

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ТЕАТРУ, КІНО І ТЕЛЕБАЧЕННЯ ІМЕНІ І. К. КАРПЕНКА-КАРОГО

Кваліфікаційна наукова праця  
на правах рукопису

**ІВАШЕЧКІНА МАРІЯ ВОЛОДИМИРІВНА**

УДК 719.635:159.938]:791.633-051](043.5)

НАУКОВЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТВОРЧОГО МИСТЕЦЬКОГО ПРОЄКТУ

**ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОФІЗИЧНИХ ТЕХНІК У РОБОТІ  
РЕЖИСЕРА АУДІОВІЗУАЛЬНИХ МИСТЕЦТВ З АКТОРАМИ**

021 «Аудіовізуальне мистецтво та виробництво»

02 «Культура і мистецтво»

Подається на здобуття освітньо-творчого ступеня доктора мистецтва

Наукове обґрунтування творчого мистецького проєкту містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело Медіа М. В. Івашечкіна

**Творчий керівник:**

Вітер Василь Петрович

доцент, заслужений діяч мистецтв України

**Науковий консультант:**

Журавльова Тетяна Василівна

кандидат мистецтвознавства, доцент

КИЇВ – 2026

## АНОТАЦІЯ

**Івашечкіна М. В. Використання психофізичних технік у роботі режисера аудіовізуальних мистецтв з акторами.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Наукове обґрунтування творчого мистецького проєкту на здобуття освітньо-творчого ступеня доктора мистецтва за спеціальністю 021 «Аудіовізуальне мистецтво та виробництво». – Київський національний університет театру, кіно і телебачення імені І. К. Карпенка-Карого, Міністерство культури України. Київ, 2026.

**Зміст анотації.** У фокусі дослідження – психофізичні процеси актора в умовах аудіовізуального виробництва та специфіка використання психофізичних технік у роботі режисера з акторами. Особливу увагу приділено проблемі розриву між внутрішнім станом актора та його тілесною реалізацією в кадрі, що виникає внаслідок фрагментарності знімального процесу, монтажної природи кіно та обмеженого часу на підготовку.

**Актуальність теми** зумовлена необхідністю пошуку ефективних інструментів роботи режисера з актором у сучасному аудіовізуальному мистецтві, де актор змушений функціонувати в умовах порушення безперервності дії та відтворювати психофізичний стан у різних дублях. У цьому контексті психофізичні техніки розглядаються як засіб досягнення органічності, достовірності та внутрішньої цілісності акторського існування в кадрі.

**Метою дослідження** є виявлення та систематизація принципів використання психофізичних технік у роботі режисера з актором в аудіовізуальному мистецтві на основі аналізу теоретичних джерел, практик акторського тренінгу та авторського творчого досвіду.

**Наукова новизна** полягає в тому, що вперше в українському науково-практичному дискурсі психофізичні техніки розглядаються не лише як інструмент підготовки актора, а як складова режисерського методу роботи в

кіно і телебаченні. Запропоновано концепцію аналізу психофізичних розривів у процесі акторської гри (між відчуттям і тілом, уявою та відчуттям, енергією та дією, режисерським завданням та акторським сприйняттям) як ключових точок впливу режисера.

**У першому розділі** розглянуто теоретичні засади психофізичного підходу в акторському мистецтві, проаналізовано праці провідних теоретиків і педагогів, а також визначено специфіку акторського існування в аудіовізуальному мистецтві у порівнянні з театром.

**У другому розділі** психофізичний тренінг розглянуто як ключову складову процесу виховання актора, що формує здатність до цілісного психофізичного існування в умовах сучасного аудіовізуального виробництва. Особливу увагу приділено аналізу синтетичної природи психофізичного тренінгу як поєднання тілесних і ментальних практик, у яких внутрішні психічні процеси безпосередньо взаємодіють із фізичною дією та поведінкою актора. Проаналізовано сучасні методи акторської підготовки, спрямовані на розвиток тілесної чутливості, усвідомлення власного стану, формування імпульсу та його реалізації в дії, а також роботу з голосом як невід'ємною складовою психофізичної системи. Розглянуто підходи, що базуються на принципах цілісності організму, взаємозв'язку психіки й тіла, а також здатності актора до саморегуляції в процесі творчої роботи. Окрему увагу приділено інтерпретації засад тілесно-орієнтованої психотерапії в контексті акторського тренінгу, зокрема їх адаптації до задач сценічної та екранної дії. Проаналізовано, яким чином ці підходи сприяють подоланню внутрішніх затисків, відновленню природності реакцій і формуванню органічної поведінки актора в кадрі. У розділі також обґрунтовано значення психофізичного тренінгу як базового інструменту, що створює передумови для подальшої режисерської роботи з актором, зокрема для виявлення та коригування психофізичних розривів між відчуттям, уявою, енергією та дією.

У третьому розділі проаналізовано творчу частину мистецького проєкту – фільм-дослідження «Орбіта роботи режисера», який фіксує процес роботи з акторами в межах навчального курсу та виступає як практичний інструмент дослідження психофізичних процесів у динаміці. Особливу увагу приділено методології створення фільму як формі наукового спостереження, що поєднує документування, аналіз і художнє узагальнення. Через використання спостереження, інтерв'ю та аналізу практичного матеріалу досліджено особливості взаємодії режисера й актора в процесі формування екранного образу. Виявлено закономірності виникнення психофізичних розривів у роботі актора, зокрема між внутрішнім імпульсом і його тілесною реалізацією, уявою та відчуттям, енергією та дією. Продемонстровано можливості режисерського втручання в ці процеси через застосування психофізичних технік, а також проаналізовано ефективність практичних вправ як інструменту коригування стану актора та відновлення цілісності його сценічного існування. Особливу увагу приділено ролі режисера як координатора психофізичного процесу, який формує умови для виникнення органічної дії в кадрі.

У висновках узагальнено результати дослідження, де психофізичні техніки розглядаються як ефективний інструмент режисерської роботи, що дозволяє досягати органічності та достовірності акторського існування в умовах аудіовізуального виробництва.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

**Ключові слова:** психофізика, актор, режисер, аудіовізуальне мистецтво, акторський тренінг, екранна органіка, дія, стан.

## ABSTRACT

**Ivashechkina M. V. Psychophysical Techniques as a Directorial Tool in Working with Screen Actors.** – Qualification scientific work as a manuscript.

Scientific justification of a creative artistic project for obtaining the educational and creative degree of Doctor of Arts in specialty 021 «Audiovisual Art and Production» – Kyiv National I. K. Karpenko-Karyi University of Theatre, Cinema and Television, Ministry of Culture of Ukraine. Kyiv, 2026.

**Annotation content.** The research focuses on the psychophysical processes of an actor within the conditions of audiovisual production and the specifics of their application in the director's work. Particular attention is paid to the problem of the gap between the actor's internal state and its physical realization on screen, which arises due to the fragmented nature of the shooting process, the editing-based structure of cinema, and limited rehearsal time.

**The relevance** of the study is determined by the need to develop effective tools for directing actors in contemporary audiovisual art, where actors are required to function under conditions of discontinuous action and to reproduce psychophysical states across multiple takes. In this context, psychophysical techniques are considered as a means of achieving organicity, authenticity, and internal coherence of screen performance.

**The aim** of the research is to identify and systematize the principles of using psychophysical techniques in the director's work with actors in audiovisual arts, based on the analysis of theoretical sources, acting training practices, and the author's own creative experience.

**The scientific novelty** lies in the fact that, for the first time in Ukrainian scientific and artistic discourse, psychophysical techniques are considered not only as a tool of actor training but as an integral component of the director's method in film and television. The study proposes a conceptual model of psychophysical "gaps" in acting (between sensation and body, imagination and sensation, energy

and action, director's task and actor's perception) as key points of directorial intervention.

**The first chapter** examines the theoretical foundations of the psychophysical approach in acting and defines the specifics of screen acting in comparison with theatrical performance.

The second chapter examines psychophysical training as a key component of actor training, which develops the ability for holistic psychophysical existence within the conditions of contemporary audiovisual production. Particular attention is given to the analysis of the synthetic nature of psychophysical training as a combination of physical and mental practices, in which internal psychological processes directly interact with physical action and the actor's behavior. The chapter analyzes contemporary methods of actor training aimed at developing bodily sensitivity, awareness of one's internal state, the formation of impulse and its realization in action, as well as work with the voice as an integral component of the psychophysical system. Approaches based on the principles of bodily integrity, the interconnection between mind and body, and the actor's capacity for self-regulation in the creative process are also considered. Special attention is paid to the interpretation of the principles of body-oriented psychotherapy within the context of actor training, particularly their adaptation to the tasks of stage and screen performance. The study examines how these approaches contribute to overcoming internal blockages, restoring natural responsiveness, and forming organic behavior on screen. The chapter also substantiates the role of psychophysical training as a foundational tool that creates the conditions for further directorial work with the actor, particularly in identifying and addressing psychophysical gaps between sensation and body, imagination and sensation, energy and action.

**The third chapter** analyzes the creative component of the artistic project — the research film “The Director's Work Orbit”, which documents the process of working with actors within an educational framework and functions as a practical tool for studying psychophysical processes in dynamics. Particular attention is given to the methodology of filmmaking as a form of scientific

observation that combines documentation, analysis, and artistic generalization. Through observation, interviews, and analysis of practical material, the study explores the specifics of director–actor interaction in the process of creating a screen image. It identifies patterns in the emergence of psychophysical gaps in the actor’s work, particularly between internal impulse and its physical realization, imagination and sensation, and energy and action. The chapter demonstrates the possibilities of directorial intervention in these processes through the use of psychophysical techniques and analyzes the effectiveness of practical exercises as tools for regulating the actor’s state and restoring the integrity of their performance. Special attention is given to the role of the director as a coordinator of the psychophysical process, who creates the conditions for the emergence of organic action on screen.

**The conclusions** summarize the results of the research, defining psychophysical techniques as an effective tool of directing that enables organic and authentic screen performance under the conditions of audiovisual production.

The work consists of an introduction, three chapters, conclusions, a list of references, and appendices.

**Keywords:** psychophysics, actor, director, audiovisual art, acting training, screen performance, action, state.

## СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА

### Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дослідження

1. Івашечкіна М. Психофізичні техніки подолання м'язових блоків як елемент роботи режисера аудіовізуальних мистецтв з актором. *Науковий вісник Київського національного університету театру, кіно і телебачення імені І. К. Карпенка-Карого*. 2024. Вип. 34. С. 99–206. DOI: <https://doi.org/10.34026/1997-4264.34.2024.305735>

2. Івашечкіна М. Техніки опрацювання тілесної виразності як елемент психофізичного тренінгу актора в контексті аудіовізуальних мистецтв. *Науковий вісник Київського національного університету театру, кіно і телебачення імені І. К. Карпенка-Карого*. 2024. Вип. 36. С. 174–181. DOI: <https://doi.org/10.34026/1997-4264.36.2025.332821>

3. Івашечкіна М. Психофізичні техніки у роботі режисера аудіовізуальних мистецтв з акторами: питання дефініції, системи та практичного функціоналу. *Науковий вісник Київського національного університету театру, кіно і телебачення імені І. К. Карпенка-Карого*. 2025. Вип. 37. С. 212–219. DOI: <https://doi.org/10.34026/1997-4264.37.2025.345172>

### Інформація про апробацію результатів дослідження

1. Івашечкіна М. Рефреймінг як метод професійної комунікації телеведучого в кадрі. *Сучасні дослідження в галузі культури і мистецтва*: матер. ІХ міжнар. наук-практ. конф., м. Київ, 24 жовт. 2024 р. Київ, 2024. С. 160–164.

2. Івашечкіна М. Використання психофізичних технік, направлених на виявлення репрезентативної системи студента, як основа індивідуального підходу у вихованні актора. *Культурні орієнтації українського суспільства у сфері аудіовізуального мистецтва: сучасні виклики та проблеми*: матер. міжнар. наук-твор. конф., м. Київ, 20 бер. 2024 р. Київ, 2024. С. 87–92.

3. Івашечкіна М. Особливості використання психофізичних технік у роботі із заблокованими фрагментами емоційної пам'яті актора. *Митець. Мистецтво. Споживач. Зміна диспозиції*: матер. міжнар. наук-практ. конф., м. Київ, 26 черв. 2024 р. Київ, 2024. С. 116–120.

4. Івашечкіна М. Проектне навчання та робота в команді: навички організації гібридного формату. *Актуальні проблеми розвитку культури і мистецтва в динаміці сьогодення*: матер. круг. столу, м. Київ, 22 жовтня 2024 р. Київ, 2024. С. 24–31.

5. Івашечкіна М. Особливості функціонування української кіноіндустрії під час війни. *Соціокультурні трансформації в Україні XX–XXI ст.*: матер. Всеукр. наук-практ. конф., м. Переяслав, 14 лют. 2024 р. Переяслав, 2024. С. 112–115.

### **Інформація про апробацію творчого мистецького проєкту**

1. Івашечкіна М. Авторський майстер-клас «Акторська уява On/Off». Закарпатський обласний театр драми і комедії, м. Хуст, Україна, 28 березня 2024 р.

2. Івашечкіна М. Авторський майстер-клас у межах XVII Міжнародного дитячого фестивалю «Світ талантів 2024». м. Несебр, Болгарія, 23 червня 2024 р.

3. Івашечкіна М. Показ вистави «Свої історії». За участі студентів 2 курсу майстерності диктора та ведучого програм телебачення. Інститут екранних мистецтв, кафедра режисури телебачення КНУТКіТ ім. І. К. Карпенка-Карого, реж. Івашечкіна Марія, м. Київ, Україна, 16 липня 2024 р.

4. Івашечкіна М. Проведення майстер-класу на тему тілесності зі студентами 1 курсу МДВПТ. Інститут екранних мистецтв, кафедра режисури телебачення КНУТКіТ ім. І. К. Карпенка-Карого, м. Київ, Україна, 17 квітня 2025 р.

5. Івашечкіна М. Авторський майстер-клас у межах ХІХ Міжнародного дитячого фестивалю «Світ талантів 2025». м. Святий Влас, Болгарія, 21 червня 2025 р.

6. Івашечкіна М. Проведення майстер-класу на тему тілесності зі студентами Київського національного університету ім. Тараса Шевченка. м. Київ, Україна, 5 червня 2025 р.

7. Івашечкіна М. Показ вистави «Циліндр». реж. Івашечкіна Марія, м. Київ, Україна, 29 жовтня 2025 р.

8. Івашечкіна М. Проведення інтенсиву з психофізичних технік «Be the Voice». Києво-Могилянська академія, Києво-Могилянська школа професійної та неперервної освіти, м. Київ, Україна, 24 січня 2026 р.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	<b>12</b>
<b>РОЗДІЛ 1.</b> ....	<b>19</b>
<b>ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ</b> .....	<b>19</b>
<b>ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	<b>19</b>
1.1. ІСТОРИОГРАФІЯ ТА ДЖЕРЕЛЬНА БАЗА ТВОРЧОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	19
1.2. ПСИХОФІЗИЧНІ ТЕХНІКИ ЯК СИСТЕМА В АУДІОВІЗУАЛЬНОМУ МИСТЕЦТВІ.....	33
<b>РОЗДІЛ 2. ПСИХОФІЗИЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК СКЛАДОВА</b>	
<b>ВИХОВАННЯ АКТОРА</b> .....	<b>48</b>
2.1. ПСИХОФІЗИЧНИЙ АКТОРСЬКИЙ ТРЕНІНГ ЯК СИНТЕЗ ТІЛЕСНИХ І МЕНТАЛЬНИХ ПРАКТИК.....	48
2.2. СУЧАСНІ МЕТОДИ ПІДГОТОВКИ АКТОРА: ТІЛО ТА ГОЛОС В ЗАКОДОВАНИХ ЗАСОБАХ ВИРАЗНОСТІ .....	69
2.3. ІНТЕРПРЕТАЦІЇ ОСНОВНИХ ЗАСАД ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ В АКТОРСЬКИХ ТРЕНІНГАХ .....	84
<b>РОЗДІЛ 3.</b> .....	<b>94</b>
<b>КОНЦЕПЦІЯ ТВОРЧОГО ПРОЄКТУ</b> .....	<b>94</b>
<b>«ОРБИТА РОБОТИ РЕЖИСЕРА»</b> .....	<b>94</b>
3.1. КОНЦЕПЦІЯ ФІЛЬМУ ЯК ФОРМИ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ .....	94
3.2. МЕТОДОЛОГІЯ ПРАКТИЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ ТА ФОРМУВАННЯ СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ ДО ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОФІЗИЧНИХ ТЕХНІК У РОБОТІ РЕЖИСЕРА АУДІОВІЗУАЛЬНИХ МИСТЕЦТВ .....	107
3.3. ПРОЦЕС СТВОРЕННЯ ФІЛЬМУ ЯК ДОСЛІДНИЦЬКИЙ ІНСТРУМЕНТ ВИЯВЛЕННЯ СИСТЕМНОСТІ ПСИХОФІЗИЧНИХ ТЕХНІК У РОБОТІ РЕЖИСЕРА З АКТОРОМ .....	109
3.4. УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРАКТИЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ ТА ЗНАЧЕННЯ ФІЛЬМУ ЯК ІНСТРУМЕНТУ РЕЖИСЕРСЬКОГО ДОСЛІДЖЕННЯ .....	122
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	<b>124</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	<b>128</b>
<b>ДОДАТКИ</b> .....	<b>140</b>

## ВСТУП

### **Обґрунтування вибору теми дослідження.**

У сучасних умовах розвитку аудіовізуального мистецтва, що характеризуються високою динамікою виробничих процесів, фрагментарністю знімального періоду та монтажною природою екранної дії, особливої актуальності набуває проблема збереження цілісності акторського існування в кадрі. Обмеженість часу на репетиційний процес, необхідність відтворення стану в різних дублях і залежність акторської гри від технічних умов зйомки актуалізують питання пошуку ефективних інструментів роботи режисера з актором.

На відміну від театрального актора, чия дія розгортається безперервно в єдиному часово-просторовому полі та спирається на поступове накопичення внутрішнього стану, виконавець екранної ролі функціонує в умовах розірваного процесу: сцени знімаються поза хронологією, стан відтворюється фрагментарно, а цілісність образу формується вже на етапі монтажу. У цих умовах артист позбавлений можливості природного «проживання» ролі як безперервного процесу, що принципово змінює механіку його існування.

У цьому контексті зростає значення психофізичних технік, які дозволяють працювати не лише із зовнішньою формою акторської виразності, а й з внутрішніми механізмами формування дії, імпульсу та психоемоційного стану. Застосування таких технік сприяє досягненню екранної органіки, що проявляється у природності, внутрішній мотивованості та достовірності поведінки персонажа в кадрі.

Попри значну кількість досліджень, присвячених акторському тренінгу, основна увага науковців зосереджена переважно на підготовці актора як виконавця, тоді як специфіка використання психофізичних технік саме в контексті режисерської роботи в аудіовізуальному мистецтві залишається недостатньо вивченою. Зокрема, поза увагою дослідників залишаються питання взаємодії тілесної дії та внутрішнього стану актора, механізми

виникнення порушень у цьому процесі, а також їхній вплив на якість екранного результату.

У зв'язку з цим постає необхідність дослідження психофізичних технік як системного інструменту режисера, здатного впливати на формування акторської присутності в кадрі. Особливого значення набуває виявлення так званих «точок розриву» у взаємодії між внутрішнім імпульсом і фізичною дією актора, а також пошук способів їх корекції в умовах аудіовізуального виробництва.

Теоретичне підґрунтя дослідження становлять праці та практики Еудженіо Барби, Стелли Адлер, Сенфорда Мейснера, Ути Хаген, Єжи Гротовського, Лі Страсберга, Леся Курбаса та інших, а також дослідження, присвячені тілесності актора та психофізичним механізмам акторської гри, зокрема роботи Моше Фельденкрайза, Артура Лессака, Руслана Ніконенка, Віталія Мізяка. в українському науковому дискурсі питання підготовки актора розглядають Валерія Штефюк, Катерина Юдова-Романова, Анфіса Коленко, Ірина Іващенко, Вікторія Стрельчук, Ніна Гусакова, Ольга Шлемко, Мирослава Мельник, Олена Левченко, Юлія Литвиненко, Наталія Горбачук, Тетяна Кравченко, Микола Юдов, Артем Позняк, Андрій Маслов-Лисичкін, Остап Вакулюк, Лариса Недін, Михайло Барнич та ін. Водночас аспект режисерського використання психофізичних технік в аудіовізуальному мистецтві потребує подальшого осмислення.

**Наукова новизна** дослідження полягає у розгляді психофізичних технік не лише як засобу акторського тренінгу, а як інструменту режисерської роботи, а також у дослідженні взаємозв'язку між тілесними та психічними процесами актора у формуванні екранної органіки в умовах кіновиробництва.

**Мета дослідження** – особливості використання психофізичних технік у роботі режисера аудіовізуальних мистецтв з акторами на прикладі мистецького творчого проєкту, а також виявити механізми взаємодії між

тілесною дією та внутрішнім станом актора і їх вплив на формування екранної органіки.

Для досягнення цієї мети визначено такі **завдання**:

- здійснити історіографічний аналіз становлення психофізичного підходу та визначити його місце у сучасному науковому дискурсі;
- уточнити понятійно-категоріальний апарат та сформулювати авторське визначення психофізичних технік;
- обґрунтувати системний характер психофізичних технік та їх структуру як взаємодію тілесних, емоційних і когнітивних компонентів;
- дослідити специфіку функціонування психофізичних технік у контексті аудіовізуального мистецтва з урахуванням особливостей кінематографічного процесу;
- визначити роль психофізичних технік у формуванні екранної органіки актора;
- визначити значення психофізичних технік як інструменту режисерської роботи в процесі створення аудіовізуального твору;
- визначити перспективи впровадження сучасних методик акторського тренінгу в закладах вищої мистецької освіти в Україні.

**Зв'язок творчого мистецького проєкту з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано на кафедрі режисури та драматургії кіно і телебачення Київського національного університету театру, кіно і телебачення ім. І. К. Карпенка-Карого відповідно до планів наукової роботи.

**Об'єкт дослідження** – акторська майстерність як складова аудіовізуального мистецтва.

**Предмет дослідження** – психофізичний тренінг у роботі режисера з акторами.

**Методи дослідження.** Мета й завдання дослідження вимагають комбінування різних методів, зокрема таких, як: 1) *аналіз* теоретичних праць з акторської майстерності, режисури, психології та тілесно-орієнтованих практик; 2) *компаративний аналіз* підходів до психофізики актора

у театральній та аудіовізуальній традиціях; 3) *систематизація* психофізичних технік як інструментів режисерської роботи; 4) *спостереження* за творчим процесом у кіно та педагогічною практикою роботи зі студентами-акторами; 5) *індукція* на основі власного режисерського та педагогічного досвіду; 6) *експериментальне впровадження* психофізичних технік у навчальний і знімальний процес із подальшим аналізом їхнього впливу на акторську присутність у кадрі; 7) *моделювання* принципів взаємодії між тілесною дією та внутрішнім станом актора в умовах аудіовізуального виробництва; 8) *інтерпретація* результатів творчого мистецького проєкту (науково-популярного фільму) як форми практичного дослідження.

**Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що вперше** в науково-практичному полі мистецьких досліджень розроблено такі положення: психофізичні техніки розглянуто як інструмент режисерської роботи в аудіовізуальному мистецтві, а не лише як елемент акторської підготовки; виявлено та проаналізовано точки взаємодії між тілесною дією та внутрішнім станом актора у процесі створення екранного образу; визначено типові проблемні зони психофізичного процесу актора в умовах фрагментарного знімального процесу; обґрунтовано способи їх коригування засобами психофізичних технік.

#### **Практичне значення отриманих результатів.**

Теоретичні напрацювання та отримані висновки можуть бути використані у навчальних програмах підготовки акторів і режисерів, у практичній роботі над аудіовізуальними проєктами, а також у розробці методичних матеріалів із психофізичного тренінгу.

У роботі узагальнено практичні підходи до використання психофізичних технік, що можуть слугувати інструментом підвищення якості акторської гри та формування екранної органіки. Окремі положення дослідження можуть бути застосовані у педагогічній діяльності, зокрема в процесі роботи зі студентами творчих спеціальностей.

Результати дослідження сприяють поглибленню розуміння взаємозв'язку між тілесними та психічними процесами в акторській діяльності та можуть бути використані для подальших наукових розробок у галузі аудіовізуального мистецтва. Робота також відкриває перспективи для впровадження психофізичних технік у сучасну режисерську практику.

**Результати наукової складової дослідження висвітлено на таких науково-дослідницьких та науково-творчих заходах, як:** II Всеукраїнський форум «Українське суспільство в умовах незламності, єднання, перемоги» (панельна дискусія «Культурний простір сучасної України», м. Київ, 8 грудня 2023 р.); III Всеукраїнська науково-практична конференція «Соціокультурні трансформації в Україні ХХ–ХХІ ст. і подолання радянської спадщини в освіті, культурі, ментальності» (м. Переяслав, 14 лютого 2024 р.); Міжнародна науково-творча конференція «Культурні орієнтації українського суспільства у сфері аудіовізуального мистецтва: сучасні виклики та проблеми» (м. Київ, 20 березня 2024 р.); Міжнародна науково-практична конференція «Митець. Мистецтво. Споживач. Зміна диспозиції» (м. Київ, 26 червня 2024 р.); Круглий стіл «Актуальні проблеми розвитку культури і мистецтва в динаміці сьогодення» (м. Київ, 22 жовтня 2024 р.); I Міжнародна науково-творча конференція «Культурні орієнтації українського суспільства у сфері аудіовізуального мистецтва: сучасні виклики та проблеми» (секція «Питання селекції творчих проявів у сфері освітньо-виховної діяльності закладів мистецької освіти», м. Київ, 24 жовтня 2024 р.); III Всеукраїнський форум «UNHistory 2024: виклики і перспективи формування іміджу України» (м. Київ, 18 листопада 2024 р.).

**Апробацію мистецької складової творчого мистецького проєкту здійснено в межах таких подій та заходів, як:** авторський майстер-клас «Акторська уява On/Off» (на базі Закарпатського обласного театру драми і комедії, м. Хуст, Україна, 28 березня 2024 р.); авторський майстер-клас у межах 17 Міжнародного дитячого фестивалю «Світ талантів 2024» (м. Несебр, Болгарія, 23 червня 2024 р.); показ вистави «Свої історії» (2 курс

МДВПТ, Інститут екранних мистецтв, кафедра режисури телебачення КНУТКіТ ім. І. К. Карпенка-Карого, реж. Івашечкіна Марія, м. Київ, Україна, 16 липня 2024 р.); проведення майстер-класу на тему тілесності зі студентами 1 курсу МДВПТ (Інститут екранних мистецтв, кафедра режисури телебачення КНУТКіТ ім. І. К. Карпенка-Карого, 17 квітня 2025 р.); авторський майстер-клас у межах 19 Міжнародного дитячого фестивалю «Світ талантів 2025» (м. Святий Влас, Болгарія, 21 червня 2025 р.); проведення майстер-класу на тему тілесності зі студентами КНУ імені Т. Г. Шевченка (5 червня 2025 р.); показ вистави «Циліндр» (реж. Івашечкіна Марія, м. Київ, Україна, 29 жовтня 2025 р.); проведення інтенсиву з психофізичних технік «Be the Voice» (Києво-Могилянська академія, Києво-Могилянська школа професійної та неперервної освіти, м. Київ, 24 січня 2026 р.).

### **Особистий внесок здобувача.**

Наукове обґрунтування є самостійною частиною дослідницької роботи, у якій авторкою здійснено комплексний аналіз психофізичних технік як інструменту роботи режисера аудіовізуальних мистецтв з актором. У межах дослідження уточнено понятійно-категоріальний апарат, обґрунтовано системний характер психофізичних технік та визначено їх роль у формуванні екранної органіки актора.

Особистий внесок здобувача полягає у виявленні точок взаємодії між тілесною дією та внутрішнім психічним станом актора, визначенні типових проблемних зон психофізичного процесу в умовах аудіовізуального виробництва та розробці підходів до їх коригування засобами психофізичних технік.

Практична частина дослідження є первинною та визначальною і реалізована авторкою у формі творчого проєкту – науково-популярного фільму. Саме на основі практичного досвіду роботи з акторами, спостережень за психофізичними процесами та їхнього застосування у навчальному й знімальному процесі було сформульовано теоретичні положення дослідження.

Усі методичні підходи, висновки та практичні напрацювання отримані авторкою самостійно в процесі дослідницької, педагогічної та режисерської діяльності.

Результати дослідження знайшли відображення у наукових публікаціях, виступах на конференціях, а також у практичній роботі зі студентами та реалізації мистецьких проєктів.

**Структура роботи.** Робота складається з анотацій (українською та англійською мовами), вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (118 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 152 сторінок, з яких 114 сторінок основного тексту.

# РОЗДІЛ 1.

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 1.1. Історіографія та джерельна база творчого дослідження

Історіографічний аналіз є необхідним етапом будь-якого наукового дослідження, оскільки дозволяє простежити еволюцію ключових понять, виявити наукові підходи різних періодів та визначити ступінь розробленості проблеми. У випадку психофізичних технік та їх застосування в аудіовізуальному мистецтві та акторській майстерності історіографія виконує подвійну функцію: з одного боку, вона забезпечує критичне осмислення напрацювань попередників, з іншого – дає можливість обґрунтувати наукову новизну й унікальність власного підходу. Саме через зіставлення існуючих концепцій та виявлення методологічних лакун формуються підстави для подальшого розвитку понятійного апарату й практичного застосування психофізики у сучасному мистецькому процесі.

Важливо розрізняти історіографію та джерельну базу, які, хоча й тісно пов'язані, виконують різні функції. Історіографія охоплює аналіз наукової літератури, присвяченої проблемі: монографій, статей, досліджень у галузі театрознавства, кінознавства, психології, культурології. Вона дозволяє систематизувати вже накопичені знання та окреслити їхні обмеження. Джерельна база, своєю чергою, складається з практичних і документальних матеріалів: архівних записів, режисерських планів, методичних конспектів, відеофіксацій тренінгів, педагогічних нотаток, а також власних емпіричних спостережень. Якщо історіографія формує «наукове тло», то джерельна база забезпечує фактичний матеріал, на якому ґрунтується подальший аналіз.

Таке розмежування дозволяє більш чітко структурувати дослідження: історіографічний огляд демонструє стан наукового питання, а залучення

джерельної бази забезпечує його верифікацію у практичному й документальному вимірі.

Ранні дослідження психофізики актора сформувалися в першій половині ХХ століття у межах того, що можна окреслити як «ранню школу психофізичного підходу». Вона виникла на ґрунті пошуків методів подолання механічної гри та прагнення сформувати цілісну акторську систему. Для цієї школи характерним було поєднання психологічного аналізу ролі з акцентом на тілесну дію, увагу до емоційної пам'яті, концентрації, уяви й голосу як взаємопов'язаних елементів акторської творчості.

У цей період психофізичний підхід почав поступово оформлюватися у вигляді методологічних принципів акторської педагогіки. Серед основних напрямів ранньої школи можна виокремити:

- ідею психофізичної дії як базового інструмента органічної гри;
- впровадження тренінгів, які поєднували тілесні вправи з розвитком внутрішніх станів;
- пошук універсальної «мови актора», де психічне й фізичне утворюють неподільну єдність.

Поступово ці напрацювання поширилися у театральному середовищі різних країн Європи й стали базою для подальшого розвитку західних шкіл, у тому числі педагогічних систем Михайла Чехова, Єжи Гротовського, Пітера Брука, Еудженіо Барби. В українському контексті психофізичний підхід набув оригінальної інтерпретації у творчій системі Леся Курбаса, який прагнув синтезувати дисципліну тіла, інтелектуальну активність і духовний вимір актора.

Його педагогічні та режисерські пошуки були спрямовані на створення нового типу актора, здатного до гнучкої трансформації, інтелектуальної активності й органічного поєднання тілесного та духовного виміру. У працях Ірини Волицької акцентується, що в межах режисерської системи Леся Курбаса тілесна дія актора постає як змістовно зумовлена категорія,

невіддільна від внутрішнього психічного процесу; відповідно, психічний імпульс реалізується через адекватні форми фізичного вираження [14].

У своїй театральній школі Лесь Курбас послідовно впроваджував систему вправ і тренінгів, орієнтованих на розвиток уваги, концентрації, тілесної координації та уяви. І. Волицька у своїй статті «Курбас: погляд на тіло» зазначає одну із концепцій використання людського тіла на сцені: «Тіло – це всього лише проміжна інстанція й опора сценічної творчості, яка перебуває в іншій площині – у тексті або в показуваному вимислі. У цьому випадку тіло повністю підпорядковане психологічному, інтелектуальному чи моральному смислу, воно знічується перед сценічною правдою, граючи роль лише посередника в театральному ритуалі. Пластика цього тіла типово-ілюстративна і є не більше ніж дублюванням слова» [14, с. 480].

У своїх теоретичних міркуваннях Лесь Курбас визначає тіло актора як основний матеріал сценічної творчості, що потребує системного розвитку, технічної досконалості та свідомого володіння. Особлива увага, за його підходом, приділяється пластичній виразності, міміці, руху й ритму, які мають забезпечувати здатність тіла до самостійного й більш виразного, ніж слово, художнього висловлювання. Водночас слово розглядається не стільки як носій смислу, скільки як звуковий і ритмічний прояв тілесності [42].

У концепції Леся Курбаса психофізичні техніки отримали не лише педагогічне, а й культуротворче значення. Вони стали підґрунтям формування української акторської школи, що поєднувала дисципліну тіла з інтелектуальною рефлексією та глибинною емоційністю. Курбас розглядав психофізичний підхід як методологічний принцип, який дозволяє виховати актора нового типу – універсального, цілісного, здатного працювати на межі театру, музики, поезії та пластичного мистецтва [35].

У сучасній українській театрознавчій літературі ці ідеї дістали розвиток і наукове узагальнення. Володимир Ніколаєнко [45] досліджує структуру й механізми сценічної дії, приділяючи увагу ідентифікації акторських процесів у створенні партитури ролі, що безпосередньо стосується психофізичного

виміру акторської творчості. Ростислав Коломієць [33] у своїх працях про історію українського театру та аналіз спадщини Леся Курбаса акцентує на методологічних засадах акторської підготовки, де психофізика розглядається у взаємозв'язку з такими категоріями, як метод, техніка та система. Наталія Корнієнко [35], розробляючи тему театральної спадщини Леся Курбаса, також звертає увагу на психофізичні принципи як на ключову складову його педагогічних та режисерських пошуків. Завдяки цим напрацюванням українська школа психофізики актора постає як окрема дослідницька й педагогічна традиція, що поєднує спадщину Л. Курбаса з інтерпретаціями сучасних театрознавців.

Питання інтеграції інтеркультурного акторського тренінгу в систему української мистецької освіти розглядає у своїх дослідженнях Валерія Штефюк. Дослідниця наголошує, що сучасна практика підготовки актора дедалі частіше поєднує різні світові традиції, зокрема західні та східні підходи до розвитку професійних навичок. Таке поєднання тілесних, психологічних і духовних практик формує новий формат акторського тренінгу, який потребує подальшого наукового осмислення. На думку авторки, звернення українських режисерів до міжнародного досвіду відкриває додаткові можливості для розширення професійного інструментарію та вдосконалення методів роботи з акторами [62].

Проблематика взаємозв'язку психіки й тіла ґрунтовно висвітлена у навчальному посібнику Олександри Хлівної та Людмили Магдисюк [59]. Авторки аналізують природу тілесних блоків, причини їх виникнення та вплив на емоційні реакції, поведінкові моделі й особливості взаємодії людини з навколишнім середовищем.

Питання психофізичної підготовки актора висвітлює у своїх наукових працях Ірина Іващенко [28]. Дослідниця розглядає еволюцію психофізичного тренінгу в театральному мистецтві та аналізує сучасні підходи до розвитку акторської майстерності. Особливу увагу вона приділяє методиці Єжи Гротовського, яка ґрунтується на досягненні єдності психічних і тілесних

процесів актора та вважається однією з найвпливовіших систем психофізичної підготовки в сучасному театральному мистецтві. Основна мета методики Є. Гротовського полягає у створенні «бідного театру», де основну увагу приділяється акторові та його психофізичному стану, а не сценічним ефектам чи декораціям. Основні принципи його методики включали в себе: повне залучення тіла і духу, вправи на концентрацію і контроль, розвиток емоційної пам'яті, вправи на деформацію тіла, автономність актора [117]. Еудженіо Барба, продовжуючи лінію Є. Гротовського, створив напрям «театральної антропології». Він досліджував універсальні принципи акторської поведінки, які виявляються в різних культурних контекстах. У цьому підході психофізика набуває міжкультурного та антропологічного виміру, виходячи за межі суто європейських театральних шкіл [72]. У дослідженні Ніни Гусакової [17] акторська техніка розглядається як фундаментальна основа професійної діяльності актора, що поєднує внутрішні та зовнішні компоненти виконавської майстерності та передбачає системний підхід до формування професійних компетенцій через постійний тренінг. У цьому контексті положення авторки корелюють із психофізичним підходом до акторської підготовки, де ключовим є взаємозв'язок психічних процесів і тілесної дії. Ольга Шлемко [61], аналізуючи специфіку американської акторської школи, акцентує увагу на практико-орієнтованих методах та індивідуалізації акторської техніки, підкреслюючи значення роботи з внутрішнім досвідом актора, що є важливим для осмислення психофізичних механізмів акторської дії. У праці Олександра Нестеренка та Мирослави Мельник [44] механічність руху розглядається як прийом акторської техніки, що дозволяє свідомо працювати з тілом як інструментом сценічної виразності, а також демонструє взаємодію фізичної форми та внутрішнього змісту дії. У вітчизняному мистецтвознавстві питання акторської майстерності, психофізичної природи акторської творчості та особливостей професійної підготовки актора розглядаються у працях М. Барнича, який досліджує техніку акторського перевтілення та кінестетичні

механізми творчого процесу [4; 5; 6]. Окремі аспекти підготовки актора висвітлено в роботах А. Білоуса [10], О. Вакулюк [12], А. Коленка [32], Л. Недін [43], І. Сливки [52] та А. Юсупова [65]. Педагогічний аспект акторської творчості представлений у дослідженні К. Юдової-Романової, М. Юдова, А. Позняка та А. Маслової-Лисичкіна [64]. Дослідження Олени Левченко та Юлії Литвиненко [39] зосереджене на ролі професійної освіти у формуванні сучасного актора, де підкреслюється значення інтеграції різних акторських технік та індивідуального підходу в підготовці до ролі. Вагомий внесок у системне осмислення цих процесів через призму історичного розвитку вітчизняної мистецької освіти робить Олександр Безручко [8]. У своїй розвідці, присвяченій аудіовізуальному мистецтву та педагогіці екранних мистецтв України у працях та документах ХХ–ХХІ століть, дослідник здійснює комплексний аналіз еволюції теоретико-методологічних засад підготовки творчих кадрів. Водночас Тетяна Кравченко [37] у своїй роботі розглядає особливості використання мовних засобів у театрі та аудіовізуальному мистецтві, акцентуючи на відмінностях функціонування голосу в сценічному та екранному просторі, що безпосередньо пов'язано з психофізичним станом актора та його здатністю до органічної дії. Валентин Марченко [40] у праці «Специфіка акторської майстерності в аудіовізуальних мистецтвах» здійснює теоретико-методологічний аналіз особливостей трансформації виконавських засобів під впливом екранного простору та знімального процесу. Дослідження розкриває психофізичні аспекти органічної дії актора в кадрі, продовжуючи розгляд мовних та сценічних засобів у театрі та кіно. У цьому ж контексті розширення традиційного екранного простору та трансформації глядацького сприйняття вагоме значення мають дослідження Ангеліни Ангелової [70]. Аналізуючи концептуальні засади експериментального кінематографа, дослідниця розкриває процеси сенсотворення в інноваційних аудіовізуальних практиках, що дозволяє глибше зрозуміти еволюцію неklasичних засобів екранної виразності. Своєю чергою, практичний досвід і теоретичні узагальнення

кінорежисера Михайла Ілленка яскраво демонструють, як внутрішній стан актора та його психофізична органіка трансформуються під впливом режисерського задуму безпосередньо на знімальному майданчику [29].

Пітер Брук у своїй практиці та теоретичних працях акцентував на категорії «порожнього простору», у якому психофізична присутність актора створює сценічну енергію навіть за мінімальних зовнішніх засобів. Його концепція підкреслює значення акторської концентрації, внутрішньої дисципліни та взаємодії з простором як головних чинників театральної дії [77].

Річард Шехнер у межах розробки перформативних студій розглядає психофізику у зв'язку з поняттям «перформансу» як універсальної категорії, що охоплює не лише театр, а й ритуал, гру, соціальні практики. Для нього психофізична присутність є складовою ширшої антропології перформативного, яка виходить за межі традиційного поділу на мистецтво і життя [111].

Крім вищезазначених авторів, ґрунтовного дослідження заслуговують праці таких практиків:

- Лі Страсберг (Lee Strasberg) [114] – американський режисер та акторський тренер, який розвинув «Метод» акторської гри на основі Станіславського. Його метод включає глибоке емоційне переживання і особистий досвід актора;
- Санфорд Мейснер (Sanford Meisner) [101] – американський акторський тренер, який створив техніку Мейснера, що зосереджується на правдивому реагуванні і взаємодії між акторами;
- Стелла Адлер (Stella Adler) [66; 67; 68] – американська акторка і педагогиня, яка заснувала власну школу акторської майстерності. Вона відома своїм підходом, який поєднує фізичні й емоційні аспекти гри;
- Ута Хаген (Uta Hagen) [88] – німецько-американська акторка і викладачка, авторка кількох важливих книг про акторську

майстерність, таких як «Respect for Acting» [89] і «A Challenge for the Actor»[88].

- Івана Чаббак (Ivana Chubbuck) [79] – американська акторська тренерка, авторка техніки Chubbuck Technique, що поєднує психологічний аналіз персонажа з активною мотивацією дії та орієнтується на досягнення конкретної мети в драматичному конфлікті;
- Крістін Лінклейтер (Kristin Linklater) [99] – шотландська педагогиня та дослідниця голосу, авторка методики звільнення природного голосу актора. Її підхід спрямований на усунення фізичних і психологічних затисків, що перешкоджають органічному голосовому звучанню;
- Лоррі Галл (Lorrie Hull) [93] – американська викладачка акторської майстерності, яка систематизувала та адаптувала метод Лі Страсберга для практичного використання акторами, педагогами та режисерами;
- Ерік Морріс (Eric Morris) [105] – американський акторський педагог, розробник техніки, спрямованої на досягнення автентичної поведінки актора в сценічних обставинах через усвідомлення внутрішніх психологічних процесів та подолання особистісних блоків.

Вагомий внесок у систематизацію та теоретичне осмислення сучасних підходів до акторської підготовки здійснили зарубіжні дослідники акторської педагогіки. Зокрема, А. Ходж [91] узагальнює провідні напрями акторського тренінгу ХХ століття та аналізує особливості їхнього практичного застосування. Питання історичної еволюції акторських методик і порівняння різних підходів до професійної підготовки актора висвітлено у працях Д. Маєра-Дінкгрефе [102]. Теоретичні та практичні аспекти американської акторської школи досліджує А. Бартов [72], тоді як Дж. Гарроп [90] і Р. Горнбі [92] розглядають проблеми акторської майстерності, сценічної дії та трансформації традиційних моделей акторської гри в сучасному театрі. Особливу увагу питанням передачі професійного досвіду та специфіці

акторської педагогіки приділяє Р. Прайор [107; 108], який досліджує механізми формування професійних компетентностей майбутніх акторів. Сучасні тенденції розвитку акторського тренінгу в театральній освіті проаналізовано у дослідженні А. Мура [104].

Окремий напрям становлять психофізичні методики роботи з емоційними станами актора. Зокрема, метод *Alba Emoting* [102] ґрунтується на взаємозв'язку фізіологічних реакцій та емоційних переживань і передбачає свідоме відтворення емоцій через роботу з диханням, мімікою та тілесними патернами.

Поряд із практико-орієнтованими методиками акторської підготовки важливе значення мають теоретико-філософські та міждисциплінарні дослідження акторської творчості. Одним із перших до осмислення природи акторської гри звернувся Дені Дідро [83], який у праці «Парадокс про актора» розглядав співвідношення емоційного переживання та професійного контролю виконавця. Подальший розвиток проблематика психофізичної природи акторської діяльності отримала у працях Еллі Конейн [95], присвячених механізмам переживання та відтворення емоцій у процесі акторської творчості, а також Сьюзен Фінк [87], яка досліджує взаємозв'язок театральних практик і психотерапевтичних підходів. У ширшому культурологічному контексті питання формування мистецької свідомості та культурної ідентичності розглядаються у працях Р. Демчук [17], тоді як С. Погасій [47] аналізує національну специфіку українського авторського кіно. Зазначені дослідження сприяють міждисциплінарному осмисленню психофізичних процесів у творчій діяльності актора.

Теоретичне підґрунтя дослідження психофізичних технік також формується у працях представників психології та психофізіології діяльності людини. Зокрема, питання професійного стресу та стратегій його подолання розглядають М. Авраменко, М. Корольчук і В. Корольчук [2]. Психофізіологічні механізми стресових реакцій досліджує С. Лазуренко [38]. Важливе значення для осмислення взаємозв'язку психічних і тілесних процесів

мають положення колективної монографії «Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості» за редакцією О. Кокуна [49]. Питання функціонування свідомості та співвіднесення особистості зі світом висвітлюють С. Каліщук та О. Сергєєнкова [30]. Зазначені праці створюють психологічне підґрунтя для розуміння механізмів виникнення психофізичних станів, які використовуються в акторській та режисерській практиці.

Методологічне значення для дослідження мають також праці, присвячені тренінговим технологіям у професійній підготовці фахівців. О. Безпалько [7] розглядає тренінг як інноваційну форму освітньої діяльності, спрямовану на розвиток практичних навичок та особистісних якостей учасників. Подібний підхід простежується у роботі С. Страшка, М. Сліви та Я. Калюжного [55], які аналізують тренінг як організаційну форму навчально-виховної роботи. Викладені положення є важливими для обґрунтування використання психофізичних технік як складової системи професійної підготовки актора

Сучасні підходи до тілесного тренінгу формуються на перетині кількох наукових і практичних напрямів, серед яких особливе місце посідають акторська педагогіка, психологія, нейронауки та тілесно-орієнтовані практики. Такий міждисциплінарний характер досліджень дозволяє розглядати тіло не лише як інструмент виразності, а й як важливий механізм пізнання, саморегуляції та творчої взаємодії з навколишнім середовищем.

Вагомий внесок у розвиток цього напрямку зробив Моше Фельденкрайз [85], який запропонував розглядати рух як спосіб удосконалення усвідомленості та розширення людських можливостей. Основою його підходу є уважне спостереження за тілесними відчуттями та формування нових рухових моделей. Для акторської практики така методика є цінною насамперед тим, що сприяє подоланню тілесних блоків, підвищенню чутливості до власних реакцій і розвитку більш точного контролю над пластичною виразністю. Значення цієї системи для формування рухової культури особистості розкриває Олександр Тохтамиш [57], тоді як

Тетяна Черноус і Володимир Каламаж [60] акцентують увагу на взаємозв'язку тілесного досвіду та емоційної сфери людини.

Роль руху як засобу комунікації та самовираження досліджує Вікторія Волчукова [15]. Науковиця розглядає танцювально-рухову терапію як інструмент розвитку тілесної чутливості та емоційної виразності. Робота з простором, ритмом і пластичною імпровізацією сприяє формуванню навичок невербальної передачі змісту, що має особливе значення для екранного мистецтва, де внутрішній стан персонажа часто розкривається через мінімальні тілесні прояви.

Історичну динаміку розвитку сценічної пластики аналізує Р. Ніконенко [46]. У своїй праці він простежує трансформацію уявлень про тілесну виразність актора від канонізованих форм сценічної поведінки до більш природних і психологічно мотивованих способів існування в ролі. Такий підхід підтверджує зростання значення тілесних практик у системі професійної підготовки сучасного актора.

Практичний аспект формування пластичної виразності висвітлюють Олена Абрамович та Аліна Кудренко [1]. Дослідниці розглядають сценічний рух як важливий складник створення художнього образу та пропонують низку методичних підходів, спрямованих на розвиток координації та пластичної культури.

Аналіз сучасного стану досліджень свідчить про наявність кількох проблемних зон, що безпосередньо впливають на наукове осмислення психофізичних технік.

По-перше, досі спостерігається відсутність систематизації терміну «психофізичні техніки». У різних працях він уживається з відмінними смисловими акцентами, такими як: сукупність конкретних вправ, педагогічна методика, система акторської підготовки або міждисциплінарне поняття.

Відсутність уніфікованого визначення ускладнює можливість зіставлення досліджень, створює термінологічну розмитість і знижує точність наукової аргументації.

По-друге, характерною проблемою залишається фрагментарність досліджень. Більшість публікацій зосереджуються на окремих аспектах психофізичного тренінгу (наприклад, дихальних практиках, тілесній координації чи роботі з голосом), не розглядаючи їх у системному взаємозв'язку. Це призводить до того, що психофізика часто постає не як комплексне явище, а як набір ізольованих методик, що суперечить її власній суті.

Ці проблемні зони окреслюють потребу у виробленні чіткої дефініції та створенні методологічної моделі, яка б інтегрувала розрізнені підходи в єдину систему, придатну як для педагогічної практики, так і для наукового аналізу.

Джерельну базу наукового обґрунтування становлять:

1) архівні матеріали: фонди ЦДАМЛМ України (постановочні плани, рукописи та щоденники Леся Курбаса, Івана Козловського, акторів театру «Березіль»); архів Національного академічного драматичного театру ім. Івана Франка (постановочні матеріали вистав ХХ ст.);

2) наукові монографії та статті: Штефюк В. «Інтеркультурний акторський тренінг як ефективна форма формування професійних умінь актора» [62]; Іващенко І. «Новаційні методики психофізичного тренінгу Є. Гротовського»[28]; О. Кокурн. «Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості» [49], Хаген У. «Повага до акторської майстерності» (*Respect for Acting*)[89]; Страсберг Л. «Сон про пристрасть» (*A Dream of Passion*)[114]; Є. Воропаєв – «Споглядально-медитативна практика в артистичній діяльності: експеримент у Харківському національному університеті мистецтв»[16];

3) тілесні практики: Александер Ф. М. Використання себе (The Use of the Self): техніка Александера [69] – поняття «сприятливого положення тіла», «конструкції тіла», контролю м'язових реакцій, боротьби з дистонією); Кюе, Е. «Самооволодіння через свідоме самонавіювання» (Self-Mastery Through

Conscious Autosuggestion) [80] – методика афірмацій та самонавіювання у зв'язку з тілесними звичками;

4) голосові та психофізичні техніки: Лессак А. «Використання на тренінг людського голосу» (The Use and Training of the Human Voice) [97]; Лінклейтер, К. «Вивільнення природного голосу» (Freeing the Natural Voice) [98]; Беррі, К. «Голос та Актор» (Voice and the Actor) [74];

5) філософські впливи: Кант, І. «Критика чистого розуму» (Kritik der reinen Vernunft) [94] – поняття Anschauung («споглядання») як методологічна основа технік акторської концентрації;

6) відео- та аудіодокументи: важливою складовою джерельної бази дослідження є аудіовізуальні твори, а також відео- та аудіодокументи, що фіксують процес акторської роботи та дозволяють проаналізувати психофізичні механізми створення екранного образу.

До аналізу було залучено фільми, у яких акторська гра демонструє високий рівень психофізичної достовірності та є результатом глибокої внутрішньої роботи актора:

- «Таксист» (реж. Мартін Скорсезе, 1976) – як приклад глибокої внутрішньої трансформації персонажа через тілесну і психічну напругу;
- «Скажений бик» (реж. Мартін Скорсезе, 1980) – як приклад радикальної тілесної роботи актора та її впливу на емоційний стан;
- «Фріда» (реж. Джулі Теймор, 2002) – як приклад поєднання фізичного болю, емоційного стану і художнього образу;
- «Амадей» (реж. Мілош Форман, 1984) – як приклад енергетичної природи акторського існування;
- «У порту» (реж. Еліа Казан, 1954) – як приклад партнерської взаємодії та правдивості в кадрі.
- «Нові часи» (реж. Чарлі Чаплін, 1936) – де пластика тіла та ритм механічних рухів формують соціально-критичний зміст.

- «Час розваг» (реж. Жак Таті, 1967) – у якому драматургія вибудовується через взаємодію тіла, простору та візуального ритму за мінімального використання вербального тексту.
- «Кабінет доктора Калігарі» (реж. Роберт Віне, 1920) – що постає виразним прикладом експресіоністичної тілесності.
- «Гніздо горлиці» (реж. Тарас Ткаченко, 2016) – як приклад трансляції внутрішнього драматизму, соціальної травми та емоційних затискачів через органіку й голос в українському кінематографі.
- «Клондайк» (реж. Марина Ер Горбач, 2022) – як приклад втілення екстремального психологічного стану персонажа через стриману зовнішню дію, тілесну напругу та безперервне психофізичне існування актора в кадрі.
- «Голден Лав» (реж. Павло Остріков, 2016) – як приклад природної акторської органіки, достовірної взаємодії непрофесійних виконавців та формування екранної правди через автентичну психофізичну поведінку героїв.

Аналіз зазначених фільмів дозволив виявити закономірності між психофізичним станом актора та екранним результатом, зокрема взаємозв'язок між тілесною дією, внутрішнім імпульсом та емоційним переживанням.

Окрему групу джерел становлять відео- та аудіодокументи, що відображають практики акторської підготовки та педагогічні підходи до роботи з психофізикою актора:

- відеоархів Інституту Гротовського (Вроцлав);
- записи майстер-класів Театрального та кіноінституту Лі Страсберга (Нью-Йорк);
- відеоматеріали Національного центру театрального мистецтва ім. Леся Курбаса (Київ);
- онлайн-курс «Майстер-клас Ути Гаген» (НВ Studio, Нью-Йорк);
- відеозаписи майстер-класів Стелли Адлер;

- практичні матеріали за системою Сенфорда Мейснера;
- інтерв'ю та публічні виступи Роберта Де Ніро та Сальми Гаек, присвячені процесу роботи над роллю та тілесній трансформації актора.
- власні матеріали дослідниці: протоколи спостережень за практичними заняттями студентів акторських факультетів та студентських театрів (КНУТКіТ, КНУ ім. Т. Г. Шевченка); результати анкетування щодо ефективності психофізичного тренінгу; Відеофіксації документальної вистави «Свої історії» студентів КНУТКіТ ім. Карпенка-Карого, реж. Івашечкіна Марія, відеозапис психофізичних тренінгів і майстеркласів Івашечкіної Марії.

## **1.2. Психофізичні техніки як система в аудіовізуальному мистецтві**

Психофізика (англ. Psychophysics) – галузь психології, що досліджує функційні та кількісні співвідношення між фізичними стимулами та сенсорними (чуттєвими) відчуттями [58]. У сучасному мистецькому дискурсі частіше вживається термін «психофізичні техніки», визначення цьому поняттю надає авторка у своїх попередніх роботах, «психофізичні техніки –це цілісна система методів, спрямованих на інтеграцію психічних і фізичних процесів у творчій діяльності актора, що забезпечує гармонію між внутрішнім станом виконавця та його зовнішнім екранним вираженням. Вони охоплюють як способи формування концентрації, уваги, уяви та емоційної пам'яті, так і практики тілесної організації руху, голосу та енергетики, які у взаємодії створюють умови для автентичного художнього існування в просторі акторської майстерності та аудіовізуального мистецтва» [20, с. 215]. Психофізичні техніки варто розглядати як методологічну категорію аудіовізуального мистецтва та одну з ключових засад розвитку акторської майстерності. Їхня актуальність зумовлена інтеграцією тілесного й психічного вимірів творчості виконавця, що забезпечує не лише професійну підготовку, а

й дозволяє формувати нові художні засоби в аудіовізуальних та сценічних напрямках.

У контексті акторської майстерності психофізичні техніки забезпечують цілісність акторського існування. Вони виступають основою для гармонізації зовнішньої дії та внутрішнього переживання, сприяють формуванню здатності актора до органічної імпровізації, концентрації та партнерської взаємодії. Важливим є й те, що психофізика дозволяє подолати механістичність гри, орієнтуючи виконавця на досягнення стану «живої присутності», що визначається не лише емоційною автентичністю, а й точністю тілесної дії.

В аудіовізуальному мистецтві значення психофізичних технік набуває особливої ваги у зв'язку зі специфікою кінематографічної виразності. Камера фіксує найдрібніші мікродії та зміни у стані виконавця, що потребує від актора вміння керувати внутрішнім імпульсом і тілесною енергією з високим рівнем точності. Психофізичні техніки у цьому контексті виконують функцію стабілізації емоційного стану, забезпечують повторюваність у багатократних дублях та природність гри в умовах монтажної фрагментації. Водночас вони створюють підґрунтя для роботи в інноваційних формах аудіовізуального мистецтва, зокрема в інтерактивних інсталяціях чи перформативному відео, де тілесність актора стає матеріалом художньої мови.

Таким чином, психофізичні техніки виконують багатовимірну функцію:

- у сфері аудіовізуального мистецтва гарантують автентичність, контрольованість та нову якість екранної присутності;
- у сфері акторської майстерності забезпечують цілісність виконавського процесу, інтегруючи психічне та фізичне;
- у міждисциплінарному вимірі слугують основою для взаємодії театральних та аудіовізуальних практик із психологією, антропологією та культурологією.

Також, у попередніх дослідженнях авторки [20 – 27] зазначається, що психофізичні техніки у сучасному мистецькому процесі доцільно розглядати не лише як сукупність педагогічних практик або систему вправ, а як одну

з базових методологічних категорій, що визначає напрями розвитку акторської майстерності та аудіовізуального мистецтва у XXI столітті. У межах цього дослідження психофізичні техніки розглядаються як комплекс практичних інструментів, спрямованих на налагодження взаємозв'язку між внутрішнім станом актора та його екранним втіленням. Їх застосування створює умови для досягнення більшої цілісності психофізичного процесу та сприяє формуванню органічної присутності виконавця в кадрі. Окремі аспекти цього питання вже були висвітлені в попередніх наукових розвідках авторки [22].

Попри активне використання психофізичних технік у театральній та аудіовізуальній практиці, саме поняття потребує подальшого теоретичного уточнення. Це пояснюється насамперед його складною міждисциплінарною природою. Первинно сформоване в контексті психологічних і фізіологічних досліджень, згодом воно набуло поширення у сфері акторської майстерності, режисури та мистецької педагогіки. Унаслідок цього термін почав охоплювати широкий спектр методів і підходів, що актуалізує необхідність його більш чіткого наукового осмислення.

У результаті цього процесу поняття набуло множинних інтерпретацій: у різних дослідженнях акцент зміщується або на психічні процеси, або на тілесну практику, або ж на культурологічний і педагогічний вимір, що призводить до семантичної нестабільності.

Крім того, відсутність єдиного визначення ускладнює порівняльний аналіз різних підходів до акторської підготовки, особливо в контексті аудіовізуального мистецтва, де психофізичні процеси функціонують в умовах монтажної фрагментарності, повторюваності дублів і підвищеної чутливості камери до мікрорухів і внутрішніх станів. У таких умовах розрізненість підходів не дозволяє сформувати цілісну методологічну модель.

Нарешті, уточнення поняття «психофізичні техніки» є необхідним для впорядкування термінологічного апарату сучасного мистецтвознавства. Наявність чіткого визначення поняття психофізичних технік є важливою передумовою їхнього наукового осмислення, оскільки це дає змогу розглядати

їх не як сукупність розрізнених практик, а як цілісну систему, інтегровану в сучасний міждисциплінарний науковий простір. Крім того, концептуальна визначеність сприяє уникненню довільних інтерпретацій та надмірно широкого трактування цього явища.

Витоки наукового осмислення взаємозв'язку психічного і фізичного сягають середини XIX століття та пов'язані з діяльністю німецького вченого Густава-Теодора Фехнера. У фундаментальній праці «Elemente der Psychophysik» (1860) дослідник заклав основи психофізики як окремого наукового напрямку, предметом якого стало вивчення закономірностей взаємодії між зовнішніми фізичними подразниками та суб'єктивними відчуттями людини. Учений розглядав психофізику як науку, що досліджує функціональний взаємозв'язок психічних і тілесних процесів, обґрунтовуючи можливість їхнього кількісного аналізу. Відповідно до визначення автора, психофізика є «точною теорією про співвідношення між розумом і тілом» [84, с. 8].

Подальший розвиток цієї проблематики пов'язаний із діяльністю Вільгельма Вундта, який інституціоналізував психологію як експериментальну науку. За його підходом психофізика виступає як перехідна ланка між фізіологією та психологією, спрямована на виявлення закономірностей взаємодії тілесних стимулів і свідомого досвіду [118].

Таким чином, у своєму первинному значенні психофізика сформувалася як міждисциплінарна галузь, що поєднала природничо-наукові методи з філософським осмисленням взаємозв'язку тіла і психіки. Її ключовим принципом стала ідея вимірюваного переходу від фізичного стимулу до психічного відчуття. Надалі це поняття почало трансформуватися та інтегруватися у сферу гуманітарного знання, зокрема у мистецтвознавство.

На межі XIX – XX століть психофізика поступово входить у театральну педагогіку в контексті пошуку нових підходів до акторської підготовки. Ці пошуки були спрямовані на подолання зовнішньої механічності гри та досягнення органічного сценічного існування. У цьому дискурсі

утверджується принцип нерозривної єдності психічного та тілесного, відповідно до якого внутрішній стан актора реалізується через фізичну дію, а тілесна дія, своєю чергою, стає носієм і проявом психічного процесу.

У цьому контексті формується принцип «психофізичної дії», який передбачає, що психологічні процеси акторської творчості не можуть розглядатися ізольовано від тілесних проявів, так само як і фізична дія без внутрішнього імпульсу втрачає сценічну достовірність. Методологія акторської майстерності початку ХХ століття виходила з того, що саме через дію – як тілесну, так і голосову – актуалізуються переживання, емоційна пам'ять і творча уява виконавця.

Після входження терміна «психофізика» у сферу театральної педагогіки він поступово набув різних концептуальних відтінків, що відображали специфіку окремих творчих систем. Кожна з них розробляла власний термінологічний апарат, але всі виходили з фундаментальної ідеї єдності внутрішнього та зовнішнього у процесі акторської дії.

М. Чехов уводить поняття «психологічний жест», що фіксує нерозривність тілесної дії та психічного стану. Сам термін розширює семантику психофізики, наголошуючи на жесті як на універсальній одиниці, де поєднані емоційний імпульс і тілесна форма [78].

Лесь Курбас розвиває концепт інтеграції тілесного та духовного, надаючи терміну «психофізика» більш широкого культурологічного змісту. Для нього психофізичні засади – це не лише методика акторського тренінгу, а принцип організації сценічної дії, що охоплює інтелектуальну, емоційну й тілесну сфери [14].

Єжи Гротовський закріплює в термінології поняття «психофізичний акт», підкреслюючи, що справжня сценічна дія завжди має двоїстий характер – вона є водночас фізичною й духовною. Цей термін конкретизує ідею психофізики як основи акторської присутності [117].

Пітер Брук вводить метафору «порожнього простору», де психофізична присутність актора визначається не зовнішньою видовищністю, а здатністю

через мінімальні фізичні прояви створювати особливу енергетику та напруження. У такий спосіб термінологія психофізики виходить за межі тілесної дії й переходить у сферу просторово-енергетичних характеристик [77].

У межах цього дослідження психофізичні техніки розглядаються як цілісна система методів, спрямованих на встановлення та підтримання взаємозв'язку між внутрішніми психічними процесами актора і їхнім зовнішнім втіленням у дії. Їх застосування передбачає гармонізацію емоційної, когнітивної та тілесної сфер виконавця з метою досягнення органічного творчого існування в ролі. До структури таких технік належать засоби розвитку уваги, уяви, концентрації, емоційної пам'яті, а також практики, пов'язані з роботою над тілом, рухом, голосом і внутрішньою енергією. Сукупність цих компонентів створює умови для формування цілісної психофізичної поведінки, що забезпечує переконливу присутність актора як в аудіовізуальному просторі так і на сцені.

Розглядаючи термінологічне поле поняття «психофізика» ми прослідкували шлях виникнення психофізичних технік як явища, що відбулося на межі психології, педагогіки і театрального мистецтва. У другій половині XIX – на початку XX століття розвиток експериментальної психології, дослідження у сфері фізіології та педагогічні інновації створили передумови для осмислення тіла і психіки як єдиного цілого в творчому процесі. Педагогіка театру, яка в цей час активно формувалася, почала використовувати здобутки суміжних наук для створення нових методів акторської підготовки, що мали подолати механічність гри й наблизити її до органічності.

У мистецькому вимірі початку XX століття утверджується неподільність внутрішнього й зовнішнього у творчості актора. Ця ідея означала відмову від поділу на «психологічне» як суто внутрішнє й «фізичне» як зовнішнє. Вона ґрунтувалася на переконанні, що емоція завжди знаходить своє тілесне вираження, а фізична дія стає носієм і провідником внутрішнього

переживання [42]. Саме ця концепція визначила вектор розвитку психофізичних технік у театральній педагогіці ХХ століття, у тому числі й у школі Леся Курбаса, який прагнув гармонізувати тілесну дисципліну актора з інтелектуальною активністю та духовною глибиною.

Подальший розвиток поняття відбувся завдяки його антропологічному осмисленню. У працях і практиках Єжи Гротовського психофізика постає як умова «тотальної дії» (total act) актора, що охоплює всі рівні його існування – від фізичного зусилля до духовного одкровення. Тотальна дія – це не відтворення чужої дії, а процес пізнання й переживання, реалізований драматично [117]. Згідно з Є. Гротовським, людина, що здійснює цей акт, не повинна грати, а проникати у сфери власного досвіду тілом і голосом. Подібну лінію продовжив Еудженіо Барба, засновник «театральної антропології», який досліджував універсальні принципи акторської присутності в різних культурах. Він зазначає: «Ці психофізичні, технічні організації (або техніки) становлять головну сферу інтересу театральної антропології» [3, с.24].

У такому контексті психофізичні техніки виходять за межі окремих педагогічних систем і набувають значення інтеркультурного та антропологічного явища.

На сучасному етапі психофізичні техніки дедалі частіше розглядаються як міждисциплінарне явище. Вони інтегрують підходи тілесно-орієнтованої терапії (А. Лоуен) [100], соматика (Ф. Матіас Александер [69], М. Фельденкрайз [86]) та нейропсихології, де вивчаються механізми взаємодії тіла і мозку. Такий міждисциплінарний вимір розширює рамки їхнього застосування: психофізика стає не лише інструментом педагогіки актора, але й частиною сучасних культурних практик, що поєднують мистецтво, психологію та медичні знання.

У ході становлення театральної педагогіки та розвитку акторської майстерності психофізичні техніки набули ознак не сукупності ізольованих прийомів, а системно організованої практики з внутрішньою логікою функціонування. Їхню основу становить взаємодія ключових компонентів –

тілесного, психічного, емоційного та голосового. Кожен із цих елементів реалізується лише у зв'язку з іншими: фізична дія ініціює внутрішні психічні процеси, емоційний стан проявляється через голос, тоді як голосові реакції впливають на тілесну динаміку та перебіг психічних процесів. Саме така взаємозумовленість формує цілісність акторського існування і визначає результативність застосування психофізичних технік.

Зasadничим принципом у цьому контексті є системність, яка передбачає не лише цілісність, але й ієрархію та внутрішню логіку розвитку актора. У межах психофізичних технік можна простежити певну послідовність: від базових вправ на тілесну координацію та дихання, до розвитку уваги, уяви, емоційної пам'яті, і врешті, до інтеграції цих елементів у сценічну дію (рис. 1.1).

### Послідовність розвитку у психофізичних техніках

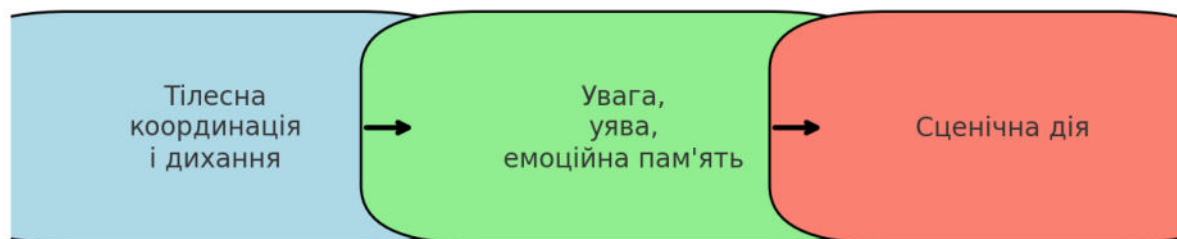


Рис. 1.1. Схема послідовності.

Кожен наступний етап ґрунтується на попередньому, що утворює структуровану педагогічну систему, спрямовану на формування цілісного актора.

У цьому контексті доцільним є звернення до загальної теорії систем Людвіга фон Берталанфі, що дозволяє осмислити психофізичні техніки як цілісне та структуроване утворення [75]. (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

<b>Основні положення загальної теорії систем Л. фон Берталанфі</b>		
<b>Аспект</b>	<b>Зміст у теорії Берталанфі</b>	<b>Пояснення</b>
Мета створення	Розробка універсальної науки про системи	Берталанфі прагнув знайти принципи, які діють у всіх видах систем – біологічних, соціальних, технічних, культурних.
Визначення системи	Система – це сукупність взаємопов'язаних елементів, що утворюють цілісність	Жоден елемент не можна зрозуміти ізольовано; важливо досліджувати їхню взаємодію.
Принцип цілісності	«Ціле більше, ніж сума його частин»	Властивості системи не зводяться до властивостей окремих елементів.
Відкритість систем	Системи взаємодіють із середовищем	На відміну від закритих механістичних моделей, відкриті системи обмінюються енергією, інформацією, матерією.
Ієрархічність	Будь-яка система включена у більшу систему і водночас складається з підсистем	Це дозволяє досліджувати різні рівні організації – від клітини до суспільства.
Гомеостаз	Системи мають здатність до саморегуляції й підтримання стабільності	Вони зберігають рівновагу, навіть за наявності змін у середовищі.
Розвиток	Системи еволюціонують і саморозвиваються	Їм властиві не лише стабільність, а й зміни, ускладнення, поява нових якостей (емерджентність).
Інтердисциплінарність	Загальна теорія систем може застосовуватись у різних науках	Від біології й кібернетики до соціології, психології та мистецтвознавства.

Відповідно до положень загальної теорії систем Л. фон Берталанфі, система визначається як «комплекс взаємодіючих елементів» [75, с. 55], що дає підстави розглядати психофізичні техніки як структуровану цілісність, у якій окремі компоненти функціонують у взаємозв'язку та взаємовпливі. Подібно до біологічних чи соціальних систем, психофізичний тренінг актора функціонує як відкрита система, що має власні елементи (тіло, психіка, емоція, голос), структуру (послідовність розвитку від базових вправ до інтегрованої дії) та принципи взаємодії. Він постійно перебуває у динамічному обміні з оточенням: глядачем, сценічним простором, текстом чи аудіовізуальним середовищем. Водночас тренінг зберігає внутрішню

стабільність (гомеостаз), завдяки чому актор може контролювати власний психофізичний стан у процесі творчості. Як і будь-яка система, психофізичні техніки мають здатність до саморозвитку та ускладнення, інтегруючи нові методи (соматичні практики, елементи тілесно-орієнтованої терапії, знання нейропсихології) без руйнування своєї цілісності. Саме системний підхід дозволяє уникнути редукції психофізики до фрагментарного набору вправ і розглядати її як структуровану педагогічну модель, що відповідає вимогам сучасної акторської майстерності та аудіовізуального мистецтва.

Принциповим у даному контексті є розмежування системного підходу до психофізичних технік та їхнього фрагментарного застосування. Застосування окремих вправ поза цілісною структурою їх взаємодії нівелює педагогічну ефективність і редукує саме поняття психофізики до набору розрізнених прийомів. Натомість лише системна організація дозволяє розглядати акторську майстерність як органічний процес, у якому тілесні та психічні компоненти розвиваються у взаємній зумовленості.

Значення психофізичних технік для педагогіки актора визначається їхньою здатністю забезпечити цілісність професійної підготовки. На відміну від методів, які акцентують увагу переважно на психологічному чи тілесному аспекті, психофізика інтегрує обидва виміри, формуючи гармонійну єдність. У педагогічному процесі це проявляється у розвитку вміння актора керувати власними емоціями, тілесними реакціями, увагою та уявою, що є основою органічного сценічного існування. Таким чином психофізичні техніки можуть стати фундаментом освітніх програм, орієнтованих на підготовку універсального виконавця, здатного однаково ефективно працювати як у театральному, так і в аудіовізуальному мистецтві.

У методологічному плані психофізичні техніки займають особливе місце серед ключових понять акторської педагогіки – метод, техніка, тренінг, система. Метод зазвичай розглядається як загальний спосіб досягнення мети, техніка – як конкретний прийом реалізації дії, а тренінг – як форма систематичної навчально-вправної практики. Психофізичні техніки, своєю

чергою, поєднують ознаки всіх цих категорій, оскільки функціонують як система організації психофізичного процесу актора, практичний інструмент дії та форма професійного тренування [16]. Вони виступають як система вправ (тренінг), що ґрунтується на певних прийомах (техніка) і водночас формує методологічний принцип підготовки актора (метод) (табл. 1.3). Саме завдяки цій багаторівневій природі психофізика забезпечує універсальність і гнучкість у використанні, що робить її ключовою для сучасного мистецького процесу.

**Співвідношення понять «метод», «техніка», «тренінг» і «система»  
у структурі психофізичних технік**

Поняття	Визначення	Ключові риси
Метод	Загальний спосіб досягнення певної мети у навчанні чи творчості.	Універсальність, стратегія, орієнтація на результат.
Техніка	Конкретний прийом або засіб, що використовується в межах методу.	Прикладність, конкретність, можливість повторення.
Тренінг	Комплекс вправ і практик, спрямованих на розвиток навичок і вмінь.	Регулярність, практичність, поетапність розвитку.
Система	Цілісне утворення з взаємопов'язаних елементів, які функціонують як єдине.	Цілісність, ієрархічність, взаємозалежність елементів.
Психофізичні техніки	Інтегрована категорія, що поєднує риси методу, техніки, тренінгу й системи.	Міждисциплінарність, цілісність, інтеграція підходів, орієнтація на органічне існування актора.

Обране поняття є базовим для дослідження, оскільки воно дозволяє інтегрувати різні підходи до підготовки актора в єдину аналітичну модель. Психофізичні техніки стають тією категорією, яка узгоджує психологічні, тілесні, педагогічні та культурологічні аспекти, уникаючи редукції лише до окремої галузі. Вони надають змогу аналізувати сучасний акторський тренінг як структурований і водночас динамічний процес, що відповідає вимогам як театру, так й аудіовізуального мистецтва. Саме тому поняття «психофізичні техніки» обґрунтовано обирається центральним у даному дослідженні й становить основу для формування подальших методологічних висновків.

У результаті проведеного аналізу можна сформулювати узагальнене визначення поняття «психофізичні техніки» як цілісної системи методів і прийомів, покликаних налагодити взаємозв'язок між внутрішніми переживаннями виконавця та їхнім зовнішнім проявом у сценічній або екранній дії. [20].

Розгляд терміну в історико-теоретичному вимірі дозволив окреслити його як явище, що виникло на перетині психології, педагогіки й театру, та як систему, яка характеризується структурованістю, взаємозалежністю елементів і здатністю до саморозвитку. Психофізичні техніки постають не випадковим набором вправ, а методологічно впорядкованою моделлю, що забезпечує баланс між тілесним, емоційним та інтелектуальним рівнями акторської творчості.

Методологія дослідження психофізичних практик у роботі режисера з актором ґрунтується на поєднанні мистецтвознавчих, міждисциплінарних і емпіричних підходів, що дозволяють комплексно розглянути дане явище в контексті аудіовізуального мистецтва.

Основним є мистецтвознавчий аналіз, спрямований на осмислення психофізичних технік як складової режисерської практики. У межах цього підходу досліджуються принципи взаємодії режисера з актором, особливості формування екранної органіки та функціонування психофізичних інструментів у процесі створення аудіовізуального твору.

Суттєву роль у дослідженні відіграє порівняльний підхід, який дає змогу проаналізувати особливості розуміння психофізичної підготовки актора в різних мистецьких школах, зокрема українській, європейській та американській. Це дозволяє виявити спільні закономірності та специфічні риси використання психофізичних технік, а також простежити трансформацію цих підходів у контексті переходу від театральної сцени до екранних мистецтв.

У дослідженні застосовано метод критичного аналізу джерел, що включає роботу з науковими монографіями, статтями, архівними матеріалами, методичними програмами акторських тренінгів, а також відеозаписами репетицій і майстер-класів. Такий підхід дає можливість систематизувати наявні теоретичні напрацювання та виявити актуальні наукові проблеми.

Окрему роль відіграє емпіричний підхід, що реалізується через аналіз власної педагогічної та режисерської практики дослідниці. До нього належать

спостереження за роботою акторів у процесі навчання та зйомок, а також узагальнення результатів практичного застосування психофізичних технік у роботі зі студентами.

Залучення інтерв'ю з практиками (режисерами, акторами, психологами) дозволяє доповнити теоретичний аналіз професійними свідченнями та уточнити механізми функціонування психофізичних процесів у реальних умовах аудіовізуального виробництва.

Застосування зазначених методів у сукупності забезпечує цілісне дослідження психофізичних технік як інструменту роботи режисера з актором та створює підґрунтя для подальшого аналізу їх практичного використання в аудіовізуальному мистецтві.

### **Висновки до розділу**

У результаті проведеного теоретико-методологічного аналізу встановлено, що психофізичні техніки формуються як міждисциплінарне явище, яке виникає на перетині психології, фізіології, театральної педагогіки та аудіовізуального мистецтва. Історіографічний огляд засвідчив, що попри значну кількість досліджень у цій сфері, поняття «психофізичні техніки» залишається недостатньо систематизованим і часто трактується фрагментарно, що ускладнює його застосування у сучасній режисерській практиці.

Аналіз наукових і мистецьких підходів дозволив визначити, що психофізика у процесі еволюції перейшла від експериментально-психологічної концепції до методологічної основи акторської майстерності, у якій ключовим є принцип нерозривної єдності психічного та тілесного. У театральній і аудіовізуальній практиці це трансформується у поняття психофізичної дії як базового механізму формування органічного існування виконавця.

Водночас у контексті даного дослідження психофізичні техніки розглядаються не лише як інструмент акторської підготовки, а як **система засобів режисерської роботи з актором**, що дозволяє керувати процесом формування екранної присутності. Такий підхід зміщує фокус із розвитку індивідуальних якостей актора на можливість свідомого конструювання режисером психофізичного стану, дії та енергії виконавця відповідно до художнього завдання.

Застосування системного підходу (зокрема положень загальної теорії систем Л. фон Берталанфі) дало змогу обґрунтувати психофізичні техніки як цілісну, ієрархічно організовану структуру, елементи якої (тіло, психіка, емоція, голос) функціонують у взаємозв'язку та взаємозумовленості. Така система забезпечує не лише педагогічну ефективність, а й відкриває можливість її використання як інструменту режисерського аналізу й управління акторською дією.

Методологія дослідження, що поєднує мистецтвознавчий, порівняльний, емпіричний та експериментальний підходи, дозволила розглядати психофізичні техніки у їхньому функціонуванні в реальному процесі роботи режисера з актором. Особливе значення має залучення власного практичного досвіду, який став основою для формування теоретичних узагальнень, що підтверджує практико-орієнтований характер дослідження.

Таким чином, психофізичні техніки визначаються як системний інструментарій режисера, спрямований на досягнення екранної органіки через узгодження внутрішнього стану актора, його тілесної дії та режисерського завдання. Це створює підґрунтя для подальшого дослідження специфіки їх застосування у взаємодії режисера з актором в аудіовізуальному мистецтві.

## РОЗДІЛ 2. ПСИХОФІЗИЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК СКЛАДОВА ВИХОВАННЯ АКТОРА

### 2.1. Психофізичний акторський тренінг як синтез тілесних і ментальних практик

Зростання інтересу молоді до акторської професії навряд чи можна пояснити виключно прагненням до слави або публічного визнання. Наші відчуття відображають картину навколишнього світу. Студенти повинні навчитися сприймати ці відчуття, знаходити до них підхід і правильно з ними взаємодіяти. Метою цього процесу є пошук власної істини. В умовах суспільства, яке вимагає уніфікації, а вираження емоцій та думок нерідко може викликати насмішки чи осуд, акторська діяльність стає тією сферою, де молодь має змогу розкрити всі аспекти своєї особистості у вигаданому світі. Акторська професія дає змогу вільно виражати себе в соціумі, водночас спонукає людину до глибокого вивчення себе, своєї фізичної та ментальної складової.

Переважає більшість акторських студій починає програму навчання із роботи над тілом. Причин для цього є декілька: перша – виконавська пластика. Незважаючи на те, в якому напрямку буде розвиватися майбутній артист, чи стане він працювати в кіно, чи обере шлях театральної сцени, його тіло має вміти виконувати поставлені задачі, бути виразним і естетично-привабливим. За допомогою рухів виконавець ролі транслює більшу частину закладених сенсів і задач. При цьому кожен рух слугує повноцінним «текстом», а отже, має прагнути до цілковитої точності.

Ще одним визначальним чинником є синергія тілесних і психічних процесів людини. Для актора принципово важливо не лише переживати емоційні стани, а й усвідомлювати їх, аналізувати та адекватно втілювати у сценічній чи екранній дії. Здатність людини до сприйняття та обробки інформації забезпечується складною взаємодією мозку, нервової системи та психічних процесів. Важливу роль у цьому відіграє м'язова система, яка є

одним із головних джерел сенсорних сигналів, що надходять до центральної нервової системи. Оскільки м'язи становлять близько 40 % маси тіла людини, вони забезпечують постійний потік інформації про положення тіла, характер руху та рівень напруження, беручи участь у формуванні психофізичних реакцій. [54].

Сучасна психологія дедалі частіше розглядає психічні та тілесні процеси як взаємопов'язану цілісність. Як зазначає Антоніо Дамасіо, відомий американський нейробіолог і психолог, «емоція і свідомість є різними феноменами, однак їхні основи можуть бути взаємопов'язаними» [82, с 38], що підкреслює значущість фізичного аспекту у процесах емоційного вивільнення та психофізичної саморегуляції. Отже, тілесні техніки можуть виступати ефективним інструментом активізації психофізичного потенціалу актора. Через роботу з рухом, диханням, м'язовим тонусом та тілесною увагою вони сприяють подоланню функціональних обмежень, зняттю м'язових затисків і відновленню природної рухової активності. Це створює умови для вільнішого прояву емоційних реакцій, підвищення рівня енергії та формування більш органічної творчої поведінки виконавця.

Розпочинаючи професійну підготовку, майбутній актор уже володіє певним життєвим досвідом, сформованими поведінковими моделями, індивідуальними психофізичними особливостями та власною системою сприйняття навколишнього світу. У зв'язку з цим перед педагогом і режисером постає комплекс завдань, пов'язаних із розкриттям творчого потенціалу виконавця. Йдеться про розвиток емоційної чутливості, уяви, темпераменту, уваги, емоційної пам'яті та здатності до художнього осмислення дійсності. Реалізація цих завдань передбачає роботу як із психічними процесами, так і з тілесною організацією актора. Саме тому підготовка виконавця може розглядатися як цілісна система взаємопов'язаного впливу на його психічну та фізичну сфери, спрямована на формування органічного екранного або сценічного існування.

Одним із ключових інструментів роботи з психофізичною природою актора є психофізичний тренінг. Звертаючись до ролі життєвого досвіду в акторській професії, слід уточнити, що згідно словника української мови під «досвідом» розуміється «сукупність знань, умінь, які здобуваються в житті, на практиці. Те, що вже було в житті, з чим доводилося зустрічатися» [53, с. 382]. Відповідно, акторський організм потребує тренінгу не лише як засобу розвитку, а й як способу корекції індивідуальних набутих реакцій і патернів, що формуються впродовж життя та можуть обмежувати професійну реалізацію.

Інтеграція тілесних і ментальних практик дозволяє розглядати психофізичний тренінг як форму специфічної акторської «терапії». Згідно словника іншомовних слів, «терапія – це лікування внутрішніх хвороб лікарськими засобами або фізичними методами (без хірургічного втручання)» [56].

Використання терміну «терапія» в контексті акторського мистецтва підкреслює необхідність подолання бар'єрів сприйняття, сформованих попереднім досвідом. У психології подібні обмеження описуються як «панцир характеру», який має як психічний, так і тілесний вимір. На фізичному рівні він проявляється у вигляді стійких м'язових напружень у різних групах м'язів, що виходять за межі ситуативних затисків. Водночас такі напруження пов'язані з фіксацією пережитого досвіду на рівні нервової системи, зокрема у відповідних зонах кори головного мозку. Саме тому подібні стани набувають хронічного характеру і не можуть бути усунуті виключно свідомим контролем або вольовим зусиллям, а потребують системної та індивідуально спрямованої роботи.

Психофізичний акторський тренінг застосовується для комплексної роботи з організмом людини, та підготовку студента до вивчення інших акторських технік. Важливим компонентом в психофізичному тренінгу є його здатність розслабити тіло і заспокоїти ментальний стан студента, тим самим створюючи підґрунтя до концентрації, уваги та мотивації. Подібне поєднання

тілесних і ментальних практик можна зустріти в стратегії релаксації, яка широко використовується в практичній психології. На думку кандидата психологічних наук Валерія Зливкова, «психологія тренінгової роботи як розділ практичної психології завжди була у центрі емпіричних досліджень, оскільки саме тренінг вважається основним засобом формування тих чи інших вмінь, навичок і рис особистості» [19, с 43]. Схожа система працює у випадку роботи зі спортсменами. Інтеграція деяких інструментів і підходів зі світу спорту в навчання майбутніх акторів є цілком доречною, адже подібно до підготовки спортсмена акторові необхідно мати систему та послідовність в роботі над собою. В. Зливков зазначає, що «розробники програми підвищення психологічної мотивації спортсменів після важких травм R. C. Thelwell, I. A. Greenlees, N. J. Weston зазначають, що мотиваційні тренінги мають складатися із трьох основних компонентів: релаксації, уяви (образності) та саморозмови. Стратегії релаксації реалізуються в три етапи: прогресивна м'язова релаксація (PMR), зосередження уваги на певних елементах навколишнього середовища та дихальні вправи. Уява або образність дають можливість людині уявити себе в ситуації успіху» [19, с. 44].

Основним завданням тілесних практик для акторів – є розслаблення м'язів. Використання технік прогресивної м'язової релаксації (ПМР) дозволяє початково пропрацювати усі відділи тіла і налаштувати організм на роботу. Практичне виконання техніки може охоплювати різні сегменти тіла. Зокрема, робота з м'язами лоба передбачає короткочасне свідоме напруження цієї зони з подальшим поступовим розслабленням і фіксацією змін у тілесних відчуттях. Аналогічний принцип застосовується до щелепного сегмента, де усвідомлене зняття напруги сприяє зменшенню загального рівня психофізичного навантаження.

Особливе значення має опрацювання шийно-плечової зони, оскільки саме в ній часто накопичуються прояви стресу та м'язових затисків. Почергове збільшення і зниження тонусу в цій ділянці дозволяє посилити тілесну усвідомленість та відчутти процес поступового розслаблення. За аналогічним

принципом здійснюється робота з м'язами рук і кистей, де чергування напруження та розслаблення допомагає відновити відчуття контролю над тілом і знизити залишкову м'язову напругу.

Важливою складовою виконання вправи є рівне та спокійне дихання, а також концентрація уваги на тілесних відчуттях, що виникають під час переходу від стану напруження до стану розслаблення.

Таким чином потрібно пропрацювати усі м'язеві відділи з починаючи з голови, закінчуючи пальцями ніг.

Ще одним важливим компонентом тілесних практик для актора є покращення фізичної гнучкості. Для цього слід використовувати різноманітні техніки розтяжки, такі як постізометрична релаксація, яка допомагає збільшити гнучкість і покращити техніку виконання поз на сцені та в кадрі. «Постізометрична релаксація – це один з найбільш провідних методів м'язової релаксації. Метод полягає у рефлексорній взаємодії м'язів-антагоністів: коли м'яз напружується, його антогоністи рефлексорно розслабляються» [34, с 7].

У своїй роботі, присвяченій коригуючій гімнастиці Інна Ляхова та Ірина Шаповалова досліджують це явище: «Чарльз Скотт Шеррінгтон встановив, що м'язи розгиначі знаходяться в стані розслаблення при скороченні м'язів згиначів, і звідси виникає можливість здійснення руху. Це явище, назване реципрокною іннервацією, здійснюється автоматично. Постізометрична релаксація м'язів здійснюється завжди в позиції протилежного руху, амплітуду якого ми хочемо збільшити. Рухи виконуються при легкому опорі в напрямку, протилежному нормальному руху. Наприклад, якщо необхідно збільшити обсяг згинання, то прийом проводиться проти легкого опору розгинанню. Досягнувши максимального обсягу розгинання, м'яз утримується протягом 9–11 секунд, потім дається команда розслабитися (протягом 6–8 секунд). Прийом повторюється 3–4 рази і з кожним разом досягається все більший обсяг розгинання» [34, с. 9].

Також, одним із основних завдань педагога є «сканування» початкової форми фізичного тіла студента. Під цим терміном мається на увазі виявлення

деяких особливостей або порушень діяльності опорно-рухового апарату людини. Існує багато методик, які допомагають розпізнати змінені елементи. Однією з них виступає система, що поєднує теоретичне вивчення та практичне застосування підходів до роботи з тілом, розроблених австралійським актором Фредеріком Матіасом Александером. Ця методика спрямована на зниження фізичної напруги і поліпшення рухливості. Вона дозволяє акторам краще контролювати своє тіло, використовуючи природні рухи без напруження. Дослідження засвідчують тісний взаємозв'язок між психічним станом людини та м'язовим тонусом. Зокрема, встановлено, що напруження м'язів рук корелює з переживанням ворожості, тоді як напруга в ділянці таза та стегон пов'язана з проблемами у сфері сексуальності. Також відзначено, що люди з психічними розладами часто перебувають у стані підвищеної фізичної напруженості [69].

Фредерік Александер наголошував на тому, що його метод є ефективним у роботі з невротичними станами, оскільки враховує тілесні прояви психіки. За його спостереженнями, для людей із неврозами характерна загальна «затиснутість» та нерівномірний розподіл м'язової напруги (дистонія) [69, с. 22–27].

Ф. Александер підкреслював, що невротичні стани зумовлюються не лише мисленням, а й тілесними реакціями на нього, а саме – дистонічними патернами. У зв'язку з цим він вважав, що психотерапія без урахування тілесного компонента є недостатньо ефективною: «Помилкове сенсорне сприйняття лежить в основі людських труднощів» [69, с. 27].

Його позиція узагальнюється у твердженні: неможливо досягти психічного здоров'я без адекватного володіння власним тілом. «Сканування» набутих тілесних затисків проводиться за допомогою виконання звичних рухів. Доречним буде розібрати спосіб дихання людини. Для цього потрібно, щоб студент зайняв горизонтальне положення (краще на підлозі), і попросити його дихати звичним для нього чином, лише трохи в заповільненому темпі.

Вдих слід починати з області спини. Якщо при вдиху піднімається верхня частина грудної клітки, це нагадує спробу розкрити парасольку, утримуючи її за тканину замість механізму, що є неприродним. Для виявлення деяких порушень, треба попросити студента розмістити долоні з боків грудної клітки й уявити, що з обох сторін спини знаходяться зябра. Вдихати слід, починаючи з їхньої нижньої частини, щоб ребра рухалися назовні, створюючи тиск на руки. Якщо грудна клітка деформована, одна сторона може рухатися активніше за іншу.

Далі потрібно розташувати долоні на верхній частині грудної клітки, під ключицями. На початку видиху напруга у цій ділянці має трохи зменшитися, грудина опуститися. Краще уникати піднімання грудної клітки на початку вдиху. У стані спокою видих повинен бути принаймні вдвічі довшим за вдих. Наприкінці видиху можна відчувати легке скорочення черевних м'язів. Для нового вдиху зі спини спершу слід зняти напругу з м'язів живота.

Часто проблеми з диханням спричинені надмірною напругою у верхній частині грудної клітки та черевних м'язах. Деякі люди схильні напружувати горло під час вдиху та недостатньо розслабляти м'язи під час видиху, що призводить до перенапруження верхньої частини грудної клітки та погіршення постави. Щоб зменшити напругу при видиху, треба розслабити горло і трохи опустити верхню частину грудної клітки.

Найбільша увага Ф. Александера зосереджена на положенні хребта і голови, адже постава відіграє роль центрального сегменту в системі людських рухів [69, с. 42–45]. Іншим важливим фактом доречності використання цієї техніки саме в акторському психофізичному тренажі є «спосіб самонавіювання», який автор викривує для зміни набутих звичок в положенні тіла [69, с. 100–103]. Метод Фредеріка Александера доцільно співвіднести з підходами Еміля Куе, який розробив психотерапевтичні техніки, засновані на механізмах самонавіювання [80]. Йдеться про практику регулярного повторення простих вербальних формул, подібних до мантр або молитов, спрямованих на формування внутрішнього стану.

Водночас підхід Ф. Александера має іншу спрямованість: його техніка орієнтована насамперед на тілесну організацію, зокрема на формування оптимальної постави як бази для психофізичного балансу. Така робота створює умови для зниження внутрішнього напруження, послаблення інтенсивності внутрішнього монологу та нормалізації загального тону. У результаті, за умови ефективної практики, суб'єкт може досягати стану внутрішньої ясності та цілісності [69].

Ф. Александер приділяв значну увагу концепції «сприятливого положення тіла» [69, с. 44]. Для того, щоб знайти це положення, можна провести такий експеримент: повільно ковзати спиною вниз по стіні, одночасно згинаючи і розводячи коліна, поки вся спина не торкнеться стіни. Коли хребет, від голови до тазу, буде повністю витягнутий, нахиліть тулуб вперед, залишаючи сідниці притиснутими до стіни. У цьому положенні варто повторити такі фрази: «Голову вперед і вгору», «Витягнути і розширити спину», «Коліна вперед і нарізно». Можна також додати формулу для шиї: «Шию вгору і назад», щоб забезпечити її витягнення.

Протягом всієї вправи необхідно контролювати імпульсивні реакції та зосередитися на новій поставі. Більшість людей після цього відчують легкість і відчуття «паріння». Ці незвичні відчуття часто підтверджують ефективність і корисність вправ.

Наведений приклад демонструє один із базових принципів концепції Ф. Александера, що стосується механізму формування поведінкової реакції людини. Дослідник наголошував, що будь-яка дія проходить певну послідовність етапів і повинна відповідати моделі «введення інформації – обробка – виведення інформації» [68, с. 86]. У межах такого підходу особливого значення набуває здатність свідомо призупиняти автоматичні м'язові реакції, які виникають у відповідь на зовнішні стимули. Це створює можливість для осмислення отриманої інформації та вибору більш доцільної поведінкової відповіді. Стримування є ключовим принципом методу Ф. Александера [69, с. 113–115].

Формула реакції має надважливе значення у навчанні майбутнього актора. Адже механізм акторських реакцій і оцінок повністю відповідає даній формулі. Актор сприймає інформацію (слова партнера, подію, яка щойно відбулася тощо), далі відбувається обробка інформації на психо-емоційному рівні, і тільки після цього формується оцінка (оцінка – особисте ставлення персонажа до того, що щойно відбулось). Тобто виведення інформації способом відповідної дії актора. Зазвичай тіло і мозок схильні до пришвидшення цього процесу, пропускаючи при цьому деякі етапи. Особливим чинником для «пришвидшення» є стрес. А акторське існування на сцені чи в кадрі саме по собі є умовою для стресу.

Привчаючи тіло студента до стримування у фізичному плані, відбувається паралельний процес налаштування механізмів психіки для подальшої роботи в професії.

Таким чином можна спостерігати органічне поєднання тілесного тренажу із ментальним. Задля ефективної роботи над психо-емоційним компонентом важливим є розвиток навичок концентрації. Тренінги в цьому сегменті тісно переплітаються з основами духовних практик та деякими напрямками психології.

У своїй статті «Споглядально-медитативна практика в артистичній діяльності: експеримент у Харківському національному університеті мистецтв» Євгеній Воропаєв розглядає вплив засобів медитації на майбутніх артистів [11]. Цікавим є той факт, що Є. Воропаєв зазначає, що «в академічній науці приділяється недостатньо уваги вивченню психологічних механізмів медитації. В результаті вчені іноді спираються на спрощення, зводячи її, зокрема, до десенсибілізації або зупинки думок» [16, с. 12]. У випадку з психофізичним тренінгом основною задачею вправ на концентрацію є можливість актора виокремити «надважливе» в цей момент і спрямувати туди свою увагу та чутливі сенсори. Для цього «зупинка думки» або стан повного розслаблення не є дієвими інструментами. Слід підкреслити важливість

тонкого балансу між розслабленням і тонусом, уникаючи повного «звільнення».

Є. Воропаєв зазначає: «Важливо підкреслити, що артисту більш близьке споглядання, ніж медитація. Медитація акцентує розумові процеси та відриває артиста від споглядальності, яка пронизує всю його професійну діяльність» [16, с. 14]. Якщо розглядати якісне споглядання як вид акторської концентрації, то можна номінувати його технікою концентрації. Згідно з Кантом, перш ніж розум почне порівнювати, класифікувати та аналізувати об'єкт, він повинен бути представлений свідомості як дорефлексивна цілісність, що і є спогляданням (в українській мові закріпилася традиція саме так перекладати термін *Anschauung*) [94].

Споглядання можна розглядати як змінений стан свідомості. Цей процес, на відміну від медитації, не завжди супроводжується зникненням «Я» або його «розчиненням» в універсальній свідомості світу. У процесі споглядання «Я» людини залишається присутнім як у самому собі, так і в об'єкті (світі), зберігаючи свою цілісність, хоч і з майже непомітними межами. Інакше кажучи, це є станом концентрації на внутрішньому або зовнішньому стані без вольового перешкодження процесам, що відбуваються. У свою чергу, це явище і є тим сприятливим станом для подальшої роботи з техніками самопрограмування і самонавіювання.

Важливим елементом у стані споглядання є фізичне розміщення тіла в просторі. Є. Воропаєв підкреслює, що «в ході експерименту були також відібрані пози, які сприяють споглядальним станам. Серед них відомі музикантам позиції: посадка скрипалів з підтягнутою під стегно однією ногою, віолончелістів з розсунутими колінами (подібну позу, до речі, рекомендував для сталого сидіння і Александер), ряд варіацій на відому “американську четвірку” і “позу Анжеліки”, положення зі схрещеними ногами та інші» [11, с. 17]. Поза має сприяти вільному диханню і бути результатом м'язевого розслаблення.

Практика споглядання може розглядатися як один із початкових етапів формування навичок концентрації уваги. У професійній підготовці актора увага традиційно структурується за принципом трьох кіл: великого, що охоплює навколишній простір; середнього, пов'язаного із зоною безпосередньої взаємодії; та малого, зосередженого на самому виконавцеві й найближчому середовищі його дії [9]. Робота з цими рівнями передбачає свідоме розширення або звуження фокуса сприйняття залежно від поставленого творчого завдання. Регулярне виконання вправ, спрямованих на переміщення уваги від широкого охоплення простору до конкретного об'єкта і в зворотному напрямку, сприяє розвитку здатності керувати концентрацією, поєднуючи стан внутрішньої зібраності з відкритістю до зовнішнього середовища. Перед виходом у кадр або на сцену психофізичний стан актора нерідко характеризується підвищеною імпульсивністю та розосередженістю уваги, що потребує свідомої внутрішньої стабілізації та концентрації. У цьому контексті вправи на увагу спрямовані на розвиток здатності до фокусування на предметному середовищі, тактильних відчуттях і сенсорних характеристиках об'єктів. Практика передбачає зосередження на знайомих предметах із детальним усвідомленням їхньої ваги, температури, фактури, візуального образу та інших перцептивних властивостей. Особливе значення надається актуалізації базових сенсорних реакцій – запахових, смакових і тактильних, які в повсякденному досвіді часто залишаються поза межами усвідомленого сприйняття. Такий підхід сприяє розвитку психофізичної уваги, сенсорної чутливості та внутрішньої зібраності актора.

Відомий американський актор, режисер і педагог Лі Страсберг говорив: «Актор може створити правду сценічного існування лише через звернення до власного пережитого досвіду» [115, с. 113]. Саме для достовірності цього проживання і потрібно зосередження. Треба звертати увагу на дрібниці.

Навички концентрації та розвиток уваги є основними чинниками створення і розширення акторської уяви, що є одним із основних елементів акторської майстерності. Існує значна кількість вправ, спрямованих на

розвиток уяви майбутніх акторів. Водночас результати виконання однакових психофізичних і творчих завдань у студентів одного курсу можуть суттєво відрізнятись. Для одних здатність до формування образного мислення є більш природною та розвиненою, тоді як інші демонструють обмеженість або скутість уявних образів. У зв'язку з цим виникає необхідність звернення до механізмів функціонування уяви та особливостей її розвитку в акторській діяльності.

Уява розглядається як психічний процес створення нових образів, ідей та уявлень на основі попереднього досвіду, які не мають безпосереднього зв'язку з актуальними зовнішніми стимулами [13].

Вона складається з кількох компонентів:

Пам'ять – уява часто базується на вже наявних враженнях, досвіді чи знаннях. Пам'ять допомагає нам комбінувати вже відомі елементи для створення нових образів.

Емоції та відчуття – уява тісно пов'язана з емоціями, оскільки ми часто створюємо образи, які викликають у нас певні почуття, навіть якщо вони не є реальними.

Сенсорні образи – уява може активувати образи, пов'язані з органами чуття: баченням, слухом, дотиком, смаком чи запахом, навіть якщо цих стимулів насправді немає.

Асоціації – уява часто спирається на асоціативні зв'язки між різними ідеями або образами, що виникають у нашій свідомості.

Як зазначалося вище, в темі тілесних практик, кожна людина має свій тілесний і ментальний досвід [115], що слугує опорною точкою в подальшій роботі.

Система психофізичних технік дозволяє максимально точно визначити та побудувати найефективніший індивідуальний шлях роботи з кожним студентом. У своїй статті, присвяченій тренінгу та системі акторських тренажів, Віталій Мізак зазначає: «Під час засвоєння і постійного вдосконалення своєї майстерності у тренінгу й окремих тренажних системах

студент-актор навчається також і використовувати найоптимальніші засоби, методики, спрямовані на вдосконалення своєї професійної діяльності, не витрачаючи свій час на неефективні справи й завдання» [41, с. 92].

На процес засвоєння інформації людиною впливає величезна кількість особистих чинників. У той же час навчання акторській майстерності потребує не тільки глибокого розумового аналізу, а й використання емоційного ресурсу. Основними інструментами актора є його пам'ять: емоційна, моторна і образна. Якщо емоційна відповідає за почуття, що вже були пережиті, моторна – за фізичні дії, які доводилося виконувати раніше, то образною називають пам'ять, що відповідає за уявлення: зорова, слухова, сенсорна і смакова. Уява, в свою чергу, є одним із найважливіших ресурсів майбутнього актора. Таким чином, можна стверджувати, що найкоротший шлях до освоєння акторської майстерності лежить через роботу з образною пам'яттю студента.

Людина від природи наділена 5 основними органами чуття: очі (зір), вуха (слух), язик (смак), ніс (нюх), шкіра (дотик). Саме за допомогою цих органів людина з дитинства пізнає та сприймає світ. Та в процесі життя деякі з них стають домінуючими, і тому у кожної людини формується своя репрезентативна система. Річард Бендлер та Джон Гріндер як відомі творці нейролінгвістичного програмування зазначали, що репрезентативна система (від лат. *representatio* – унаочнення, відображення) розглядається як домінуючий спосіб сприйняття, обробки та репрезентації інформації, який людина переважно використовує у взаємодії із зовнішнім світом [71]. Від особливостей функціонування репрезентативних систем значною мірою залежить спосіб сприйняття навколишньої дійсності, інтерпретація отриманого досвіду та характер взаємодії людини з власною психічною сферою.

У контексті психофізичної підготовки важливим є врахування індивідуальних особливостей сприйняття інформації, зокрема репрезентативних систем. Ефективність навчального процесу значною мірою залежить від того, наскільки спосіб подачі матеріалу відповідає провідній

модальності студента. Як зазначає Олена Свириденко, «якщо спосіб передачі інформації співпадає з ведучою репрезентативною системою студента, то він (студент) гарно запам'ятовує та засвоює дану частину матеріалу» [51, с. 60].

За допомогою психофізичних технік, спрямованих на встановлення репрезентативних систем студента-актора, викладач має змогу знайти той самий індивідуальний підхід розвитку акторських здібностей і визначити зрозумілу обом «мову» спілкування.

На прикладі однієї з таких технік розглянемо концепцію ефективної співпраці: після попередньо проведених тренажів на розслаблення і концентрацію, пропонуємо студентам закрити очі й чітко уявити перед собою свічку. Важливо, щоб студенти максимально детально «побачили» її у своїй уяві (який вона має колір, форму, розмір...), даємо трохи часу роздивитися свічку, що стоїть перед ними. Далі, просимо уявити, що в їхніх руках лежить монета, просимо «пощупати» її, відчутти вагу, температуру, матеріал, з якого вона зроблена. Після декількох хвилин просимо відкласти монету в сторону. Після цього, пропонуємо студентам уявно «надягти навушники» і «послухати» свою улюблену музичну композицію. Важливо, щоб вони могли виокремити музичні інструменти, що звучать в мелодії. Далі, після того, як вони «дослухали» аудіотрек до кінця, пропонуємо відкласти в сторону навушники, взяти в руки лимон і відкусити від нього шматок. Важливо не поспішати і дати можливість майбутнім акторам сповна відчутти смак продукту. І на закінчення, просимо студентів згадати улюблений аромат парфумів. Під час того, як вони будуть вдихати добре відомий їм запах, пропонуємо розкласти його на окремі ноти (виокремити монозапахи в композиції). Після виконання цієї вправи важливо поставити питання, що із запропонованих об'єктів уяви вони змогли відтворити найяскравіше.

Таким чином, у кожного студента є можливість виділити по 2 домінуючих органів чуття, а отже, формулюємо для себе репрезентативну систему кожного з них. Повертаючись до поняття образної пам'яті та уяви,

тепер ми маємо потужний інструмент взаємодії з акторським асоціативним мисленням.

Надалі, працюючи над навчальними матеріалами (етюд, уривок, п'єса і т.д.) задля досягнення студентом більшої органічності виконання ролі, створення більш чіткого образу персонажа та швидкого пробудження потрібних почуттів, слід акцентувати свою увагу на обставинах, що відповідають його репрезентативній системі. Наприклад, студенту з домінуючими органами нюху та дотику слід задавати обставини спираючись на аромат в приміщенні, де відбувається дія, або на тактильні моменти, що супроводжують сцену.

У контексті психофізичної підготовки актора навчання розглядається як процес взаємодії, що активізує як викладача, так і студента, та передбачає залучення тілесно-чуттєвого досвіду до засвоєння матеріалу. Особливого значення набуває здатність педагога враховувати індивідуальні особливості сприйняття та обробки інформації, оскільки саме через сенсорні канали формується первинний досвід. У цьому зв'язку підкреслюється, що «педагог створює для цього необхідні умови. Для того, щоб успішно здійснювати навчання, педагог повинен уявляти собі основні характеристики студента – здатність сприймати матеріал, запам'ятовувати, перероблювати, використовувати його при вирішенні різноманітних завдань. Чого б не навчали та які способи не використовували б під час навчання, перш за все, погоджувачись з О. Свириденко, необхідно звернути увагу на органи чуття студента, які є його «вікном у світ» [51, с. 62].

Репрезентативна система – це індивідуальний шлях до роботи з уявою. У наведених вище вправах ми звертаємося до різних видів пам'яті, втім, щоб уява студента в майбутньому працювала на користь його органіки і слугувала однією із головних ланок в побудові персонажа, варто зазначити що уява повинна супроводжуватися яскравою емоційною пам'яттю.

Під емоційною пам'яттю розуміється те, з чого зазвичай починають роботу над навичками акторської гри, – згадування подробиць реальних подій

з життя актора для виклику щирих емоцій. У статті, присвяченій дослідженню особливостей емоційної пам'яті, Наталія Калька та Мар'яна Цивінська надають таке визначення: «Емоційна пам'ять – це підсистема (вид) пам'яті, де відбуваються фіксація, збереження, трансформація і наступне відтворення певних емоційних станів людини, в яких закодовано її ставлення до об'єктів, подій, ситуацій, людей» [31, с 247]. Емоційна пам'ять є складовою системи пам'яті людини, що забезпечує збереження та відтворення афективного досвіду, пов'язаного з подіями особистого життя. Вона формується під впливом пережитих емоційних станів і реакцій на зовнішні стимули, фіксуючи не лише саму подію, а й її суб'єктивне емоційне значення для людини. Саме завдяки емоційній пам'яті індивід здатний повторно переживати почуття, пов'язані з попереднім досвідом, відтворюючи широкий спектр афективних реакцій — від радості, захоплення та гордості до смутку, страху чи відчаю. Ці процеси відіграють важливу роль у функціонуванні емоційної сфери особистості та безпосередньо впливають на здатність людини усвідомлювати, переживати й виражати власні почуття.

Особливе значення для акторської практики мають інтенсивні емоційні переживання, пов'язані з психотравмуючим досвідом. Такі події нерідко залишають стійкий слід в емоційній пам'яті та можуть призводити до формування своєрідних психологічних блоків, які обмежують доступ до окремих переживань або ускладнюють їх усвідомлене відтворення.

Механізм виникнення подібних блоків пояснює психотерапевт Ігор Романчук. На його думку, під впливом травматичного досвіду може відбуватися своєрідне «роз'єднання» нейронних мереж, відповідальних за різні компоненти психічної діяльності. Унаслідок цього спогади про травматичну подію, що зберігаються в імпліцитній пам'яті разом із пов'язаними емоційними станами, частково ізолюються від свідомого доступу. Образно цей процес можна порівняти з появою внутрішньої межі, яка відокремлює звичний досвід людини від болісних переживань минулого. Як

зазначає дослідник, така психологічна ізоляція виникає через прагнення психіки «втекти і сховатися, бо воно надто болюче» [50, с. 33].

Використання психофізичних технік у роботі із заблокованими фрагментами емоційної пам'яті може значно підвищити якість виконання ролі. Актор, який може свідомо відчувати та виражати свої емоції, стає більш автентичним та переконливим у своєму виконанні. Це дозволяє створити більш виразний та запам'ятовуючий образ для глядача. Втім, для використання цього інструменту потрібно знати техніку роботи з травматичними спогадами. І. Романчук дає більш детальне роз'яснення щодо цих спогадів: «Ця група спогадів пов'язана з відсутністю, втратою певних аспектів психічного життя, що зумовлено утворенням дисоціативних «бар'єрів». До цих симптомів може відноситися втрата пам'яті щодо травматичної події чи окремих її деталей, загальне емоційне «оніміння», почуття загального «відчуження, тощо» [50, с. 32].

Однією з таких технік є занурення в ситуацію через деталі та пам'ять відчуттів. Актору пропонується згадати всі деталі події, без примусових згадок емоційного стану. У цій справі важливо сконцентрувати свою увагу на зовнішніх чинниках: погоді, кольорі одягу (його і оточуючих), на запахах і звуках тощо. Головним завданням вправи є вхід до особистих емоцій непрямим шляхом. Адже, залучаючи емоційну пам'ять, вихід на пряму негативну емоцію (горе, страх, сум, сльози...) є повторним переживанням травматичного досвіду, що з кожним новим повторенням вмикає захисні організми психіки і веде до повного блокування спогадів. Запропонований метод змінює алгоритм занурення у спогади, користуючись пам'яттю фізичних відчуттів, актор швидко і безпечно може виокремити потрібний стан, для відтворення його в кадрі. Наприклад, для відтворення почуття страху актору не потрібно довго згадувати емоції, підвищувати рівень своєї тривоги та примусово йти в емоцію. Після систематичного виконання цієї вправи, йому достатньо буде прийняти позу, в якій він перебував переживаючи цей страх у реальному житті.

Схожою технікою користувався знаменитий американський педагог Лі Страсберг. У момент, коли йому потрібно було, щоб актор заплакав він починав задавати йому ряд питань, але завжди уникав прямого питання: «Що сталося? Що відбулося?». Лі Страсберг просив акторів описати, де вони, що вони бачать, чують, чого торкаються, смак, запах, рухові відчуття – все, що повідомляють п'ять органів відчуттів. Перенестися туди думкою. Описати форму, розмір, матеріал, довжину, товщину, колір предмета, що вони побачили. Чи є у приміщенні світло? Яскраве, тьмяне? Чи є відображення? Тепло там чи холодно? Що вони відчувають і в яких саме ділянках тіла? У приміщенні чимось пахне? Чим вони відчувають цей запах – носом, ротом, горлом? [114].

Робота з емоційною пам'яттю є, безперечно, дієвим механізмом у розвитку майбутнього актора, адже якщо говорити про уяву, то вона має супроводжуватися щирими емоціями актора. Але, інколи, життєвого досвіду студента не достатньо для сценічного «проживання» запропонованих подій. У цьому випадку, варто розглянути механізм акторської уяви як поєднання досвіду і фантазії.

Уява є основою для різних когнітивних процесів і включає фантазію як один зі своїх аспектів. Відмінність між ними полягає в рівні зв'язку з реальністю та прагматичністю. Уява може мати конкретні цілі і використовуватися в реальному світі, тоді як фантазія більше орієнтована на те, що можливе лише у свідомості. Уява часто виступає як інструмент для комбінування та модифікації існуючих знань або досвіду для створення нових ідей чи рішень. Наприклад, уява допомагає вченим і дослідникам створювати гіпотези або моделі.

Фантазія є формою уяви, яка менш обмежена реальністю або логікою. Вона часто пов'язана зі створенням химерних, вигаданих або неможливих образів, ситуацій чи світів. Фантазія дозволяє нам виходити за межі реального і створювати нові, часто нереальні, концепти.

Значну увагу ролі уяви в акторському процесі приділяв американський педагог і актор Сенфорд Мейснер (Sanford Meisner, 1905–1997). На його думку, саме уява є одним із найефективніших засобів створення сценічної реальності та відкриває виконавцю шлях до емоційного переживання ролі. Дослідник підкреслював, що звернення до вигаданих обставин забезпечує акторові більшу творчу свободу, ніж безпосереднє використання особистих спогадів, водночас зберігаючи психологічну безпеку та цілісність особистості. У створених уявою ситуаціях можуть бути присутні реальні люди, однак самі події залишаються продуктом творчої фантазії [101]. Таким чином, джерелом емоційного досвіду стають не факти минулого, а змодельовані у свідомості можливі сценарії майбутнього, пов'язані з людськими прагненнями, очікуваннями або побоюваннями. Фантазувати наяву властиво людині за своєю природою. У звичайному житті поштовхом до фантазій часто служить якась незадоволеність або сильні переживання (або, навпаки, їх відсутність). За допомогою фантазії людина подумки перетворює реальність відповідно до своїх потреб, керуючи процесом свідомо, на відміну від снів, які частіше породжуються тривогами, прихованими в підсвідомості. Саме тому ми охоче переказуємо комусь сни, але рідко ділимося фантазіями.

Фантазії також відрізняються від роздумів. Віддаючись фантазіям, ми відключаємося від навколишньої реальності, переходимо в змінений стан і – що дуже корисно для актора – емоційно реагуємо на предмет фантазії, ніби уявні події відбуваються в реальності.

У процесі фантазування нервова система також реагує по-справжньому, викликаючи зміни в поведінці: серце б'ється швидше, долоні пітніють, м'язи напружуються або розслабляються, виступають сльози або виникає сміх.

У звичайному житті фантазії, як і сни, виникають спонтанно, але актор повинен навчитися фантазувати довільно, щоб використовувати фантазію як робочий інструмент. Сценарій диктує конкретні вимоги – персонаж повинен увійти в епізод так, ніби він насправді пережив події, що залишилися за

сценою, що передують цьому моменту. Якщо сцена вимагає розпалювання емоцій, то емоційна підготовка допоможе якнайкраще.

Оскільки головне завдання фантазії – викликати почуття, актор може ніяк себе не обмежувати. Він вільний вважати деякі теми занадто болючими для обговорення при сторонніх, або індикатор правди може просигналізувати, що нічого не вийде, і тут фантазії допомагають якнайкраще. На цьому етапі актор може віддаватися фантазіям, далеким від реальності: уявляти отримання «Оскара» або виграш у лотерею, літати на Місяць, вбивати ворогів, битися з монстрами, рятувати світ, випасти з літака, скакати голим на коні і так далі в тому ж дусі.

Емоційна підготовка, можливо, найтонша з усіх акторських інструментів і вимагає дбайливого поводження. Усвідомлюючи, що на освоєння цієї техніки потрібно багато часу, студент може освоювати її не поспішаючи, вдумливо. Корисно дозволяти фантазіям оживати, скажімо так, за запрошенням, а не насильно. Це пригода, дослідження, спосіб розвинути талант. Студент повинен навчитися розробляти саме такий підхід до емоційної підготовки, інакше вона перетвориться на рутину, тоді як повинна, навпаки, стимулювати, збуджувати і перетворювати.

У деяких акторів ця техніка роботи викликає натхнення, інші ставляться до неї з більшим побоюванням; одні фантазують постійно, інші не віддаються фантазіям майже ніколи. У будь-якому випадку вміння фантазувати веде до більш глибокої роботи над собою, що відкриває нові можливості уяви.

Говорячи про психофізичний тренінг в контексті фантазії, буде доречним використовувати техніку під назвою «Сон ролі». Це вправа, яка використовується для глибшого «проникнення в персонажа» і розширення творчого потенціалу актора. Вона передбачає уявне «проживання» ролі під час поверхневого сну або в стані релаксації, щоб створити нові інтуїтивні уявлення про персонажа та його внутрішній світ.

Ця вправа проводиться як фінальна частина стратегії релаксації, тобто передує цій вправі прогресивна м'язова релаксація (ПМР) та вхід в стан

споглядання. Тіло студента має перебувати в горизонтальному положенні, дихання стабілізоване, в цей час викладач пропонує уявити і «побачити» будь-який фрагмент із життя персонажа в конкретному просторі. Керуючись станом споглядання, перший образ, який з'являється в уяві є правильним і не повинен піддаватися критичному мисленню. У своїй фантазії студент стає цим персонажем і має чітко уявляти, де він знаходиться, що бачить перед собою, які звуки чує в цьому просторі, які запахи відчуває (для кращого результату варто більше акцентувати фантазію, базуючись на репрезентативній функції студента). Ця техніка виконується повільно. У своїй уяві студент «проживає» певні події від імені свого персонажа, створюючи їх за допомогою механізмів фантазії. Далі слід запропонувати студенту розплющити очі і подивитися навколо очима персонажа. Після цього можна запропонувати студенту додати тілесні рухи, якщо виникає такий імпульс. Вправа може супроводжуватися інструментальною музикою або звуками для підвищення рівня емоційного включення. Через хвилин 15 слід запропонувати студенту знайти будь-яке комфортне місце в кімнаті й знову заплющити очі та уявити найбільш зручне місце для нього, де він повинен відчувати тепло і безпеку. Після цього треба відпустити всі фантазійні образи і, керуючись внутрішніми імпульсами й бажаннями, відкрити очі.

Перебуваючи в стані глибокої релаксації, актор дозволяє своїй підсвідомості працювати над роллю. Це допоможе включати переживання поверхневого сну, де актор бачить себе в образі персонажа, взаємодіє з іншими, або проживає важливі сцени.

Важливою частиною є не контролювати хід думок або уявлень, а дозволити підсвідомості «працювати» самостійно.

Отже, психофізичний тренінг є незамінною складовою у підготовці актора, оскільки він поєднує фізичну роботу з тілом і розвиток ментальних здібностей. Інтеграція тілесних практик з ментальними дозволяє акторам досягти емоційної та фізичної свободи, що є основою для створення автентичного сценічного образу. Завдяки різним технікам актори можуть

більш усвідомлено використовувати свій потенціал та ефективно працювати над ролями. Психофізичний тренінг допомагає не тільки вдосконалити технічні навички, але й зняти бар'єри сприйняття, що формуються в процесі життєвого досвіду, відкриваючи шлях до більш глибокого самовираження на сцені.

## **2.2. Сучасні методи підготовки актора: тіло та голос в закодованих засобах виразності**

Акторське мистецтво реалізується у двох основних формах — сценічній та екранній, кожна з яких висуває власні вимоги до засобів художньої виразності виконавця. Попри відмінності у способах взаємодії з глядачем, технічних умовах роботи та принципах побудови образу, обидва напрями ґрунтуються на здатності актора використовувати власне тіло як основний інструмент творчого втілення.

Як у кіно, так і в театрі тіло актора є активним виразним інструментом, що допомагає розкрити характер персонажа, передати його внутрішні переживання та створити цілісний художній образ. Це включає в себе не тільки пластику руху, жести, міміку та тілесну динаміку, а й більш тонкі аспекти, такі як темпоритм, мікровирази, кінетична взаємодія з простором і партнерами.

В історичній перспективі тілесна виразність актора трансформувалася відповідно до естетичних норм і художніх завдань кожної епохи. В античному театрі вона будувалася на умовних жестах і використанні масок, що дозволяло передавати емоційні стани на значну відстань. У театрі епохи Відродження тілесність набуває більшої свободи та пластичної різноманітності, що проявляється у формах комедії дель арте, придворного театру та пантоміми. У XIX столітті, з утвердженням реалізму й натуралізму, відбувається зміщення акценту в бік психологічної достовірності руху та поведінки актора [76].

Поява кінематографа на початку ХХ століття зумовила суттєву зміну функцій тілесної виразності. У німому кіно акторська гра спиралася на гіперболізовану міміку й жестикуляцію через відсутність звукового компоненту. Проте з розвитком звукового кіно, монтажу та операторських засобів тілесність зазнала переорієнтації: актор змушений адаптувати свою поведінку до крупного плану, роботи камери та ритму монтажу, що відкриває можливість передавати емоційні стани через мікрорухи й мінімальні зміни виразу обличчя.

У сучасних виконавських практиках тілесність реалізується в різних художніх парадигмах. У кіно та реалістичному театрі тіло функціонує як носій життєвої достовірності персонажа, відображаючи його вік, соціальний статус і внутрішній стан. У кінематографі це потребує точного дозування руху в межах кадру та його узгодження з монтажною структурою. Натомість у кінематографічному експресіонізмі та фізичному театрі рух набуває самостійної виразної функції й нерідко визначає драматургію сцени. Невербальні форми кіно, пластичний театр та пантоміма акцентують символічний потенціал тілесності, у межах якого рух стає основним засобом сенсотворення. Показовими у цьому контексті є фільми «Нові часи» (Modern Times, реж. Чарлі Чаплін, 1936), де пластика тіла та ритм механізованих рухів формують соціально-критичний зміст, а також «Час розваг» (Playtime, реж. Жак Таті, 1967), у якому драматургія вибудовується через взаємодію тіла, простору та візуального ритму за мінімального використання вербального тексту. Виразним прикладом експресіоністичної тілесності є стрічка «Кабінет доктора Калігарі» (Das Cabinet des Dr. Caligari, реж. Роберт Віне, 1920), у якій пластика актора, деформований рух і стилізована тілесність стають ключовими елементами психологічної та візуальної виразності. Перформативні та експериментальні практики, у свою чергу, розширюють межі тілесності через її взаємодію з простором, глядачем і технічними засобами кінематографа.

Отже, у процесі створення екранного та сценічного образу тіло актора виконує не лише функцію фізичної присутності, а й стає ключовим інструментом формування драматургії. У театрі воно реалізується через повноцінну пластичну взаємодію з простором, тоді як у кіно трансформується відповідно до специфіки кадру, монтажу, світла та операторської роботи.

Фізична підготовка актора є невід'ємною складовою його професійної майстерності. Вона забезпечує не лише розвиток витривалості, координації та гнучкості, а й формує усвідомлення тіла як основного інструмента виразності. У контексті екранного мистецтва це передбачає здатність точно керувати інтенсивністю руху, енергетикою та мікродинамікою жесту. Саме тому більшість акторських шкіл включають системні фізичні практики, спрямовані на розвиток тілесної свідомості та контролю.

Серед методик, що мають значний вплив на формування сучасного підходу до роботи з тілом, особливе місце займають система рухового аналізу Рудольфа Лабана [96] та метод Моше Фельденкрайза [85]. Вони дозволяють акторові поглибити усвідомлення власного тіла, розширити спектр фізичної виразності та ефективніше організовувати рух у сценічному й екранному просторі.

Рудольф Лабан, хореограф і дослідник руху, розробив систему аналізу, яка отримала широке застосування у театральному мистецтві та кінематографії [21]. Його підхід базується на чотирьох ключових параметрах руху: простір (напрямок і траєкторія руху), час (темп і ритм), вага (відчуття тяжкості або легкості) та потік (ступінь контролю і безперервності руху). Така система дозволяє не лише аналізувати рух, а й свідомо формувати його виразні характеристики відповідно до художнього завдання.

Вивчаючи тілесно-руховий чинник музичного впливу на рефлексивний компонент емоційного інтелекту, у своїй роботі Тетяна Черноус та Вікторія Каламаж згадують, що «згідно з теорією Р. Лабана, рух людини відображає певні аспекти її особистості, а фактори категорії “зусилля” є основними засобами прояву усвідомлених і неусвідомлених внутрішніх імпульсів

та енергії в русі» [60, с 132]. У контексті акторської майстерності система Рудольфа Лабана розширює виразний потенціал тіла, формує усвідомлене ставлення до руху та розвиває здатність до пластичної імпровізації [96]. Її застосування дозволяє акторові цілеспрямовано працювати з параметрами руху – ритмом, динамікою, вагою та спрямованістю – і, таким чином, точно передавати внутрішній стан персонажа через тілесну дію.

У кінематографі цей підхід набуває додаткової функціональності. Система Р. Лабана дає змогу вибудовувати індивідуальну фізичну партитуру ролі, узгоджену з операторською мовою та монтажною логікою сцени. Зокрема, актор може адаптувати характер руху до вимог кадру: від плавної, контрольованої динаміки до фрагментованих або різких імпульсів, що підсилює виразність образу в межах екранної форми та забезпечує точну взаємодію з кінематографічним простором.

Детально розглядаючи систему Р. Лабана, Т. Черноус та В. Каламаж акцентують увагу на понятті руху та жесту: «Згідно з методологічною основою, система форм та зусиль Лабан розглядає рух як багатофакторний феномен, що вміщує у собі ставлення людини як до самої себе, так і до навколишніх. Цей рух підтримується відповідною тілесною організацією у поєднанні з численною кількістю різних динамічних змін. Система форм та зусиль Лабана дозволяє розпізнавати та ідентифікувати комбінації різних змінних, за рахунок яких один і той самий жест може інтерпретуватись як сильний та вагомий або ж слабкий та невпевнений. Можна виділити властивості, пов'язані з кожною із підкатегорій: “простір – увага”, “вага – намір”, “час – рішення”, “потік – точність”» [60, с. 133]. Таким чином, підхід Р. Лабана відкриває для режисера й актора можливість свідомо оперувати якісними характеристиками руху, трансформуючи його відповідно до драматургічного завдання та візуальної логіки кадру. У кінематографі це набуває особливої ваги, оскільки навіть мінімальні зміни динаміки, ритму чи напруження руху безпосередньо впливають на спосіб сприйняття персонажа глядачем.

Розглядаючи рух як одну з базових складових психофізичного тренінгу, доцільно звернутися до ширшого контексту тілесно-орієнтованих практик, зокрема до понять танцю та танцювальної терапії. У цьому випадку важливим є не стільки художній аспект танцю, скільки його функція як інструмента роботи з внутрішнім станом через тілесну дію.

Поняття «терапія» у цьому контексті варто розуміти ширше, ніж суто медичне втручання – як процес відновлення, гармонізації та підтримки психофізичної цілісності. У практиках танцювальної терапії це проявляється у кількох вимірах: як усунення або зниження тілесних і психоемоційних блоків, як досягнення внутрішньої узгодженості між відчуттям і дією, а також як супровід процесу особистісної трансформації.

Водночас танець і танцювальна терапія не є тотожними явищами. Якщо танець може функціонувати як форма естетичної або сценічної виразності, то танцювально-терапевтичні практики спрямовані на внутрішню роботу з тілесним досвідом. Їхній спільний механізм полягає у здатності руху виступати засобом вираження емоційних станів, а також у можливості трансформації тілесного сприйняття через освоєння нових рухових патернів. Саме цей аспект є принциповим для психофізичного тренінгу актора, оскільки дозволяє не лише відтворювати рух, а й змінювати якість внутрішнього стану через тілесну дію.

Розглядаючи особливості невербальної комунікації на прикладі танцювально-рухової терапії, Вікторія Волчукова зазначає: «Різні категорії руху – простір, час, вага, течія є метафорами головних життєвих тем особистості. Інші теми, які досліджуються в танцтерапії – контакт, довіра, лідер, опір, співробітництво та ін. Таким чином, танець може бути творчим засобом вираження й сприйняття складних емоцій і почуттів, розкриттям нових можливостей й якостей. Танцтерапія дозволяє краще зрозуміти взаємозв'язок внутрішнього життя людини з його втіленням у танці» [15, с. 18]. Методи танцювально-рухової терапії (ТРТ) застосовуються в різних психотерапевтичних підходах, оскільки не є жорстко прив'язаними

до конкретної теоретичної моделі свідомості. Вони функціонують як універсальний інструмент дослідження взаємозв'язку між тілесними процесами та психічним досвідом, відкриваючи доступ до різних рівнів особистісного переживання через рух.

У контексті психофізичного тренінгу актора танцотерапія набуває прикладного значення як практика інтеграції емоційного досвіду через тілесну дію. Вона сприяє усвідомленню індивідуальних поведінкових і рухових патернів, особливостей міжособистісної взаємодії та внутрішніх станів. Принциповим є те, що робота відбувається не через раціональне осмислення, а через безпосереднє тілесне переживання, що дозволяє обійти когнітивні спотворення й виявити витіснені або неусвідомлені аспекти досвіду.

Завдяки цьому танцювально-рухові практики створюють умови для відновлення психофізичної цілісності актора та підвищення його чутливості до власного стану й тілесних імпульсів. Це є особливо важливим у роботі перед камерою, де мінімальні зміни внутрішнього стану безпосередньо проявляються у мікродинаміці руху.

Практичне втілення цих підходів у акторському тренінгу реалізується, зокрема, через контактну імпровізацію та техніку «пластичного наговору». Контактна імпровізація, засновником якої вважається Стів Пекстон, сформувалася у 1970-х роках як напрям рухової практики, що досліджує можливості взаємодії між партнерами через тілесний контакт, спільний рух і безперервний обмін вагою. Основою цього підходу є розвиток чутливості до власного тіла, простору та імпульсів партнера, що виникають у процесі рухової взаємодії. [106]. Відсутність заздалегідь заданої хореографії дозволяє виявити природну тілесну динаміку, розвиває здатність до спонтанної реакції та формує довіру у партнерській взаємодії.

Ключовими принципами цієї практики є орієнтація на точку контакту, передача імпульсу між тілами, робота з центром ваги та безперервність рухового потоку. У кінематографічному контексті це безпосередньо пов'язано

з розвитком кінестетичної чутливості актора та його здатністю точно реагувати на партнера в межах кадру.

Доповненням до цих практик є техніка «пластичного наговору», спрямована на розвиток індивідуальної рухової мови актора. В її основі лежить принцип, за яким рух функціонує як форма тілесного «мовлення», що виникає з внутрішніх імпульсів. Робота в цій техніці передбачає поступовий перехід від тілесної концентрації та налаштування через дихання до розгортання спонтанного рухового потоку, який змінюється за параметрами ритму, динаміки й амплітуди та може переходити у взаємодію з простором або партнером.

Використання контактної імпровізації та техніки «пластичного наговору» у театральній та аудіовізуальній практиці сприяє розвитку спонтанності, збагаченню рухового репертуару актора та підвищенню його психофізичної чутливості. Такі підходи допомагають розширити спектр тілесних реакцій, посилити здатність до партнерської взаємодії та сформуванню більш органічний зв'язок між внутрішнім імпульсом і зовнішньою дією. Водночас ці практики безпосередньо пов'язані з розвитком кінестетичної емпатії.

Кінестетична емпатія визначається як здатність актора тілесно відчувати й інтуїтивно зчитувати наміри, рухи та емоційний стан партнера. Вона є ключовим компонентом невербальної взаємодії, оскільки забезпечує точність реакції, синхронність дій та органічність спільного існування в сцені або кадрі. У кінематографі це особливо важливо в умовах фрагментарної зйомки, коли партнерська взаємодія не завжди відбувається у повній послідовності.

Розвиток кінестетичної емпатії відбувається через практики парної та групової взаємодії – контактну імпровізацію, дзеркальні вправи, техніку «пластичного наговору» та інші форми фізичного тренінгу. Вони формують здатність актора адаптуватися до ритму й пластики партнера, передбачати зміну руху та підтримувати цілісну динаміку сцени. Таким чином, тілесна

взаємодія стає не лише засобом виразності, а й механізмом формування екранної органіки.

У процесі виконання зазначених технік принципового значення набуває рівень усвідомленості актора щодо власних тілесних процесів. Йдеться не лише про механічне відтворення руху, а про здатність фіксувати внутрішні відчуття, динаміку напруження і розслаблення, а також взаємозв'язок між тілесною дією та психічним станом. У цьому контексті доцільно звернутися до методу Моше Фельденкрайза як до одного з підходів, що системно працює з розвитком тілесної свідомості [85].

Метод Моше Фельденкрайза ґрунтується на уявленні про здатність нервової системи до адаптації та формування нових рухових патернів під впливом усвідомленої практики [85]. У центрі цього підходу перебуває розвиток тілесної усвідомленості через уважне дослідження власних рухів. Така робота дозволяє виявляти неефективні рухові звички, знижувати рівень зайвого м'язового напруження та формувати більш вільні й функціональні способи руху. Такий підхід дозволяє не лише оптимізувати тілесне функціонування, а й поглибити зв'язок між відчуттям, дією та виразністю, що є критично важливим у роботі актора перед камерою.

Доречним буде згадати статтю О. Тохтамиша, присвячену методу Фельденкрайза: «На особистість М. Фельденкрайза та концепцію його методу мав вплив широкий спектр ідей та теорій. В різні роки М. Фельденкрайз вивчав теорію вищої нервової діяльності І. П. Павлова, психоаналіз З. Фрейда, самонавіювання Е. Куе та автогенного тренування Й. Шульца. Суттєвим практичним підґрунтям розвитку власного методу М. Фельденкрайзом були ґрунтовні заняття та викладання східних практик джиу-джитсу та дзюдо. Деякі автори відзначають, що спрямованість методу Фельденкрайза є співзвучною методам самовдосконалення традиційних східних, зокрема, дзенських духовних практик, практикам самоспоглядання, самоспостереження» [57, с. 2].

Серед ключових принципів методу М. Фельденкрайза можна виокремити орієнтацію на органічність руху, розвиток тілесної усвідомленості та інтеграцію руху з внутрішніми психічними процесами. Передусім ідеться про формування здатності до природного, нефорсованого руху, позбавленого надлишкових напружень, що дозволяє акторові діяти більш економно та точно [85]. Водночас через виконання повільних, детально структурованих вправ підвищується чутливість до власного тіла – його центру, балансу та динаміки змін у русі.

Принциповим є також розуміння руху як частини цілісного психофізичного процесу: тілесна дія не відокремлюється від мислення й емоційного стану, а безпосередньо впливає на них. Такий підхід дозволяє акторові не відтворювати форму, а формувати стан через дію, що є ключовим для досягнення органічності.

Застосування методу М. Фельденкрайза у професійній підготовці сприяє зняттю тілесних блоків, оптимізації рухових патернів і відновленню природної координації. У театральній практиці це розширює можливості пластичної виразності, тоді як у кінематографі дозволяє досягати високого ступеня точності та мінімалізму руху. Саме ця здатність працювати з мікродинамікою тілесної дії набуває особливого значення у крупному плані, де будь-яка надмірність або штучність стає помітною для глядача.

У розділі «Думка і тіло» (Mind and body) М. Фельденкрайз зауважив: «Єдність розуму і тіла – це об'єктивна реальність, ці сутності не є просто пов'язаними одна з одною, вони є нероздільним цілим... Є тільки одна сутність. Існує функціонування нервової системи всередині, і це функціонування має два аспекти. Якщо ви слухаєте кого-небудь, ви бачите моторний аспект і також сприймаєте психічний аспект (зміст слів). Це не два стани, а два аспекти одного і того самого стану. Мозок не може думати без моторних функцій. Стан кори головного мозку безпосередньо і чітко видно на периферії через взаємні відносини, поставу і конфігурацію м'язів, всі вони пов'язані між собою. Будь-яка зміна нервової системи ясно транслюється

через зміну взаємного відношення, постави та стану м'язів. Більшість людей не може чітко мислити без мобілізації моторних функцій мозку у мірі, достатній для того, щоб усвідомити патерни слів, які репрезентують відповідні думки» [85, с. 3]. Важливим аспектом застосування методу М. Фельденкрайза є принцип уникнення болю та дискомфорту під час виконання вправ. Це зумовлено особливостями функціонування м'язово-нервової системи: у відповідь на больові або неприємні пропріоцептивні відчуття організм автоматично підвищує м'язове напруження, що ускладнює процес усвідомленого руху [85]. Відтак надмірне зусилля не лише знижує ефективність тренінгу, а й блокує можливість тонкого відчуття власного тіла.

У концепції Моше Фельденкрайза фізичний і емоційний біль розглядаються як чинники, що порушують адекватне тілесне самосприйняття. Вони формують стійкі патерни напруження, які спотворюють рухову організацію та обмежують природну пластичність. Саме тому робота в межах методу спрямована не на подолання болю через зусилля, а на поступове відновлення чутливості й варіативності руху.

Ще одним ключовим принципом методу є зворотність руху як показник його усвідомленості. Йдеться про здатність виконувати рух у будь-якому напрямку без втрати якості, контролю та координації. За Фельденкрайзом, лише той рух, який може бути легко змінений або припинений у будь-який момент, свідчить про достатній рівень тілесної організації та внутрішнього контролю. Така зворотність є ознакою вправності та свідомої регуляції рухового процесу: «Рух буде правильним, якщо його можна зупинити та змінити напрямом в будь-який момент, або ж зробити зовсім інший рух. Ця якість називається зворотністю. Її можна знайти у всіх цілеспрямованих та усвідомлених рухах. У той самий час існують рухи, які не є зворотними, оскільки не є усвідомленими, до них належать рухи, зроблені рефлекторно, тремтіння, спазми» [85, с. 59].

Застосування методу М. Фельденкрайза безпосередньо пов'язане з розвитком пропріоцепції як одного з ключових компонентів психофізичної

підготовки актора. Під пропріоцепцією розуміється здатність організму сприймати положення, рух і ступінь напруження власного тіла без опори на зорові чи слухові сигнали [113]. Це внутрішнє відчуття, що забезпечує координацію, рівновагу та точність руху, дозволяючи діяти усвідомлено й економно.

У виконавських практиках добре розвинена пропріоцепція набуває принципового значення, оскільки тіло актора функціонує як основний інструмент виразності. Саме завдяки пропріоцептивній чутливості стає можливим точне відтворення руху, контроль мікродинаміки напруження і розслаблення, а також узгодження внутрішнього стану з зовнішньою дією.

Основу пропріоцептивного сприйняття становить діяльність спеціалізованих рецепторів, що розміщені в м'язовій тканині, сухожиллях та суглобових структурах. Вони забезпечують безперервний обмін інформацією між периферичними відділами організму та центральною нервовою системою, інформуючи її про характер руху, рівень м'язового напруження та просторове положення окремих частин тіла. До них належать м'язові веретена, що реагують на розтягнення м'яза, сухожилльні органи Гольджі, які регулюють рівень напруження, а також вестибулярний апарат, відповідальний за баланс і просторову орієнтацію. Узгоджена робота цих елементів забезпечує точність рухової організації.

У кінематографічній і театральній практиці пропріоцепція визначає якість тілесної дії актора. Вона забезпечує точність руху без потреби у візуальному контролі, стабільність балансу в складних фізичних положеннях і здатність свідомо керувати тілесною напругою відповідно до характеру персонажа. Особливої ваги це набуває у кіно, де робота в межах кадру вимагає високої точності позиціонування та контролю мікрорухів, що безпосередньо впливають на екранну виразність.

У сценічному просторі розвинена пропріоцепція дозволяє акторові точно взаємодіяти з партнером, утримувати дистанцію та зберігати орієнтацію незалежно від змін зовнішніх умов. В екранному мистецтві вона забезпечує

здатність працювати з рухомою камерою, точно утримувати межі кадру та адаптувати тілесну дію до монтажною логіки сцени.

Окрім методу М. Фельденкрайза, розвиток пропріоцепції підтримується системою спеціальних фізичних і сенсорних вправ, спрямованих на підвищення тілесної чутливості. До них належать балансувальні практики, що активізують систему рівноваги; виконання уповільнених рухів, яке поглиблює усвідомлення м'язової роботи; ізольовані рухи, що дозволяють диференціювати активність окремих частин тіла; а також контактна імпровізація, яка розвиває здатність реагувати на зовнішній імпульс і працювати з партнером через тілесну взаємодію.

Таким чином, пропріоцепція є фундаментальною складовою акторської підготовки, що дозволяє розвивати точність руху, баланс, координацію та виразність тілесної пластики. Її тренування сприяє глибшому розумінню тілесного існування на сцені та в кадрі, а також підвищує здатність актора ефективно взаємодіяти з партнерами та простором, створюючи максимально автентичний і емоційно насичений сценічний образ.

Іншим інструментом трансляції внутрішнього стану та емоцій актором є голос. Існує безліч вправ і технік для роботи з голосом, які переважно розглядаються в площині техніки мовлення. Але варто зауважити, що голос і дихання є ключовими елементами акторської виразності, які не лише забезпечують мовну комунікацію, а й формують емоційну та тілесну присутність персонажа. У психофізичному контексті вони тісно пов'язані з тілесним станом, емоціями, рівнем напруги та загальною гармонією між внутрішнім і зовнішнім вираженням актора.

Дихальний процес безпосередньо впливає на фізіологічний і психоемоційний стан людини. Для актора правильне дихання є інструментом не лише голосотворення, а й регулювання енергетичного стану, концентрації та контролю над тілесними реакціями.

Основними аспектами дихання у психофізиці кіноактора є:

- Рівновага між напруженням і розслабленням. Глибоке, свідоме дихання дозволяє зняти зайву м'язову напругу, яка блокує природний голос і рух.
- Зв'язок із емоціями. Дихання змінюється залежно від емоційного стану: поверхнєве дихання супроводжує страх і напругу, глибоке – стан спокою та впевненості. Усвідомлення цього процесу допомагає акторові керувати своїм емоційним виразом.
- Ритм і динаміка. Контроль дихального ритму впливає на темп мовлення, ритмічну організацію сценічної дії та інтеракцію з партнерами.
- Робота з тілесними блоками. Багато емоційних затисків, що заважають голосу звучати природно, формуються через неправильне дихання та напругу в грудній клітці, діафрагмі, гортані.

Голос не існує окремо від тіла людини – його сила, чистота і виразність залежать від правильної роботи дихання, пози, м'язового тону. Наприклад, напруження в шії або плечах може спричинити спотворення звучання, робити голос слабким або неприродним.

Так само голос може відображати внутрішній стан актора – хвилювання викликає тремтіння голосу, агресія додає йому жорсткості, розслаблення робить звучання м'яким і теплим.

Резонансна система. Звуки народжуються не лише у голосових зв'язках, а й проходять через резонатори тіла (грудний, головний, носовий), що формує його багатство та об'ємність.

Серед найвпливовіших досліджень у цій сфері можна виокремити методи Артура Лессак Барбо [97], Крістін Лінклейтер [98] та Сіселі Беррі [74], які пропонують різні підходи до роботи з голосом у психофізичному контексті.

Методика Артура Лессака Барбо спирається на уявлення про голос як результат цілісної психофізичної діяльності людини. Її теоретичною основою є принцип кінестетичного усвідомлення, що передбачає сприйняття голосу

через систему внутрішніх тілесних відчуттів, пов'язаних із резонансом і вібрацією. У межах цього підходу особлива увага приділяється формуванню природного голосового звучання шляхом розвитку тілесної чутливості, звільнення від надмірних напружень та налагодження взаємозв'язку між голосом, рухом і внутрішнім станом виконавця [97]. У своїй попередній роботі, присвяченій дослідженню використання психофізичних технік у роботі режисера аудіовізуальних мистецтв, дослідниця зазначає, що «голос і тіло є єдиним інтегрованим інструментом. Відкриття природного резонансу та енергії дає можливість максимально ефективного використання голосу» [20, с. 217].

А. Барбо розглядав голос як частину цілісного процесу тілесного існування, де основними елементами є природне дихання, резонансне наповнення та енергетична активність голосового потоку [97]. Його підхід спрямований на те, щоб актор відчував голос не як окремий інструмент, а як інтегровану частину свого психофізичного процесу, що дозволяє йому бути виразним, переконливим і емоційно наповненим у сценічному просторі.

Крістін Лінклейтер у своїй системі «Визволення природного голосу» (Freeing the Natural Voice) зосереджує увагу на усуненні фізичних і психологічних блоків, які заважають природному звучанню голосу [98]. Крістін Лінклейтер (нар. 1936) – шотландська вокальна тренерка. Авторка пропонує свою альтернативну методіку постановки та розвитку вокалу, яка є актуальною у тому числі для естрадних вокалістів, а також акторів. Її підхід базується на зв'язку голосу з емоціями та тілесною свідомістю. Вона наголошує на важливості розслаблення, відмови від штучного формування голосу та використання природного резонансу. Вправи, запропоновані К. Лінклейтер, сприяють зняттю напруження у м'язах гортані, шиї, грудної клітки та діафрагми, що дозволяє акторові говорити вільно, без зайвого фізичного чи емоційного напруження [98]. Методика спрямована на розкриття автентичного голосу актора, який не просто відтворює текст, а стає продовженням його думки та емоційного стану.

Метод Сіселі Беррі спрямований на гармонізацію голосу з психофізичним станом актора через концепцію трьох голосових центрів: інтелектуального (голова), емоційного (груди) та фізичного (живіт). Вона розглядала голос не лише як технічний аспект мовлення, а як глибоко інтегровану частину особистості, яка може бути заблокована через соціальні чи психологічні фактори: «Голос – це не лише техніка, а відкритість до простору, до власного тіла та емоцій» [74, с. 11]. С. Беррі розробила систему вправ, що допомагають відкрити «справжній голос», усунути напруження, покращити дихальну підтримку та навчитися керувати голосовою енергією у відповідності до сценічних завдань [74].

Методи А. Барбо, К. Лінклейтера та С. Беррі демонструють різні підходи до розвитку голосу актора, проте всі вони базуються на психофізичному підході, що передбачає єдність голосу, дихання, руху та емоцій. Вони спрямовані на усунення внутрішніх бар'єрів, які заважають голосу вільно звучати, розвиток тілесної свідомості та гармонізацію внутрішнього стану актора. Робота над голосом у цих системах відбувається через глибоке усвідомлення дихання, резонансних процесів, тілесних імпульсів та емоційної експресії. Їхнє застосування в акторській підготовці дозволяє досягти природності голосового звучання, глибшого рівня виразності та сценічної переконливості, що є необхідним як для театральної, так і для кінематографічної практики.

У сучасному акторському мистецтві тіло та голос є ключовими засобами виразності, що дозволяють виконавцю не лише передавати емоції, а й формувати цілісний екранний або сценічний образ. Розвиток тілесної пластики, контроль рухів та голосу відіграють визначальну роль у процесі підготовки актора, оскільки саме через них здійснюється комунікація з глядачем та розкриття внутрішнього світу персонажа.

Дослідження тілесності в кінопрактиці підтверджує, що фізична підготовка актора є не лише засобом удосконалення техніки, а й способом розширення його виразних можливостей. З іншого боку, робота з голосом

і диханням є невід'ємною складовою акторської підготовки, що сприяє зняттю фізичних та психологічних блоків, розширенню діапазону голосових можливостей та посиленню емоційної виразності.

Однак акторська тілесність є не лише технічним інструментом, а й своєрідним сховищем емоційного досвіду. Саме тому важливим аспектом акторської підготовки стає робота з тілесними затисками, які можуть впливати на виразність руху, голосу та загальну органічність існування в кадрі чи на сцені. Це питання набуває особливої актуальності у зв'язку з дослідженнями тілесно-орієнтованої психотерапії, яка розглядає зв'язок між тілом, емоціями та підсвідомими реакціями.

Таким чином, подальше дослідження тілесності актора неможливе без розуміння психофізичних процесів, що відбуваються в його організмі. Психофізичний тренінг, який базується на принципах тілесно-орієнтованої терапії, дозволяє акторам працювати не лише з механікою руху, а й з емоційними блоками, що закарбовані в м'язовій пам'яті. Саме тому наступний підрозділ зосереджується на інтерпретації основних засад тілесно-орієнтованої психотерапії у контексті акторських тренінгів, аналізуючи, як усвідомлення тілесних блоків може впливати на процес створення персонажа та його емоційний спектр.

### **2.3. Інтерпретації основних засад тілесно-орієнтованої психотерапії в акторських тренінгах**

На сучасному етапі розвитку аудіовізуального мистецтва психофізичні техніки дедалі слід розглядати як важливий інструмент режисерської роботи з актором. Звернення до таких методів зумовлене їхньою здатністю впливати на якість акторського існування в кадрі, сприяючи досягненню більшої органічності, достовірності та емоційної переконливості екранного образу. Особливе місце в системі психофізичної підготовки посідає робота з тілесними й психологічними затисками, оскільки саме вони часто обмежують

виражальні можливості виконавця та перешкоджають вільному прояву його творчого потенціалу.

Водночас дослідження причин виникнення таких обмежень має значення не лише для їх подолання. Розуміння взаємозв'язку між психоемоційними процесами та тілесними реакціями відкриває додаткові можливості для створення художнього образу, дозволяючи використовувати особливості психофізичної організації людини як один із засобів характеристики персонажа. У цьому контексті тіло постає не лише інструментом виразності, а й носієм індивідуального досвіду, поведінкових моделей та емоційних станів.

Упродовж останніх десятиліть європейські та американські акторські школи активно досліджують взаємозв'язок між тілесними практиками й психологічними механізмами творчості, розглядаючи тілесність як цілісне середовище прояву особистісних, емоційних і соціокультурних характеристик людини. В українському мистецтвознавчому дискурсі ця проблематика також привертає дедалі більшу увагу, проте питання використання психофізичних технік у роботі режисера з актором усе ще потребує подальшого теоретичного осмислення та практичного дослідження.

Особливу увагу слід приділити розумінню людського організму як цілісної системи взаємопов'язаних елементів. Саме тому ефективна робота з актором передбачає одночасний вплив на фізичні та психічні процеси, які перебувають у постійній взаємодії. Перетворення тілесного апарату на інструмент виразності можливе лише за умови систематичної роботи над голосом, диханням, пластикою та загальною тілесною організацією.

Формування здатності до виразного й органічного існування в кадрі пов'язане з подоланням надлишкових м'язових напружень і відновленням природної свободи руху. Саме це створює передумови для точного поєднання внутрішнього стану актора з його зовнішньою дією.

Методи психофізичного тренінгу реалізують цей процес через взаємодію з психікою за посередництвом тілесної дії. Фізичні практики

відкривають доступ до глибинних рівнів досвіду, які не завжди усвідомлюються раціонально, і сприяють виявленню та трансформації стійких патернів напруження. У цьому контексті тіло розглядається як носій індивідуального досвіду, в якому фіксуються попередні емоційні стани та реакції.

Психофізичний тренінг у своїй методології частково перетинається з підходами тілесно-орієнтованої психотерапії. Значний внесок у розуміння зв'язку між психікою і тілом зробив Вільгельм Райх, який у своїх дослідженнях описав формування захисних механізмів у відповідь на стрес. Ці механізми проявляються у вигляді стійких м'язових напружень, або так званих «м'язових затискачів», що впливають як на тілесну організацію, так і на емоційне функціонування людини.

Детально цей процес у контексті психосоматики та тілесно-орієнтованої терапії аналізують В. Корольчук та М. Корольчук у своїй монографії «Технології психологічної допомоги подолання негативних наслідків професійного стресу». Дослідники зазначають: «Ці “м'язові затискачі”, об'єднуючись, утворюють “м'язовий панцир” або “броню характеру”. Негативний вплив цієї “броні” проявляється як у фізичних, так і в психічних сферах. Фізично це призводить до обмежень рухливості, порушень поз, погіршення кровообігу, та виникнення болей. “Броня” заважає природному вивільненню емоцій та перешкоджає здатності відчувати» [36, с. 414].

Психофізичний тренінг у роботі актора з власним організмом передбачає використання принципу зворотного зв'язку, який умовно можна визначити як «зворотний алгоритм» терапевтичного впливу. На відміну від традиційних підходів, що рухаються від психічного до фізичного, у цьому випадку робота здійснюється через тілесні прояви, що дозволяє впливати на глибинні психоемоційні процеси. Опрацювання фізичних наслідків травматичного досвіду та стресових станів сприяє їх поступовій інтеграції, допомагаючи акторові усвідомлювати та приймати витіснені аспекти власного досвіду.

У повсякденній практиці спостерігається тенденція до розмежування фізичних і психічних станів, що закріплена і в медичній системі. Проте такий поділ є умовним, оскільки тілесні прояви часто безпосередньо пов'язані з психоемоційними процесами. Аналіз тілесної організації людини – зокрема постави, характеру руху чи ступеня м'язового напруження – може слугувати індикатором її поведінкових патернів і внутрішніх станів. Водночас психологічні характеристики особистості нерідко мають тілесне підґрунтя, що формується внаслідок попереднього досвіду.

У режисерській практиці це набуває особливого значення в процесі створення екранного образу. Традиційно фізичні та психологічні характеристики персонажа розглядаються як окремі складові, сформовані на основі біографічних обставин. Однак психофізичний підхід передбачає їх нерозривну єдність: тілесна організація актора безпосередньо відображає внутрішні процеси, а зміна тілесної дії здатна трансформувати психоемоційний стан персонажа в кадрі.

У цьому контексті важливим є положення про те, що невідрефлексовані емоції та травматичний досвід можуть фіксуватися у тілесній структурі через механізми психологічного захисту. Концепція «м'язової броні», запропонована Вільгельмом Райхом, описує цей процес як формування стійких зон напруження, пов'язаних із пережитими стресами та тривожними станами [109]. Такі напруження впливають не лише на фізичну пластику, а й на характер поведінки, емоційну реакцію та здатність до органічного існування в кадрі.

У навчальному посібнику «Психологія тілесності» О. Хлівна та Л. Магдисюк пояснюють: «Формування характеру і “м'язової броні” діалектично взаємопов'язане, тіло і психіка в цьому процесі безперервно взаємодіють. Прикладом такого єднання є намагання маленького хлопчика втриматися від сліз: він стискає зуби, затамовує подих і напружує м'язи живота і шиї. Це перша стадія при формуванні “броні характеру”. Пізніше психотравмуючі моменти можуть викликати автоматичне гальмування

природних рухових і голосових компонентів відповідних реакцій і воно стає несвідомим» [59, с. 20]. На основі аналізу тілесних проявів можна припустити, що окремі фізіологічні особливості персонажа, зокрема голосові порушення або специфіка мовлення, можуть бути пов'язані з пережитим емоційно-травматичним досвідом. Такий підхід відкриває для режисера й актора можливість поглибленої розробки біографії персонажа, його соціальних зв'язків і життєвих обставин, що безпосередньо впливають на формування поведінкових і тілесних характеристик.

Показовим у цьому контексті є аналіз м'язових затисків у щелепному сегменті, який охоплює м'язи підборіддя, потиличної зони та верхньої частини горла. Формування напруження в цій зоні пов'язане зі стримуванням базових емоційних реакцій – плачу, крику, гніву, тобто з заборонаю на їхнє відкрито виражене звучання. У поведінці це може проявлятися як схильність до постійного напруження щелеп, труднощі у вербалізації почуттів або, навпаки, гіпотонічні стани, що свідчать про іншу форму порушення регуляції.

Розуміння природи подібних тілесних блоків розширює інструментарій актора і режисера. З одного боку, психофізичні техніки дозволяють працювати з напруженням безпосередньо – через тілесні вправи, спрямовані на його усвідомлення та зняття, що може впливати, зокрема, на якість мовлення. З іншого боку, так званий «зворотний алгоритм» дає можливість використовувати тілесні ознаки як основу для побудови образу персонажа, формуючи його поведінкову логіку через психофізичні зв'язки.

У межах тілесно-орієнтованого підходу тіло умовно розглядається як система сегментів, у кожному з яких можуть формуватися характерні зони напруження або, рідше, недостатнього тонусу. Концепція «м'язової броні» описує ці сегменти як структурні елементи, що відображають накопичений емоційний досвід і впливають на спосіб взаємодії людини зі світом.

Зокрема, напруження в очному сегменті, що охоплює м'язи скальпа та окорухову мускулатуру, часто пов'язане з соціальними страхами – страхом оцінки, помилки, порушення міжособистісних меж. На рівні зовнішніх

проявів це може відобразитися у характері погляду, міміці чола та брів, а також у загальній напруженості зорового контакту. Подібні тілесні маркери можуть бути використані актором як засіб створення образу, які дозволяють передати внутрішній стан персонажа через мікроекспресію, що надзвичайно важливо в умовах крупного плану.

Таким чином, аналіз і використання м'язових сегментів у психофізичному тренінгу дозволяє не лише працювати з тілесною органікою актора, а й формувати точну систему зовнішніх ознак, що відображають внутрішню драматургію персонажа.

М'язові блоки в різних сегментах тіла формують специфічні патерни тілесної організації, які безпосередньо впливають на виразність актора та характер його взаємодії з простором і партнером.

Зокрема, напруження у горловому сегменті, що охоплює м'язи шиї та голосового апарату, пов'язане з обмеженням голосових і емоційних реакцій – стримуванням плачу, крику, гніву чи образи. Це може проявлятися у змінній якості голосу, його приглушеності або нестабільності, а також у характерних тілесних реакціях, пов'язаних із напругою в зоні горла. Для актора це означає обмеження у вираженні емоцій через голос і потребує цілеспрямованої роботи з диханням і звукоутворенням.

Грудний сегмент, який Вільгельм Райх визначав як один із ключових, пов'язаний із глибинними емоційними станами, такими як любов, сум, ревності або здатність до відкритого переживання [109]. Напруження в цій зоні безпосередньо впливає на дихання, рухливість грудної клітки та загальну пластичність корпусу. У сценічній і кінематографічній практиці це може проявлятися як обмежена амплітуда руху, жорсткість верхньої частини тіла або зниження емоційної відкритості персонажа.

Діафрагмальний сегмент відіграє важливу роль у регуляції дихання та внутрішньої напруги, його блокування часто пов'язане зі стримуванням реакцій відрази або неприйняття. На тілесному рівні це призводить до обмеження дихальної глибини та втрати гнучкості корпусу. Для актора це

означає зниження варіативності внутрішнього стану та складність у переходах між емоційними реєстрами.

У черевному сегменті напруження пов'язане з пригніченими реакціями гніву, страху або внутрішньої оборони. Це впливає на центр ваги, стабільність і характер руху актора, формуючи або надмірну жорсткість, або втрату контролю в руховій організації.

Таким чином, кожен сегмент тіла не лише відображає індивідуальний досвід, а й формує специфічну якість руху, дихання та голосу. Для актора це означає, що робота з тілесними блоками може здійснюватися у двох напрямках: як їх усвідомлення і трансформація через психофізичні техніки, а також як свідоме використання цих патернів для побудови образу персонажа.

У кінематографі це набуває особливого значення, оскільки навіть незначні зміни у диханні, напрузі або мікрорухах корпусу безпосередньо впливають на екранну виразність, особливо в умовах крупного плану.

Тазовий сегмент у межах концепції «м'язової броні» розглядається як один із ключових рівнів тілесної організації, оскільки пов'язаний із базовими реакціями безпеки, опори та життєвої енергії. Напруження в цій зоні може формуватися внаслідок пережитого досвіду загрози – як реальної, так і уявної. А також у контексті пригнічення імпульсів, пов'язаних із тілесною свободою та індивідуальними проявами.

Зовнішньо подібні порушення можуть проявлятися у зміні характеру руху, зокрема у нестабільності опори, порушенні балансу та специфічній ході. Зниження тону або, навпаки, надмірне напруження в нижній частині тіла впливає на відчуття стійкості, впевненості та внутрішньої зібраності, що безпосередньо відображається у фізичній поведінці актора.

У виконавській практиці це має принципове значення, оскільки тазовий сегмент визначає якість опори та загальну координацію руху. Його стан впливає на енергетику тіла, амплітуду рухів і здатність до вільного переходу між різними психофізичними станами, що є особливо важливим у роботі перед камерою.

Узагальнюючи аналіз семи сегментів «м'язової броні», можна стверджувати, що їх формування значною мірою пов'язане з досвідом страху як базової психофізичної реакції. Саме страх у різних його формах виступає одним із ключових чинників, що зумовлює виникнення стійких патернів напруження, які згодом відображаються у тілесній організації, поведінці та виразності актора.

Аналізуючи специфіку відображення внутрішніх криз персонажів, О. Пономаренко у своїй статті «Психологічний аспект страху в створенні образу українського екранного героя: аналіз внутрішніх конфліктів та розвитку персонажу» зазначає: «Психічний стан страху переживає і екранний герой. А у зв'язку з тиражуванням страху в сучасному аудіовізуальному мистецтві, ця емоція стає ефективним інструментом розкриття духовного світу героя та дає аудиторії змогу зрозуміти його характер» [48, с. 1280].

Поняття «м'язової броні» має значення не лише в контексті медицини чи тілесно-орієнтованої психотерапії. У сфері акторської творчості воно може розглядатися як один із засобів формування художнього образу. Усвідомлення механізмів виникнення тілесних затисків та їхнього зв'язку з емоційним досвідом людини дозволяє акторові не лише розширювати власні професійні можливості, а й використовувати особливості тілесної організації для побудови характеру персонажа. Відтворення певних патернів напруження, рухових обмежень або тілесних реакцій здатне стати важливим елементом розкриття внутрішнього світу героя.

Для режисера аудіовізуальних мистецтв розуміння психофізичних закономірностей людської поведінки відкриває додаткові можливості роботи з актором та художнім матеріалом. Знання механізмів взаємодії між тілесними проявами й емоційними процесами сприяє більш точному формуванню персонажів, поглибленню драматургічних конфліктів і створенню переконливих екранних образів. У результаті психофізичний підхід стає не лише засобом підготовки виконавця, а й важливим інструментом режисерської інтерпретації та побудови аудіовізуального твору.

## Висновки до розділу

У результаті дослідження встановлено, що психофізичний тренінг є системною складовою підготовки актора, яка забезпечує інтеграцію тілесних і ментальних процесів у єдину функціональну структуру. Доведено, що ефективна акторська діяльність ґрунтується не лише на емоційному переживанні, а на здатності керувати взаємодією між фізичною дією, психоемоційним станом і процесами сприйняття.

Обґрунтовано, що психофізичний тренінг виконує не лише розвивальну, а й корекційну функцію, оскільки дозволяє працювати з набутою системою тілесних і психічних реакцій актора. Виявлено, що життєвий досвід, зафіксований у вигляді м'язових напружень, поведінкових патернів і емоційних блоків, безпосередньо впливає на якість акторського існування, обмежуючи його виразність і органічність.

У процесі аналізу встановлено, що ключовим принципом психофізичного тренінгу є поєднання тілесних практик (релаксації, дихання, роботи з поставою, рухом) із ментальними інструментами (концентрація, увага, уява, робота з пам'яттю). Така інтеграція створює умови для формування контрольованого, але водночас природного психофізичного стану актора.

Визначено, що особливу роль у підготовці актора відіграють механізми концентрації та уваги, які забезпечують здатність до усвідомленого сприйняття і реагування. Доведено, що стан споглядання як форма зосередженої присутності є ефективним інструментом налаштування психофізичної системи актора та підготовки до сценічної або екранної дії.

З'ясовано, що уява та образна пам'ять виступають базовими механізмами формування акторської дії. Встановлено, що ефективність їх використання залежить від індивідуальних особливостей сприйняття, зокрема від домінуючої репрезентативної системи актора. У зв'язку з цим

обґрунтовано необхідність індивідуалізації підходів у процесі навчання та роботи з актором.

Окрему увагу приділено дослідженню емоційної пам'яті як інструменту створення достовірного сценічного стану. Виявлено, що пряме відтворення травматичних емоцій може призводити до блокування психофізичних процесів, тоді як опосередковані методи роботи через тілесні відчуття та сенсорну пам'ять забезпечують більш безпечний і ефективний доступ до емоційного матеріалу .

Узагальнено, що використання психофізичних технік дозволяє не лише активізувати творчий потенціал актора, а й формувати індивідуальну систему роботи з роллю, засновану на взаємодії досвіду, уяви та тілесної організації.

Таким чином, психофізичний тренінг постає як цілісна система не лише підготовки актора, а й інструментарій режисера, що дозволяє свідомо керувати процесом формування акторської присутності в кадрі. Його використання створює умови для досягнення екранної органіки через узгодження тілесної дії, внутрішнього стану та режисерського завдання, що, у свою чергу, визначає якість і достовірність аудіовізуального образу.

## РОЗДІЛ 3.

### КОНЦЕПЦІЯ ТВОРЧОГО ПРОЄКТУ

#### «ОРБІТА РОБОТИ РЕЖИСЕРА»

##### **3.1. Концепція фільму як форми науково-практичного дослідження**

Реалізація творчого проєкту у форматі науково-популярного фільму «Орбіта роботи режисера» в межах даного дослідження зумовлена специфікою обраної теми та характером поставлених наукових завдань. Дослідження процесів взаємодії тіла, уваги, уяви та дії в роботі актора вимагає не лише теоретичного аналізу, а й безпосереднього спостереження за цими процесами в динаміці. Саме тому фільм у даній роботі розглядається не як ілюстративний додаток до текстового дослідження, а як самостійна форма науково-практичного пізнання.

Обраний формат науково-популярного фільму з елементами *practice-based research* (практичного дослідження) дозволяє поєднати аналітичний підхід із фіксацією реального практичного досвіду. У цьому контексті аудіовізуальна форма стає інструментом дослідження, який дає змогу зафіксувати ті аспекти психофізичної роботи, що є важкодоступними для суто вербального опису. Йдеться, зокрема, про мікрореакції тіла, зміну тону, ритм дихання, характер імпульсу та енергетичну якість дії, які відіграють вирішальну роль у формуванні екранної органіки. Фільм побудований як послідовна демонстрація та аналіз практичних експериментів, проведених у процесі багаторічної роботи зі студентами спеціальності «Майстерність диктора та ведучого програм телебачення». Зазначені експерименти спрямовані на виявлення типових точок розриву у психофізичному циклі акторського існування та перевірку ефективності спеціально розроблених тренінгових методів їх подолання. Таким чином, фільм фіксує

експериментальний матеріал та одночасно слугує засобом його наукової інтерпретації. У роботі поєднуються кілька рівнів оповіді:

- Особиста присутність авторки у форматі прямої мови та закадрових коментарях.
- Відеофіксація виконання психофізичних технік студентами під керівництвом авторки фільму.
- Графічні схеми і структури, що дають можливість ілюстрації наукових визначень і процесів.
- Інтерв'ю запрошених експертів, які дають змогу розглядати явище психофізичних технік в інтердисциплінарному полі.
- Фрагменти з художніх фільмів, завдяки яким з'являється можливість підкріпити окремі сегменти акторського існування реальними прикладами із загальновідомих картин.
- Фрагменти із відеозаписів майстеркласів відомих педагогів, акторів та режисерів, що використовували психофізичні техніки як інструмент роботи.
- Фрагменти студентських фільмів, які демонструють роботу учасників процесу дослідження в обставинах реальної зйомки.

Кожен із зазначених рівнів оповіді у фільмі виконує не лише композиційну, а й дослідницьку функцію. Їх поєднання формує багат шарову структуру аудіовізуального наукового висловлювання, в якій практичний матеріал, теоретичне пояснення та рефлексивний авторський коментар взаємодіють як елементи єдиної системи.

Особиста присутність авторки у форматі прямої мови та закадрових коментарів виконує у фільмі структуротворчу і методологічну функцію. Пряма мова авторки вводить глядача в контекст дослідження, окреслює логіку переходу між тематичними блоками, формулює проблему кожного сегмента та уточнює, яке саме психофізичне явище стає предметом спостереження. Закадровий коментар, у свою чергу, не дублює зображення, а виконує пояснювальну функцію: він допомагає інтерпретувати побачене, пов'язує

практичний матеріал із поняттєвим апаратом дослідження та утримує наукову цілісність викладу. Авторська присутність у цьому випадку є не елементом самопрезентації, а способом організації дослідницького матеріалу, що забезпечує єдність між практикою, аналізом і висновками.

Відеофіксація виконання психофізичних технік студентами під керівництвом авторки фільму становить емпіричну основу екранного дослідження. Саме цей матеріал дозволяє перевести теоретичні положення у площину безпосереднього спостереження. Вправи та тренінгові завдання зафіксовані не як окремі ілюстрації, а як процеси, в яких проявляються зміни тілесного стану, характеру уваги, рівня внутрішньої концентрації, якості імпульсу та способу взаємодії виконавця з партнером, простором і поставленим завданням. Для фільму принципово важливо, що ці спостереження здійснюються в динаміці: глядач бачить не лише результат виконання, а й шлях до нього, моменти опору, збоїв, відкриттів, зміни якості присутності. Завдяки цьому відеофіксація виконує функцію документального доказу практичних результатів дослідження.

Графічні схеми і структури, що дають можливість ілюстрації наукових визначень і процесів, виконують функцію візуального упорядкування складного теоретичного матеріалу. Їх використання зумовлене необхідністю презентувати психофізичні явища, які часто мають процесуальний, багатокомпонентний і внутрішньо динамічний характер. За допомогою графічних рішень у фільмі візуалізуються такі категорії, як цикл внутрішнього контакту, взаємозв'язок між тілесним імпульсом і психоемоційною реакцією, перехід від дії до енергії, а також місце окремих технік у загальній системі підготовки актора. Графіка у фільмі не є декоративним елементом, вона виступає інструментом наукової комунікації, який полегшує сприйняття абстрактних понять і водночас формує місток між вербальним поясненням та візуально зафіксованою практикою.

Інтерв'ю запрошених експертів, які дають змогу розглядати явище психофізичних технік в інтердисциплінарному полі, забезпечують

розширення дослідницької перспективи. Їх присутність у структурі фільму дозволяє вивести проблему за межі суто авторського бачення та включити її у широкий професійний і науковий контекст.

Думки експертів вводяться у фільм не як автономні коментарі, а як ключові пункти, що пояснюють, проблематизують або підтверджують окремі спостереження, зафіксовані в практичних блоках.

Такий підхід дозволяє уникнути замкненості дослідження в межах лише педагогічного досвіду авторки і демонструє, що психофізичні техніки можуть бути осмислені на перетині режисури, акторської педагогіки, психології, психотерапії та екранної практики.

Фрагменти з художніх фільмів, завдяки яким з'являється можливість підсилити окремі сегменти акторського існування реальними прикладами із загальновідомих картин, виконують функцію екранної аргументації. Їх введення в структуру фільму дає змогу показати, що психофізичні прояви, про які йдеться в теоретичній та практичній частинах дослідження, не є штучно сконструйованими навчальними моделями, а реально присутні в акторській практиці високого професійного рівня.

Аналіз окремих фрагментів ігрового кіно у структурі фільму дозволяє продемонструвати, яким чином тілесна точність, імпульсивність реакції, внутрішня напруга та енергетична взаємодія з партнером трансформуються у завершений художній результат.

Зокрема, у фільмі використовуються приклади, що ілюструють різні аспекти психофізичного існування актора в кадрі. Так, у стрічці «Фріда» (2002, реж. Джулі Теймор), у виконанні Сальми Гаек, сцена, де героїня вперше підводиться з інвалідного візка і йде до родини, демонструє тілесну дію як носій внутрішнього процесу, де фізичне зусилля безпосередньо пов'язане з емоційним станом персонажа.

У фільмі «У порту» (1954, реж. Еліа Казан), у виконанні Марлона Брандо, епізод, у якому герой підводиться після бійки за допомогою партнерів, ілюструє принцип кінестетичної емпатії та партнерської взаємодії.

Актор, перебуваючи у стані часткової сенсорної ізоляції (із заплющеними очима), вибудовує дію через тілесний контакт із партнерами, що дозволяє простежити, як взаємне відчуття руху, ваги та імпульсу формує цілісність сценічної дії.

Інший тип виразності представлений у фільмі «Амадеус» (1984, реж. Мілош Форман), де Том Гулс у ролі Вольфганга Амадея Моцарта в сцені диригування демонструє синтез тілесної пластики, емоційного стану і ритмічної структури як єдиного психофізичного процесу. У стрічці «Таксист» (1976, реж. Мартін Скорсезе), у виконанні Роберта Де Ніро, довга хода героя функціонує як прояв внутрішнього наповнення та накопиченої енергії, що реалізується через ритм, темп і характер руху, формуючи цілісний екранний образ без активної зовнішньої дії.

У фільмі «Гніздо горлиці» (2016, реж. Тарас Ткаченко), у виконанні Віталія Лінецького в ролі Дмитра, показовою є сцена, в якій герой іде мостом після звістки про вагітність Дарини. У цьому епізоді акторська виразність будується не на активній зовнішній дії чи вербальному висловлюванні переживань, а на психофізичному проживанні внутрішнього конфлікту через рух. Емоційний стан героя передається через темп ходи, характер пластики, особливості постави та загальну тілесну організацію. Внутрішнє напруження, розгубленість і складний процес осмислення отриманої інформації проявляються через безперервний зв'язок між внутрішнім переживанням та фізичною дією. Цей епізод є прикладом того, як екранний образ може формуватися завдяки психофізичній єдності думки, емоції та руху без використання відкритих драматичних проявів, демонструючи механізми трансляції внутрішнього стану через органіку поведінки актора.

У фільмі «Клондайк» (2022, реж. Марина Ер Горбач), у виконанні Оксани Черкашиної, образ Ірки є прикладом безперервного психофізичного існування персонажа в умовах екстремальної ситуації. Особливо показовими є епізоди, пов'язані з повсякденними побутовими діями героїні на тлі воєнної загрози. Внутрішня напруга персонажа майже не отримує прямого емоційного

вираження, натомість проявляється через особливості руху, м'язові затиски, характер взаємодії з простором та предметним середовищем. У результаті психологічний стан героїні передається не через декларативну емоцію, а через цілісну психофізичну поведінку актора в кадрі.

Водночас у фільмі «Скажений бик» (1980, реж. Мартін Скорсезе), у виконанні Роберта Де Ніро, сцена бою демонструє найвищий ступінь енергетичної концентрації, де фізична інтенсивність дії підпорядкована внутрішньому імпульсу і психологічній мотивації персонажа.

Інший аспект психофізичної виразності представлений у фільмі «Голден Лав» (2016, реж. Павло Остріков), де використання непрофесійних виконавців дозволяє дослідити феномен природної акторської органіки. Поведінка героїв формується не через складну систему зовнішніх акторських засобів, а через автентичність реакцій, природний ритм існування та достовірну взаємодію між персонажами. Стрічка демонструє, як екранна правда може виникати завдяки збереженню природних психофізичних проявів людини, а не їх театралізованому відтворенню, що робить фільм цінним прикладом дослідження органічної присутності людини в кадрі.

Таким чином, художній кіноматеріал стає прикладом практичного втілення тих закономірностей, які досліджуються в межах авторського експерименту.

Фрагменти відеозаписів майстеркласів провідних педагогів, акторів і режисерів вводяться до структури фільму як джерела професійного підтвердження та історико-практичного контексту застосування психофізичних технік у виконавській практиці. Їх використання дозволяє співвіднести результати практичного експерименту з усталеними підходами у світовій акторській школі.

Зокрема, у фільмі використано фрагменти майстер-класу Ути Гаген («Uta Hagen's Acting Class», HB Studio, Нью-Йорк, архівний запис кінця 1990-х – початку 2000-х років), у якому педагог формулює принципову для акторської практики тезу про пріоритет тілесної присутності в процесі дії.

У своїх поясненнях вона наголошує, що внутрішні процеси: думки, емоції, уявні образи – набувають значення лише за умови їх тілесної реалізації, тобто включення актора в повноцінну фізичну присутність у просторі.

Також залучено матеріали «Акторської студії Стелли Адлер» (промо-відео студії, 2014–2017), що репрезентують метод, заснований на активній уяві, роботі з обставинами та свідомому конструюванні образу. У представлених фрагментах простежується увага до дії як основного інструменту актора, а також до взаємодії внутрішнього процесу і зовнішньої форми.

Окреме місце займають фрагменти телевізійного майстер-класу Майкла Кейна «Акторство в кіно» (1990), у якому актор детально аналізує специфіку існування перед камерою. Зокрема, він акцентує увагу на мінімізації зовнішнього прояву, точності погляду, роботі з крупним планом та здатності передавати внутрішній стан через мікродію.

Їх присутність дозволяє показати, що запропоновані у фільмі підходи не виникають ізольовано, а співвідносяться з ширшими традиціями акторської педагогіки та режисерської роботи, як вже зазначалось у попередніх розділах. Ці матеріали виконують подвійну функцію: з одного боку, вони підтверджують правомірність використання психофізичних технік у професійній підготовці актора, а з іншого – демонструють різні способи застосування подібних інструментів у роботі з тілом, увагою, уявою, станом і дією. Включення таких фрагментів допомагає зіставити авторську практику з досвідом визнаних фахівців і тим самим посилює аргументаційну базу фільму.

Фрагменти студентських фільмів, які демонструють роботу учасників дослідження в умовах реальної зйомки, мають принципове значення, оскільки виводять експеримент за межі тренінгового простору та дозволяють перевірити сформовані психофізичні навички у практиці аудіовізуального виробництва. Якщо вправи фіксують процес формування цих навичок

у контрольованих умовах, то студентські роботи демонструють їх функціонування в конкретній екранній ситуації.

Йдеться насамперед про такі навички, як точність тілесної дії, здатність до концентрації уваги, імпульсивність реакції, утримання внутрішнього стану, а також енергетична взаємодія з партнером. У контексті роботи перед камерою ці якості набувають специфічного значення, оскільки будь-яка неточність або формальність дії зчитується в кадрі.

На відміну від театрального простору, де акторська дія орієнтована на глядацьку залу і передбачає певний рівень узагальнення та масштабування виразності, в аудіовізуальному мистецтві дія функціонує в умовах кадру, що фіксує найменші зміни внутрішнього стану, і саме ступінь внутрішньої наповненості визначає переконливість екранного результату.

Таким чином, студентські фільми дозволяють простежити, як сформовані в процесі тренінгу психофізичні інструменти, зокрема робота з увагою, внутрішнім імпульсом, тілесною дією та партнерською взаємодією, трансформуються в умови реальної зйомки та забезпечують органічність існування актора в кадрі.

Принцип поступового ускладнення дослідницьких завдань визначає як змістову, так і драматургічну логіку фільму. На початкових етапах увага зосереджується на внутрішніх психофізичних процесах актора, що забезпечують формування органічної дії: сприйнятті, відчутті, уяві, виникненні тілесного імпульсу, здатності до концентрації та усвідомленого проживання дії. Наступні блоки виводять виконавця у сферу взаємодії: спочатку з партнером, потім із режисерським завданням, а далі з екранною специфікою, яка накладає власні обмеження й вимоги. Така послідовність дає можливість показати, що психофізична підготовка не зводиться до окремого набору вправ, а є системою поступового розширення виконавських можливостей – від внутрішньої самоорганізації до професійного функціонування в складних умовах аудіовізуального виробництва.

Участь кінорежисера Тараса Ткаченка у фільмі є принциповою для окреслення професійної проблематики дослідження саме в площині сучасного кіно. Його коментарі дозволяють співвіднести тренінговий і педагогічний матеріал із реальними вимогами екранної практики. Через погляд режисера акцентуються ті аспекти акторської роботи, які особливо загострюються на знімальному майданчику. Практична діяльність Т. Ткаченка у кіно дозволяє актуалізувати такі підходи до роботи актора перед камерою, як мінімалістична виразність, зміщення акценту з дії на реакцію, а також побудова кадру через взаємодію партнерів.

Як приклад може слугувати робота режисера у фільмі «Гніздо горлиці» (2016, реж. Тарас Ткаченко), де актриса Римма Зюбіна промовляє одну з ключових реплік, перебуваючи спиною до камери, тоді як візуальний акцент зміщено на реакцію її партнера (Віталія Лінецького). У даному випадку смислова напруга сцени формується не через безпосередню демонстрацію дії, а через психофізичну взаємодію персонажів та її сприйняття глядачем.

Зазначений приклад виступає як емпіричний матеріал дослідження і дозволяє конкретизувати тезу про те, що в умовах екранного існування вирішальним є не масштаб зовнішньої дії, а точність внутрішнього імпульсу та його зчитуваність у кадрі.

Залучення психотерапевта Любові Юнак дає можливість науково пояснити ті процеси, які в акторській практиці часто описуються інтуїтивно або метафорично. Її присутність у фільмі спрямована не на психологізацію матеріалу в побутовому сенсі, а на уточнення механізмів, що лежать в основі тілесної напруги, розслаблення, концентрації, емоційної активації, імпульсивної реакції та міжособистісного резонансу.

Коментарі Л. Юнак дозволяють розглядати ці явища як взаємодію психіки, тілесних реакцій і поведінкових патернів, у межах якої внутрішній стан безпосередньо впливає на якість дії. Зокрема, підкреслюється, що реакція людини в інтенсивних умовах часто має імпульсивний характер і виникає

раніше за її усвідомлення, що є принципово важливим для розуміння акторської дії в кадрі.

Окрему увагу приділено специфіці психічної організації актора. Зазначається, що висока чутливість, розвинена уява та здатність до емпатії, які є необхідними для професійної діяльності, водночас зумовлюють підвищену вразливість до блокування окремих елементів емоційної пам'яті. Це проявляється у вигляді труднощів доступу до певних станів або, навпаки, їх надмірної інтенсивності.

Крім того, у межах коментаря підкреслюється, що уява може активізувати сенсорні механізми організму, включаючи рецепторику, внаслідок чого уявні образи здатні викликати реальні тілесні відчуття. Це положення має принципове значення для акторської практики, оскільки пояснює механізм виникнення психофізичного стану без прямого зовнішнього стимулу.

Ці аспекти набувають особливого значення в умовах аудіовізуального виробництва, де актор змушений швидко входити в необхідний стан незалежно від послідовності зйомок. З психологічної точки зору це вимагає здатності до свідомого доступу до внутрішніх ресурсів, регуляції емоційного стану та контролю тілесної реакції.

Таким чином, залучення психотерапевтичного коментаря дозволяє не лише розширити інтерпретацію зафіксованих у дослідженні явищ, а й обґрунтувати психофізичні механізми акторської дії в умовах екранного існування.

Особливість авторської позиції полягає в поєднанні функцій дослідниці, режисерки та педагогині, що визначає специфіку всього проекту. Така багатопрофільність дозволяє не лише формулювати гіпотези, а й одразу перевіряти їх на практиці, спостерігати результати, коригувати методіку і фіксувати зміни у виконавському процесі. Водночас це вимагає особливої уваги до наукової об'єктивності, тому авторська присутність у фільмі вибудовується як засіб фасилітації дослідницького руху. Авторка виступає

носієм методичної логіки, координаторкою процесу і коментаторкою результатів.

Таким чином, структура фільму формується як цілісна система взаємодії кількох типів матеріалу: практичного, аналітичного, експертного, графічного, архівного та авторського. Саме в їхній взаємодії виникає можливість створити не просто документальну розповідь про психофізичні техніки, а науково-популярний аудіовізуальний твір, у якому дослідження здійснюється через екранну форму. Такий підхід дозволяє поєднати доказовість наукового аналізу з наочністю художньо-документального показу, а отже – зробити результати дослідження доступними не лише для вузького академічного кола, а й для ширшої професійної аудиторії.

**Візуальна концепція фільму** сформована відповідно до його ідейно-методологічної основи і безпосередньо пов'язана з назвою «Орбіта роботи режисера», яка метафорично відсилає до уявлення про траєкторію, закономірність і циклічність процесів. Образ орбіти в даному випадку використовується як структурна модель, що дозволяє осмислити роботу режисера як систему взаємопов'язаних дій, спрямованих на організацію психофізичних процесів актора.

У зв'язку з цим провідною візуальною темою фільму обрано космічну образність, яка функціонує не як декоративний елемент, а як концептуальний інструмент (рис. 3.1). Космос у межах фільму інтерпретується як уособлення впорядкованої системи, в якій кожен елемент перебуває у взаємозв'язку з іншими та підпорядковується певним законам руху й взаємодії. Така метафора дозволяє провести паралель між макроструктурами зовнішнього світу та мікропроцесами, що відбуваються в психофізиці актора. Внутрішні процеси: увага, імпульс, емоція, дія – розглядаються як складові єдиної системи, що включена у ширший контекст взаємодії з партнером, простором і режисерським завданням.

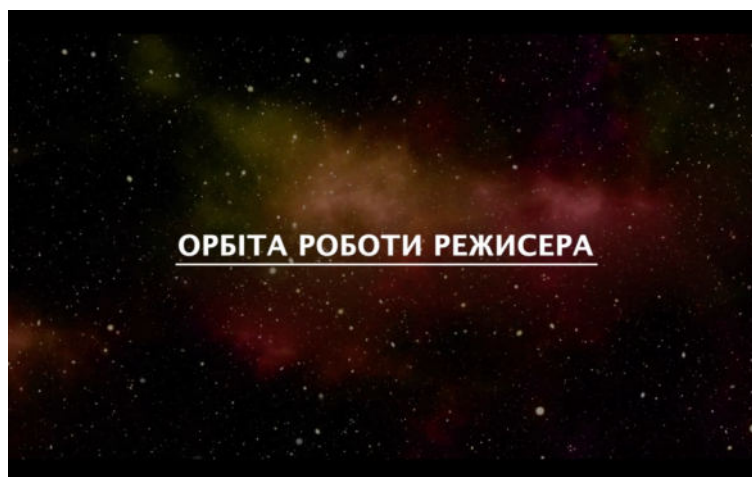


Рис. 3.1. Назва фільму

Графічні вставки, виконані в космічній стилістиці, використовуються для візуалізації абстрактних понять і процесів, які складно зафіксувати виключно через документальне зображення. Вони структурують матеріал, підкреслюють логіку переходів між блоками та створюють додатковий рівень смислової організації фільму.

Колористичне рішення також підпорядковане загальній концепції. У фільмі домінують холодні відтінки синього кольору, що асоціюються з простором, глибиною та системністю, і водночас відсилають до внутрішнього стану зосередженості та спостереження. Сині тони формують єдине візуальне середовище, в якому розгортається дослідження, та забезпечують цілісність сприйняття матеріалу (рис. 3.2 та 3.3)

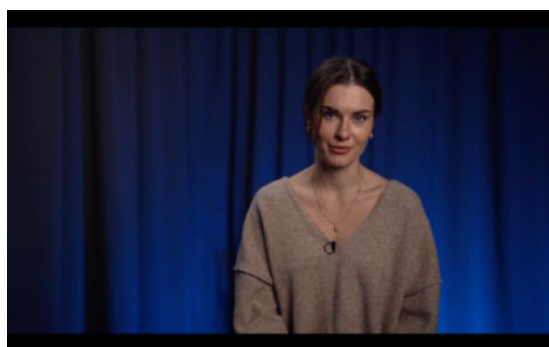


Рис. 3.2. Інтерв'ю.

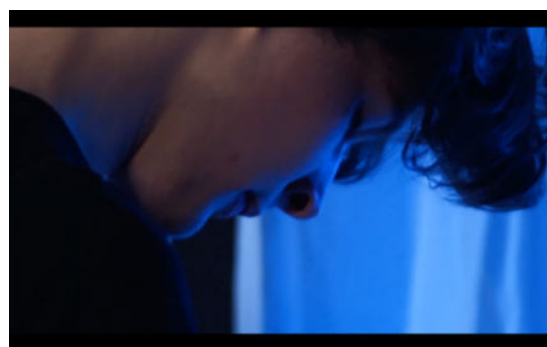


Рис. 3.3. Тренінг

Разом із тим у зображенні використовуються теплі, яскраві акценти, які виконують функцію смислового виділення. Вони зосереджують увагу глядача на ключових моментах дії, внутрішніх імпульсах або зміні стану виконавця.

Такий контраст між холодною базовою палітрою і теплими акцентами дозволяє візуально підкреслити прояв енергії в дії та зробити її більш зчитуваною в кадрі. Додатково колористичне рішення виконує функцію своєрідного «підсвічування» акторів, акцентуючи їхню присутність у кадрі та посилюючи сприйняття психофізичних змін (рис. 3.4).

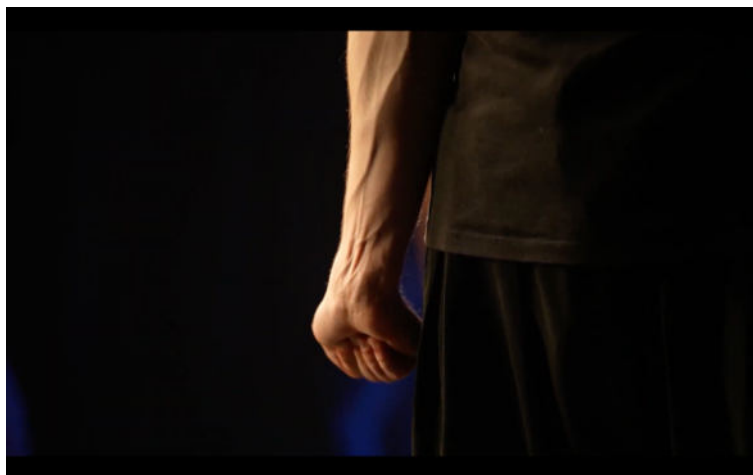


Рис. 3.4. Акцент на роботі тіла

Важливою складовою цілісного сприйняття фільму є музичний ряд, який побудовано на використанні медитативної електронної музики з елементами етнічного звучання. Таке поєднання обране з огляду на необхідність створення звукового середовища, що не домінує над зображенням, але підтримує внутрішній ритм і динаміку досліджуваних процесів.

Медитативна електронна музика забезпечує стан зосередженості та сприяє зануренню глядача в процес спостереження, мінімізуючи зовнішні відволікальні фактори. Вона формує відчуття безперервності та циклічності, що корелює з ідеєю орбіти як повторюваного руху. Водночас елементи етнічної музики вводять у звукову структуру фільму компонент тілесності, ритму та архаїчної чуттєвості, що підсилює зв'язок із природними психофізичними процесами людини.

Таким чином, візуальні та звукові рішення фільму функціонують як взаємодоповнювальні елементи єдиної концепції, спрямованої на створення

цілісного аудіовізуального середовища, в якому досліджувані психофізичні процеси не лише демонструються, але й відчуваються на рівні сприйняття.

Отже, фільм у межах дисертації постає як цілісна науково-практична система, у якій поєднано експеримент, аналіз і художню форму. Його структура, учасники та спосіб фіксації результатів відповідають принципам *practice-based research* і створюють підґрунтя для подальшого аналізу методології практичного експерименту, що буде розглянуто у наступному підрозділі.

### **3.2. Методологія практичного експерименту та формування системного підходу до використання психофізичних технік у роботі режисера аудіовізуальних мистецтв**

Методологія творчого мистецького проекту ґрунтується на принципах *practice-based research* (практичного дослідження), у межах яких творча практика виступає не ілюстрацією теоретичних положень, а повноцінним інструментом наукового пізнання. Практичний експеримент було інтегровано безпосередньо у процес створення науково-популярного фільму, що дозволило дослідити психофізичні механізми роботи актора в умовах реального аудіовізуального виробництва.

Основною дослідницькою задачею даного експерименту було не застосування окремих психофізичних вправ, а виявлення закономірностей їхньої взаємодії та функціонування в системі режисерської роботи з актором. У ході експерименту було виявлено, що психофізичні техніки не можуть розглядатися як набір універсальних інструментів або підготовчих вправ. Вони функціонують як система, у якій кожен елемент відповідає певній фазі психофізичного циклу: увага, тілесний стан, уява, імпульс, дія, енергія. Порушення або ігнорування будь-якої з цих фаз призводить до розриву цілісного процесу та, як наслідок, до втрати органічності екранної дії.

Саме у межах практичного експерименту було сформульовано поняття «точок розриву» психофізичного циклу, які проявляються як у внутрішній роботі актора, так і в його взаємодії з режисером та екранними умовами зйомки. Точка розриву психофізичного циклу — це момент порушення цілісності взаємозв'язку між внутрішніми процесами актора та їхньою тілесною реалізацією в дії, внаслідок чого психофізичний процес втрачає безперервність і не зчитується як цілісний у кадрі. Аналіз цих розривів дозволив не лише описати проблему, а й запропонувати конкретні інструменти її подолання через цілеспрямовану тренінгову роботу.

Окремим результатом дослідження стало виявлення метрик, за допомогою яких можливо оцінювати ефективність психофізичної підготовки актора в аудіовізуальному середовищі. До таких метрик було віднесено: швидкість входу в заданий стан, стабільність внутрішнього стану між дублями, узгодженість дихання та руху, керованість енергетичного імпульсу, здатність до точного повторення дії в умовах монтажної дискретності, а також відсоток придатних дублів без додаткових корекцій.

Принципово важливим є те, що зазначені метрики не існують автономно. Вони безпосередньо пов'язані з конкретними психофізичними вправами та типами тілесної роботи. Таким чином, система психофізичних технік у даному дослідженні розглядається не лише як тренувальний інструмент, а як спосіб діагностики та корекції акторського процесу в роботі режисера аудіовізуальних мистецтв.

Особливий акцент у методології експерименту зроблено на режисерській перспективі. Дослідження спрямоване не на підготовку актора як автономного виконавця, а на розкриття можливостей використання психофізичних технік саме в режисерській практиці. Режисер у цьому контексті розглядається як модератор психофізичного процесу, який не «викликає» емоцію, а створює умови для її виникнення, стабілізації та екранної фіксації.

Таким чином, у ході практичного експерименту було сформульовано ключовий висновок дослідження: психофізичні техніки в роботі режисера аудіовізуальних мистецтв є системою, що поєднує внутрішні процеси актора з зовнішніми умовами зйомки та логікою екранної дії. Саме системний підхід дозволяє режисеру керувати не окремими проявами акторської гри, а цілісним механізмом її виникнення та існування в кадрі.

Отримані результати стали підґрунтям для подальшого аналізу етапів створення фільму, у межах якого практичний експеримент набув завершеної форми та був зафіксований у кінематографічному матеріалі.

### **3.3. Процес створення фільму як дослідницький інструмент виявлення системності психофізичних технік у роботі режисера з актором**

Зйомка фільму здійснювалася на основі матеріалу, напрацьованого впродовж трьох з половиною років системної роботи зі студентами спеціалізації МДВПТ (Майстерність диктора та ведучого програм телебачення). Учасники процесу не були залучені до окремо підготовленого або штучно сконструйованого тренінгу; натомість фільм фіксує реальний навчальний процес, у межах якого поступово формувалися та перевірялися ефективність і доцільність запропонованих підходів. Саме тривалість, повторюваність і послідовність цієї роботи дозволили розглядати отриманий матеріал не як сукупність фрагментарних спостережень, а як репрезентативну емпіричну базу дослідження.

Загальний обсяг відзнятого матеріалу становив понад десять годин тренінгової роботи, що охоплювала різні типи вправ, режисерських взаємодій і акторських реакцій. Увесь матеріал був детально переглянутий і проаналізований експертами, залученими до проєкту, зокрема кінорежисером Тарасом Ткаченком та психотерапевтом Любов'ю Юнак. Кожен із експертів виконував чітко окреслену функцію: режисер здійснював аналіз із позиції екранної виразності, ефективності дії в кадрі та відповідності

режисерського задуму акторському виконанню; психотерапевт — із позиції внутрішніх психічних процесів, тілесних реакцій, механізмів психологічного захисту, концентрації та трансформації емоційного стану в дію. Авторка дослідження виступала як ініціаторка, модераторка процесу та режисерка фільму, поєднуючи функції практичного керівництва тренінгами, аналітичного спостереження та подальшої наукової рефлексії.

Структура тренінгового матеріалу, що ліг в основу фільму, не була випадковою. Вправи відбиралися та компонувалися за принципом послідовного опрацювання ключових фаз акторського процесу, які в подальшому були узагальнені у вигляді таких блоків:

1. тіло як основа дії;
2. уява та відчуття як механізм запуску внутрішнього процесу;
3. енергія як параметр якості дії та впливу.

Зазначений поділ сформувався не на етапі попереднього теоретичного моделювання, а безпосередньо в процесі тривалої практичної роботи зі студентами. Багаторазове повторення тренінгів, систематичне спостереження за реакціями виконавців і подальший аналіз результатів дозволили виявити, що порушення органічності акторського існування в кадрі найчастіше пов'язані не з браком здібностей або недостатнім розумінням завдання, а з розривами між окремими фазами психофізичного процесу.

У ході роботи над фільмом було зафіксовано, що режисер у практиці аудіовізуальних мистецтв систематично стикається з низкою типових проблем у роботі з актором. Ці проблеми проявлялися не епізодично, а повторювалися у різних учасників і в різних тренінгових ситуаціях, що дало підстави говорити про їхню системну природу. Аналіз відзнятого матеріалу засвідчив, що ключові труднощі виникають у так званих «точках розриву контакту», коли внутрішній акторський процес або не доходить до повноцінної реалізації в дії, або не зчитується екраном як цілісне й переконливе явище.

З метою уточнення предмета й об'єкта дослідження першим блоком фільму є коротка історична довідка, у межах якої розкривається зміст поняття

«психофізика» та простежується еволюція його використання — від психологічних лабораторій до сучасного театрального і педагогічного середовища. У фільмі використано фрагменти майстер-класів Ути Гаген, а також матеріали тренінгів студії Стелли Адлер (рис. 3.5 та 3.6).



Рис. 3.5 Ута Гаген



Рис. 3.6 Майстерклас у студії Стелли Адлер

Водночас особливий акцент робиться на тезі про відносну непоширеність системного використання психофізичних технік у сфері аудіовізуального мистецтва. Саме цей аспект задає проблемне поле дослідження і визначає його актуальність.

У наступній частині фільму увага зосереджується на спостереженні за тренінговим процесом і на спробі систематизації факторів, що впливають на якість акторського існування в кадрі. Зокрема, у процесі практичної роботи було виявлено розрив між внутрішнім відчуттям і тілесною реалізацією, коли емоційна реакція або психоемоційний стан виникають, але не знаходять адекватного вираження у фізичній дії (рис. 3.7).

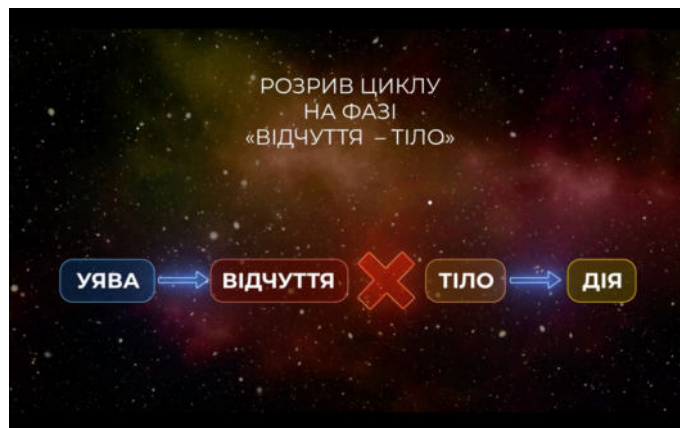


Рис. 3.7. Схема «Розриву циклу контакту»

З метою пояснення цього явища у фільмі введено окремий науковий блок, присвячений аналізу механізмів функціонування м'язового корсету людини та його зв'язку із соматичним несвідомим. Теоретичним підґрунтям цього підходу є положення тілесно-орієнтованої психотерапії, зокрема роботи Вільгельма Райха, який описав механізм формування хронічної м'язової напруги у відповідь на стрес та пригнічення емоційного вираження [109].

У межах його концепції такі напруги об'єднуються у систему, яку дослідник визначає як «м'язову броню» або «броню характеру». Тілесний та ментальний рівні організації людини функціонують у постійному синергетичному взаємозв'язку, де кожна внутрішня криза неодмінно проєктується на соматичний стан. Як зазначає М. Щербакова, «заснована тілесно-орієнтована терапія на уявленні про нерозривне поєднання тіла та психічної сфери. Мається на увазі, що емоції, які не знайшли виходу через почуття, запам'ятовуються в тілі. Тому робота з тілесними симптомами стресу допомагає скорегувати психологічні проблеми. Тілесно-орієнтована терапія є цілісним підходом, для якого людина представлена як нерозривне поєднання психіки та тіла, і якщо відбуваються зміни в одній області, вони неодмінно призведуть до змін в іншій» [63, с. 110].

Після детального аналізу кожного з семи сегментів м'язових затисків у фільмі демонструються практичні вправи, спрямовані на їхнє усвідомлення та послаблення, зокрема «Арка Лоуена» (рис. 3.8), прогресивна м'язова релаксація та техніка Александра.



Рис. 3.8. Вправа «Арка Лоуена»

Осмилення тілесно-психологічних механізмів напруги дозволяє не лише здійснювати їх регуляцію, але й використовувати зворотний алгоритм – свідомо формувати глибокий, психологічно вмотивований сценічний образ через тілесну організацію.

Розглядаючи рух як одну з базових складових психофізичного тренінгу, доцільно звернутися до поняття танцю та танцювальної терапії. У цьому контексті терапія розуміється не лише як лікувальний процес, а як механізм відновлення цілісності особистості та підтримки її розвитку.

Танець і танцювальна терапія базуються на спільних механізмах, проте відрізняються за своєю метою. Рух у цьому випадку постає не як форма, а як засіб – спосіб вираження внутрішнього досвіду та одночасно інструмент трансформації тілесного сприйняття через зміну рухових патернів. У танцювально-руховій терапії параметри руху – простір, час, вага, течія – набувають значення метафор внутрішнього стану людини. Через рух досліджуються такі категорії, як контакт, довіра, опір, взаємодія, які часто не піддаються вербалізації.

Цінність танцювальної терапії полягає у безпосередньому тілесному переживанні, яке зменшує рівень раціоналізації та відкриває доступ до витіснених або заблокованих психоемоційних станів, інтегруючи їх у цілісну психофізичну структуру. У межах психофізичного тренінгу ці принципи реалізуються, зокрема, через техніку пластичного наговору як спосіб інтеграції руху, відчуття та внутрішнього змісту (рис. 3.9).

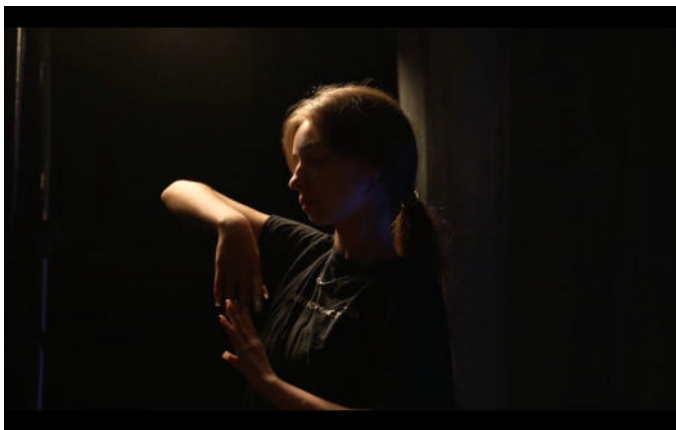


Рис. 3.9. Вправа «Пластичний наговір»

Окрему увагу у фільмі приділено поняттю кінестетичної емпатії. Воно пов'язане зі здатністю людини сприймати та розуміти внутрішні стани іншого через спостереження за його рухами, тілесними реакціями та характером фізичної взаємодії. У контексті акторської творчості ця якість забезпечує підвищену чутливість до партнера, дозволяючи своєчасно реагувати на зміни його поведінки, намірів і емоційних проявів. Для аудіовізуального мистецтва кінестетична емпатія має особливе значення, оскільки сприяє формуванню органічної партнерської взаємодії, координації спільних дій та підтриманню достовірності сценічного або екранного існування, особливо в ситуаціях, що потребують імпровізаційного реагування.

Розвинена кінестетична емпатія дозволяє акторові «слухати» партнера не лише на рівні зорового сприйняття, а й через тілесну чутливість, що є особливо важливим у парних і групових сценах, де ключове значення мають синхронність, точність і органічність взаємодії. З метою розвитку цього аспекту у фільмі представлено низку тренінгових вправ, спрямованих на поглиблення тілесного контакту та взаємодії між партнерами (рис. 3.10).

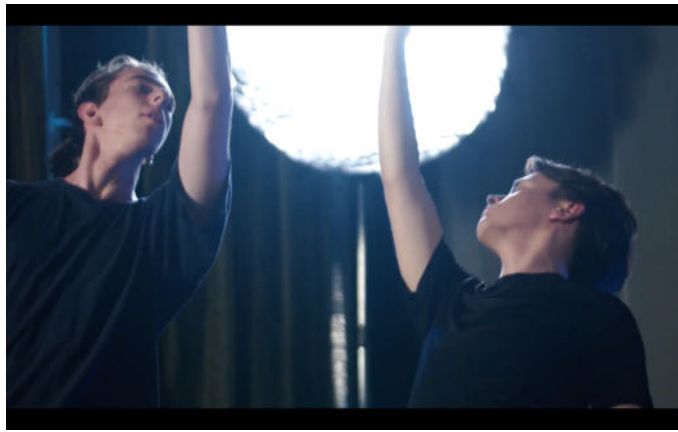


Рис. 3.10. Вправа «Дзеркало»

У процесі аналізу тренінгового матеріалу, зафіксованого у фільмі, було системно виявлено ще один тип розриву – між уявою та відчуттям. Йдеться про ситуації, коли актор демонструє здатність до створення уявних образів, однак ці образи не переходять у площину переживання і залишаються на рівні інтелектуально сконструйованих уявлень. У таких випадках відсутня тілесна та емоційна залученість, що унеможлиблює повноцінну реалізацію дії в кадрі. (рис. 3.11).

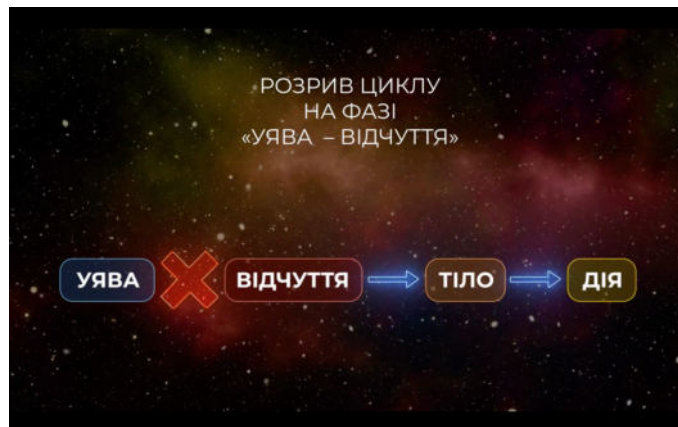


Рис. 3.11. Схема розриву «Уява – відчуття»

З метою пояснення цього явища у фільмі введено окремий аналітичний блок, присвячений дослідженню механізмів функціонування уяви. У межах цього блоку уява розглядається як складний психічний процес, що забезпечує створення образів, ідей та внутрішніх станів за відсутності безпосередніх

зовнішніх стимулів. Показано, що функціонування уяви ґрунтується на взаємодії кількох компонентів: пам'яті, емоційно-чуттєвого досвіду, сенсорних уявлень та асоціативних зв'язків. При цьому пам'ять виступає як база для комбінування попереднього досвіду, емоції та відчуття надають образам переживальної наповненості, а сенсорні елементи забезпечують їхню тілесну конкретизацію. Для уточнення природи такого розриву

У фільмі акцентується, що саме на етапі взаємодії цих компонентів найчастіше виникає розрив між уявою та відчуттям. Для уточнення природи такого розриву дослідження звертається до поняття емоційної пам'яті, яка визначається як здатність до збереження та відтворення емоційних станів, пов'язаних із попереднім досвідом. У контексті акторської практики емоційна пам'ять традиційно використовується як інструмент викликання переживання через актуалізацію особистісно значущих подій.

Водночас у фільмі демонструється, що емоційна пам'ять має складну структуру і пов'язана не лише з емоціями як такими, але й із сенсорними слідами досвіду – зоровими, слуховими, тактильними та іншими відчуттями, які фіксуються у психіці. Саме ці сенсорні компоненти виступають носіями емоційного досвіду і можуть бути активовані в процесі акторської роботи.

Окрему увагу приділено тому, що найбільш інтенсивні емоційні стани часто пов'язані з травматичним досвідом, унаслідок чого в психіці формуються захисні механізми, які блокують прямий доступ до таких переживань. У фільмі це інтерпретується як одна з причин розриву між уявою і відчуттям: актор здатен мислити образ, але не може пережити його на тілесному рівні.

У відповідь на це у фільмі представлено низку практичних підходів до роботи з емоційною пам'яттю, зокрема техніку занурення через сенсорні деталі. Її суть полягає у непрямій актуалізації стану через концентрацію не на самій емоції, а на пов'язаних із нею відчуттях – запахах, звуках, кольорах, температурі, тілесному положенні. У процесі тренінгу це дозволяє активувати необхідний психоемоційний стан без прямого звернення до травматичного

досвіду. У фільмі демонструється, що за умов систематичної практики, такі сенсорні маркери можуть функціонувати як тригери, які запускають органічну емоційну реакцію.

Окремий фрагмент фільму присвячено ситуаціям, коли процес уяви блокується внутрішніми заборонами або страхом. У таких випадках як ефективний інструмент роботи розглядається голосова активізація. У фільмі показано, що через поступове нарощування звучання актор отримує можливість безпечно вивільнити накопичену напругу, пов'язану з такими станами, як протест, гнів або внутрішній спротив. Як приклад у фільмі використовується психофізична техніка «Не хочу і не буду», яка дозволяє перевести внутрішній імпульс у звукову та тілесну дію, забезпечуючи зняття блоків і відновлення зв'язку між уявою, відчуттям та дією (рис. 3.12).



Рис. 3.12. Рефлексія після вправи «Не хочу і не буду»

У процесі аналізу тренінгового матеріалу, зафіксованого у фільмі, було виокремлено окрему групу проблем, пов'язаних із розривами між дією та енергією. Йдеться про випадки, коли дія виконується коректно з формально-технічного боку, однак позбавлена внутрішнього імпульсу, внаслідок чого не має сили впливу і не зчитується ні партнером, ні камерою.

У фільмі підкреслюється, що для аудіовізуального мистецтва ця проблема набуває особливої гостроти. Специфіка екрану полягає в тому, що

камера не фіксує намір як внутрішню установку, а відображає лише зовнішній прояв дії та її енергетичну якість. У результаті мінімальний рух, який не підкріплений внутрішнім імпульсом, візуально сприймається як неживий і позбавлений переконливості. Натомість навіть незначна за обсягом дія, виконана з чітким енергетичним посилом, набуває виразності та екранної достовірності.

З метою концептуалізації цього явища у фільмі використано міждисциплінарний підхід, зокрема залучено уявлення про енергію як об'єктивну категорію, що має вимірювані характеристики і в науковому дискурсі пов'язується з масою та імпульсом. Така паралель дозволяє розглядати енергію акторської дії не як метафору, а як параметр, що визначає її інтенсивність, спрямованість і здатність до впливу.

У межах тренінгових спостережень, представлених у фільмі, показано, що за умов виконання психофізичних технік і перебування виконавців у спільному перцептивному полі, дія, підкріплена концентрацією та спрямованою увагою, виходить за межі формальної рухової структури. Вона набуває властивості впливу, який відчувається партнером навіть без прямого фізичного контакту.

Таким чином, у фільмі обґрунтовується теза, що розвиток таких компонентів, як увага, внутрішній імпульс і спрямованість дії, є ключовим для досягнення точності акторського існування в кадрі. Саме їх тренування дозволяє досягти ситуації, коли мінімальний за амплітудою рух створює максимальний виразний ефект, а енергетична складова дії стає доступною для зчитування як партнером, так і камерою.

Зазначені закономірності демонструються у фільмі на прикладі вправи «Пір'іна», яка ілюструє можливість передачі імпульсу та формування взаємодії на рівні енергетичного контакту (рис. 3.13).

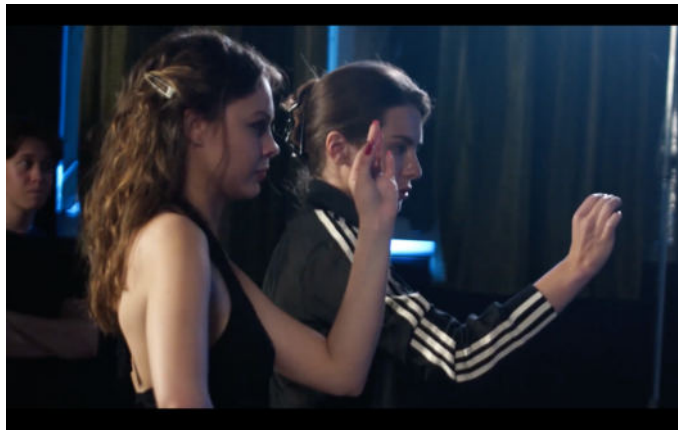


Рис. 3.13. Підготовка до вправи «Пір'їна»

Важливим результатом роботи над фільмом стало усвідомлення того, що всі зазначені розриви не існують ізольовано. Вони є наслідком порушення цілісного циклу акторського процесу, який включає увагу, тілесний стан, імпульс, дію та енергію. Саме в ході аналізу багатогодинного тренінгового матеріалу було сформульовано поняття повного циклу контакту як необхідної умови органічного існування актора в кадрі. Виявилось, що спроби впливати на окремі елементи цього циклу без урахування попередніх фаз не дають стабільного результату.

Таким чином, поступово стало очевидно, що психофізичні техніки не можуть розглядатися як набір універсальних вправ, які застосовуються ситуативно. Їхня ефективність проявляється лише за умови системної побудови тренінгу, де кожна вправа виконує конкретну функцію в межах загального процесу. Саме ця системність стала одним із ключових висновків, до яких вдалося дійти в процесі створення фільму.

Важливим елементом практичного дослідження, реалізованого у фільмі, став інтерактивний експеримент, спрямований на виявлення індивідуальної репрезентативної системи глядача. На відміну від традиційного науково-пояснювального формату, у якому поняття подається переважно через теоретичні дефініції, у межах даного проєкту було обрано досвідний шлях залучення аудиторії до процесу усвідомлення власних механізмів сприйняття.

Зазначений експеримент ґрунтується на положенні про те, що репрезентативна система є не абстрактною психологічною категорією, а функціональним механізмом, який безпосередньо впливає на роботу уяви, формування внутрішніх образів і здатність до переживання. Через послідовну активацію різних видів образної пам'яті – зорової, тактильної, слухової та нюхової – глядачеві пропонується самостійно зафіксувати, який із каналів сприйняття є для нього найбільш яскравим і доступним.

Втілення цього експерименту в структуру фільму має кілька принципових завдань. По-перше, він переводить глядача з позиції зовнішнього спостерігача в безпосереднього учасника дослідження. Таким чином, поняття репрезентативної системи перестає бути суто теоретичним і набуває особистісного, тілесно відчутного виміру. По-друге, експеримент створює спільне поле досвіду між глядачем і акторами, з якими працює режисер у фільмі, що дозволяє краще зрозуміти природу комунікативних розривів у роботі з режисерською задачею.

Крім того, інтерактив із глядачем виконує важливу методологічну функцію. Він демонструє, що ефективність передачі завдання залежить не лише від чіткості формулювання, а й від відповідності способу комунікації домінуючому каналу сприйняття. Саме це положення є ключовим для розуміння одного з досліджуваних розривів – між режисерською задачею та акторським сприйняттям. Через власний досвід глядач отримує можливість усвідомити, чому одна й та сама інструкція може по-іншому зчитуватися різними людьми.

У контексті фільму цей експеримент також виконує пояснювальну функцію щодо подальшого аналізу режисерської роботи. Він готує глядача до розуміння того, що режисер у процесі взаємодії з актором має працювати не лише з результатом, а й з індивідуальним шляхом доступу актора до уяви, відчуттів і дії. Таким чином, інтерактивний епізод стає логічною ланкою між теоретичним обґрунтуванням репрезентативних систем і практичними прикладами їхнього використання у тренінговій та знімальній роботі.

Отже, експеримент із глядачем у фільмі виконує не допоміжну, а концептуально важливу роль. Він підтверджує основну тезу дослідження про необхідність індивідуалізації комунікації в режисерській практиці та підкреслює системний характер роботи з уявою, тілом і увагою. Включення глядача в цей процес дозволяє розширити межі дослідження, перетворюючи фільм на простір спільного досвіду та рефлексії.

Подальший аналіз матеріалу дозволив перейти від якісних спостережень до спроби об'єктивізації результатів. У процесі перегляду та обговорення відзнятого матеріалу з експертами було сформульовано низку показників, які дозволяють оцінювати ефективність роботи актора в умовах екранної зйомки. Ці показники згодом були визначені як метрики акторського процесу (рис. 3.14).

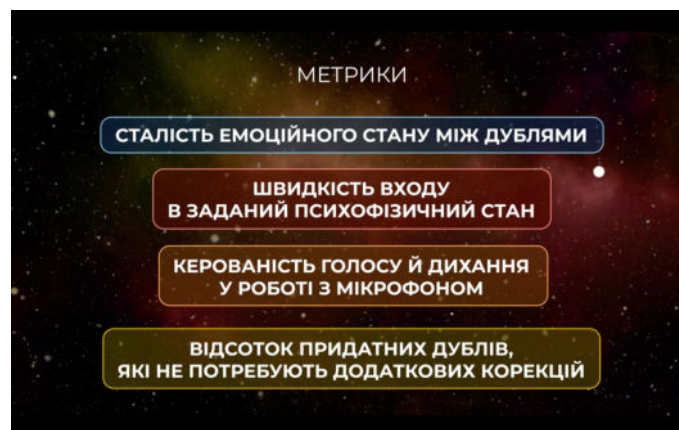


Рис. 3.14. Метрики акторського процесу

Отже, процес створення фільму продемонстрував, що психофізичні техніки в роботі режисера аудіовізуальних мистецтв мають розглядатися як цілісна система, спрямована на відновлення і підтримку повного циклу акторського контакту. Саме ця система дозволяє режисеру не лише формулювати завдання, а й створювати умови, за яких актор здатен стабільно реалізовувати внутрішній процес у кадрі. Виявлення точок розриву, формування поняття повного циклу та розробка метрик оцінювання стали

можливими завдяки практично-дослідницькому характеру фільму, що підтверджує його наукову та прикладну цінність у межах дослідження.

### **3.4. Узагальнення результатів практичного експерименту та значення фільму як інструменту режисерського дослідження**

Проведений практичний експеримент, зафіксований у формі науково-популярного фільму, дозволив узагальнити результати багаторічної роботи зі студентами та вийти на системне осмислення використання технік роботи з тілом, уявою та енергією в діяльності режисера аудіовізуальних мистецтв. Фільм став не лише формою презентації результатів дослідження, але й повноцінним аналітичним інструментом, який уможливив комплексне осмислення процесів взаємодії між режисером, актором та екранним середовищем.

Одним із ключових результатів дослідження стало підтвердження гіпотези про системний характер технік, що використовуються у роботі режисера з актором. Аналіз відзнятого матеріалу засвідчив, що ефективність акторського існування в кадрі не може бути досягнута шляхом ізольованого впливу на окремі компоненти – емоцію, рух або дію. Натомість стабільний результат виникає лише за умови послідовного включення всіх фаз процесу: уваги, тілесного стану, внутрішнього імпульсу, дії та енергетичної передачі.

У процесі роботи над фільмом стало очевидно, що режисерська практика часто зосереджується на корекції зовнішньої форми дії або на досягненні бажаного емоційного результату, не враховуючи внутрішню логіку акторського процесу. Це призводить до виникнення розривів контакту, які були систематизовані в межах даного дослідження. Саме фіксація цих розривів у реальному навчальному процесі дозволила перейти від інтуїтивного розуміння проблеми до її структурного аналізу.

### Висновки до розділу 3

Важливим висновком є те, що поняття «повного циклу контакту» виявилось не лише теоретичною моделлю, а практичним інструментом аналізу акторської роботи. У фільмі цей цикл простежується на конкретних прикладах тренінгових вправ і взаємодій, що дало можливість наочно продемонструвати, у якій саме фазі виникає порушення і які наслідки це має для екранного результату. Таким чином, повний цикл контакту постає однією з ключових концепцій дослідження.

Також, під час аналізу матеріалу було встановлено, що робота режисера з актором у кінематографі потребує не лише формулювання завдання, а й усвідомленого вибору способу взаємодії. Саме спосіб комунікації – через дію, образ, тілесне відчуття або концентрацію уваги – визначає, чи буде режисерська задача інтегрована в акторський процес. Цей висновок підтверджує необхідність системного підходу до підготовки режисера аудіовізуальних мистецтв, який має володіти не тільки художнім баченням, але й інструментами роботи з людською психікою та тілом.

Таким чином, створений фільм виступає одночасно результатом і методом дослідження. Він зафіксував процес пошуку, помилок, уточнень і висновків, які виникали безпосередньо в роботі зі студентами. Саме ця практична складова дозволила перейти від фрагментарного використання окремих технік до усвідомлення їх як цілісної системи, інтегрованої в режисерську діяльність у сфері аудіовізуальних мистецтв.

Отримані результати підтверджують доцільність використання науково-популярного фільму як форми *practice – based research*, у межах якої художній процес стає джерелом наукового знання. Це відкриває можливості для подальших досліджень у галузі режисерської педагогіки, акторської підготовки та міждисциплінарних підходів до вивчення творчого процесу в аудіовізуальному мистецтві.

## ВИСНОВКИ

Проведене дослідження на тему «Використання психофізичних технік у роботі режисера аудіовізуальних мистецтв з акторами» дозволяє сформулювати комплекс висновків відповідно до поставлених у дослідженні завдань.

У роботі здійснено історіографічний аналіз становлення психофізичного підходу, в результаті якого встановлено, що розвиток цього напрямку відбувався як послідовний перехід від окремих практик і педагогічних методик до формування цілісних акторських систем. Виявлено, що ключовим об'єднувальним принципом різних шкіл є ідея нерозривної єдності психічного та тілесного у творчому процесі актора. Водночас аналіз сучасного стану досліджень засвідчив наявність суттєвих методологічних лакун, зокрема відсутність єдиного визначення поняття «психофізичні техніки» та недостатній рівень їх систематизації.

У процесі дослідження уточнено понятійно-категоріальний апарат та обґрунтовано авторське розуміння психофізичних технік як структурованої сукупності методів і практик, спрямованих на забезпечення узгодженої взаємодії психічних і тілесних процесів у творчій діяльності актора. Доведено, що їх доцільно розглядати не як допоміжний елемент акторського тренінгу, а як базову методологічну категорію, що визначає якість виконавського існування.

Встановлено, що психофізичні техніки мають системний характер, який проявляється у взаємодії таких компонентів, як тілесна організація, емоційні процеси, когнітивні механізми (увага, уява, пам'ять) та голосова діяльність. Кожен із цих елементів функціонує не ізольовано, а у взаємозумовленості, що формує цілісність акторського процесу. У цьому контексті обґрунтовано доцільність застосування положень загальної теорії систем Людвіга фон Берталанфі, що дозволяє розглядати психофізичні техніки як відкриту, динамічну та ієрархічно організовану систему.

Доведено, що однією з ключових проблем сучасного наукового дискурсу є фрагментарність підходів до вивчення психофізики, що проявляється у розгляді окремих аспектів (тілесних, голосових або психологічних) без урахування їх цілісної взаємодії. Запропонований у дослідженні системний підхід дозволяє подолати цю розрізненість та сформуванню цілісну модель психофізичних технік як єдиного функціонального комплексу.

У процесі дослідження з'ясовано, що у контексті аудіовізуального мистецтва психофізичні техніки набувають принципово нового значення. Установлено, що специфіка кінематографа – фрагментарність зйомки, монтажна структура та повторюваність дії – створює розрив у цілісності акторського існування, який не виникає у театральному процесі.

Встановлено, що психофізичні техніки є ключовим інструментом подолання цього розриву, оскільки забезпечують збереження внутрішньої логіки стану актора в умовах розірваного знімального процесу. Доведено, що вони дозволяють підтримувати цілісність дії між дублями, сценами та різними етапами виробництва.

Доведено, що психофізичні техніки забезпечують формування екранної органіки актора, яка проявляється у природності, внутрішній вмотивованості та точності дії в кадрі. Установлено, що саме узгодженість внутрішнього стану і зовнішнього прояву є основою переконливої акторської присутності в аудіовізуальному творі.

Окрему увагу в дослідженні приділено аналізу точок взаємодії між тілесною дією та внутрішнім психічним станом актора. Установлено, що саме характер цієї взаємодії визначає якість екранної органіки, оскільки будь-яке порушення узгодженості між внутрішнім імпульсом і його фізичним втіленням призводить до втрати достовірності акторського існування в кадрі.

У процесі дослідження визначено, що в роботі актора в аудіовізуальному середовищі виникають типові проблемні зони, серед яких: розрив між внутрішнім переживанням і тілесною дією, формальне виконання

дії без внутрішнього наповнення, а також втрата енергетичної цілісності в умовах фрагментарного знімального процесу. Встановлено, що ці порушення безпосередньо впливають на якість екранної присутності.

Практичний аналіз матеріалу творчого проєкту показав, що застосування психофізичних технік дозволяє не лише ідентифікувати зазначені проблемні стани, а й ефективно їх коригувати через роботу з тілесною увагою, диханням, м'язовою координацією та внутрішнім імпульсом. Доведено, що системна робота з цими компонентами забезпечує відновлення цілісності психофізичного процесу та підвищує рівень органічності акторської гри в кадрі.

Досліджено функціонування психофізичних технік у практичному вимірі на матеріалі творчого мистецького проєкту — науково-популярного фільму. Установлено, що включення відеофіксацій тренінгів, практичних вправ та акторських спостережень дозволило верифікувати теоретичні положення дослідження.

Виявлено, що у фільмі-дослідженні психофізичні техніки функціонують не лише як об'єкт аналізу, а як доказова база, що демонструє їхню ефективність у реальному процесі роботи актора та режисера. Практичні епізоди підтверджують вплив психофізичних технік на якість дії, рівень присутності та здатність актора до саморегуляції.

Обґрунтовано, що творчий проєкт є ключовим елементом дослідження, оскільки дозволяє перевести теоретичні положення у площину аудіовізуальної репрезентації. Установлено, що фільм виступає не ілюстрацією, а формою наукового пізнання, де через екранні засоби розкривається природа психофізичних процесів.

Сформульовано, що психофізичні техніки є важливим інструментом режисерської роботи, який дозволяє працювати з внутрішнім станом актора, а не лише із зовнішньою формою дії. Установлено, що це забезпечує точність взаємодії між режисерським задумом і його екранною реалізацією.

Таким чином, у дослідженні доведено, що психофізичні техніки слід розглядати як системоутворюючий елемент сучасного аудіовізуального мистецтва, який забезпечує інтеграцію внутрішніх і зовнішніх аспектів акторської діяльності та формує нову якість взаємодії між актором і режисером.

Отримані результати мають як теоретичне, так і практичне значення. Вони можуть бути використані у педагогічній підготовці акторів і режисерів, у розробці навчальних програм, а також у практичній роботі над аудіовізуальними проєктами. Запропонований підхід відкриває перспективи подальших досліджень, спрямованих на поглиблення розуміння психофізичних процесів та їх інтеграцію у сучасні мистецькі практики.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамович О. О., Кудренко А. А. Сценічна пластика в контексті сучасного акторського мистецтва. *Молодий вчений*. 2019. № 9. С. 133–136. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-9-73-29>
2. Авраменко М., Корольчук М., Корольчук В. Психологічні стратегії подолання професійного стресу у фахівців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 4 (62). С. 5–16. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-62-4-5-16>.
3. Барба Е. Паперове каное: Посібник з театральної антропології / пер. з іт. М. Гіршман. Львів : Літопис, 2001. 288 с.
4. Барнич М. Майстерність актора: техніка «обману». Київ : Видавництво Ліра-К, 2016. 304 с.
5. Барнич М. Особливості кінестетичного сприйняття актора в ролі. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2023. № 1. С. 351–356. URL: <https://www.cceol.com/search/article-detail?id=1147940>
6. Барнич М., Горбачук Н. Акторська майстерність: від уяви до перевтілення. *Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Серія: Аудіовізуальне мистецтво і виробництво*. 2021. Т. 4, № 1. С. 18–27. DOI: <https://doi.org/10.31866/2617-2674.4.1.2021.235062>
7. Безпалько О. В. Тренінг як інноваційна форма соціально-педагогічної роботи. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2004. № 1. С. 22–28.
8. Безручко О. В. Аудіовізуальне мистецтво та педагогіка екранних мистецтв України у працях та документах ХХ–ХХІ ст. *Аудіовізуальне мистецтво і виробництво: досвід, проблеми та перспективи* : колект. монографія. Київ, 2016. Т. 1. С. 23–64.
9. Берелет В. І. Акторський тренінг – основа сценічної майстерності. *Актуальні питання гуманітарних наук : міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2026. Вип. 96, Т. 1. С. 45–51.

10. Білоус А. Вправа-спостереження за життям (вербатім) як метод навчання студентів першого акторського курсу. *Науковий вісник Київського національного університету театру, кіно і телебачення імені І. К. Карпенка-Карого*. 2024. № 34. С. 43–54. DOI: <https://doi.org/10.34026/1997-4264.34.2024.308736>
11. Борис І. О. Специфіка роботи актора та режисера в українському поетичному театрі та кіно. *Культура України*. 2016. № 54. С. 286–296.
12. Вакулюк О. Проблематика акторського мистецтва в театрі і кіно. *Вісник Львівського університету. Серія: Мистецтвознавство*. № 24. С. 128–136. DOI: <http://dx.doi.org/10.30970/vas.24.2023.128-136>
13. Варій М. Й. *Загальна психологія*. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
14. Волицька І. Курбас Лесь. Погляд на тіло. *Теоретично-публіцистичні статті періоду Молодого театру*. Київ : Мистецтво, 2001. С. 100–103.
15. Волчукова В. Розвиток невербальної комунікації на прикладі танцювально-рухової терапії. *Вісник Харківської державної академії дизайну і мистецтв*. 2008. № 10. С. 16–20.
16. Воропаєв Є. Споглядально-медитативна практика в артистичній діяльності: експеримент у Харківському національному університеті мистецтв. *Раціогуманістичні студії*. 2019. Вип. 12. С. 12–20.
17. Гусакова Н. Техніка актора як фундаментальний орієнтир пізнання та удосконалення природи професійної діяльності. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2020. № 2. С. 286–290. DOI: <https://doi.org/10.32461/2226-3209.2.2020.220595>
18. Демчук Р. В. Ментальність як ідентифікатор поняття у матриці української культури. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2017. № 1. С. 28–33.
19. Зливков В. Л. Раціогуманістичні основи мотиваційного тренінгу. *Раціогуманістичні студії*. 2012. № 30. С. 42–43.

20. Івашечкіна М. В. Особливості використання психофізичних технік у роботі режисера аудіовізуальних мистецтв з акторами. *Науковий вісник Київського національного університету театру, кіно і телебачення імені І.К. Карпенка-Карого*. 2025. № 37. С. 212–219. DOI: <https://doi.org/10.34026/1997-4264.37.2025.345172>
21. Івашечкіна М. В. Використання психофізичних технік, спрямованих на виявлення репрезентативної системи студента, як основа індивідуального підходу у вихованні актора. *Культурні орієнтації українського суспільства у сфері аудіовізуального мистецтва: сучасні виклики та проблеми* : матеріали Міжнар. наук-творч. конф., м. Київ, 20 березня 2024 р. Київ, 2024. С. 87–92.
22. Івашечкіна М. Особливості використання психофізичних технік у роботі із заблокованими фрагментами емоційної пам'яті актора. *Митець. Мистецтво. Споживач. Зміна диспозиції* : матеріали Міжнар. наук-практ. конф. м. Київ, 26 червня 2024 р. Київ, 2024 С. 116–120.
23. Івашечкіна М. Особливості функціонування української кіноіндустрії під час війни. *Соціокультурні трансформації в Україні ХХ–ХХІ ст.* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., м. Переяслав, 14 лютого 2024 р. Переяслав, 2024. С. 112–115.
24. Івашечкіна М. Проектне навчання та робота в команді: навички організації гібридного формату. *Актуальні проблеми розвитку культури і мистецтва в динаміці сьогодення*: матеріали круглого столу, м. Київ, 22 жовтня 2024 р. Київ, 2024 С. 24–31.
25. Івашечкіна М. Психофізичні техніки подолання м'язових блоків як елемент роботи режисера аудіовізуальних мистецтв з актором. *Науковий вісник Київського національного університету театру, кіно і телебачення імені І. К. Карпенка-Карого*. 2024. Вип. 34. С. 199–206. DOI: <https://doi.org/10.34026/1997-4264.34.2024>
26. Івашечкіна М. Рефреймінг як метод професійної комунікації телеведучого в кадрі. *Культурні орієнтації українського суспільства у сфері*

*аудіовізуального мистецтва: сучасні виклики та проблеми* : матеріали І Міжнар. наук.-творч. конф., м. Київ, 24 жовтня 2024 р. Київ, 2024. С. 160–164.

27. Івашечкіна М. Техніки опрацювання тілесної виразності як елемент психофізичного тренінгу актора в контексті аудіовізуальних мистецтв. *Науковий вісник Київського національного університету театру, кіно і телебачення імені І. К. Карпенка-Карого*. 2024. Вип. 36. С. 174–181. DOI: <https://doi.org/10.34026/1997-4264.36.2025.332821>
28. Іващенко І., Стрельчук В. Новаційні методики психофізичного тренінгу Є. Гротовського. *Науковий вісник Київського національного університету театру, кіно і телебачення імені І. К. Карпенка-Карого*. 2018. № 23. С. 178–184. DOI: <https://doi.org/10.34026/1997-4264.23.2018.216830>
29. Ілленко М. Г. КінОшпори для абітурієнта. Вінниця, 2006. 280 с.
30. Каліщук С. М., Сергеєнкова О. П. Свідомість як процес і результат «співвіднесення Я зі світом». *Психологія третього тисячоліття: теорія, практика, експеримент* : колект. монографія / за ред. Н. І. Жигайло. Львів ; Торунь : Ліга-Прес, 2021. С. 33–94.
31. Калька Н. М., Цивінська М. В. Доцільність врахування особливостей емоційної пам'яті під час проведення поліграфологічних досліджень. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2016. Вип. 1. С. 240–247.
32. Коленко А. В. Формування виконавської майстерності майбутніх бакалаврів з акторського мистецтва драматичного театру і кіно у фаховій підготовці : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2019. 24 с.
33. Коломієць Р. Гнат Юра і Лесь Курбас. Інтерпретація протистояння. *Науковий вісник Київського національного університету театру, кіно і телебачення*. 2009. Вип. 4/5. С. 360–375.
34. Коригуюча гімнастика. Тема 13. Постізометрична релаксація м'язів: метод. рек. для самостійної роботи студентів III курсу мед. ф-тів спец. «Фізична терапія, ерготерапія» / уклад. І. М. Ляхова, І. В. Шаповалова.

Запоріжжя, 2019. 14 с.  
URL: <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/12619> (дата звернення: 02.04.2026).

35. Корнієнко Н. Лесь Курбас: репетиція майбутнього. Київ : Факт, 1998. 312 с.
36. Корольчук В. М., Корольчук М. С. Технології психологічної допомоги подолання негативних наслідків професійного стресу. *Психологічні умови і технології допомоги людині у подоланні екстремальних та кризових ситуацій* : колект. монографія / за ред. С. Д. Максименка. Харків : Мачулін, 2017. С. 414–431
37. Кравченко Т. О. Особливості використання мови під час роботи на сцені та в кадрі. *Науковий вісник Київського національного університету театру, кіно і телебачення імені І. К. Карпенка-Карого*. 2018. № 23. С. 35–41. DOI: <https://doi.org/10.34026/1997-4264.23.2018.216651>
38. Лазуренко С. І. Психофізіологічні механізми стресу. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2014. № 11. С. 152–165.
39. Левченко О., Литвиненко Ю. Роль професійної освіти у формуванні сучасного актора. *Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Серія: Аудіовізуальне мистецтво і виробництво*. 2019. Т. 2, № 1. С. 15–23. DOI: <https://doi.org/10.31866/2617-2674.2.1.2019.170853>
40. Марченко В. В. Специфіка акторської майстерності в аудіовізуальних мистецтвах: теоретико-методологічний аспект. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2019. № 2. С. 344–348.
41. Мізяк В. Тренінги і система тренажів у процесі опанування студентами професії актора. *Культура України*. 2023. № 80. С. 89–95. DOI: <https://doi.org/10.31516/2410-5325.080.11>
42. Молодий театр: Генеза. Завдання. Шляхи / упоряд., авт. вступ. ст. М. Г. Лабінський. Київ : Мистецтво, 1991. 320 с.
43. Недін Л. М. Особливості внутрішньої і зовнішньої акторської техніки в гумористичних передачах постановочно-ігрового характеру. *Науковий*

*вісник Київського національного університету театру, кіно і телебачення імені І. К. Карпенка-Карого*. 2021. № 27–28. С. 41–47. DOI: <https://doi.org/10.34026/1997-4264.27-28.2021.238775>

44. Нестеренко О. А. Специфіка застосування механічності руху як прийому акторської техніки у сучасному театрі / наук. керівник М. М. Мельник. *Актуальні дискурси мистецтва естради: традиції та європейська інтеграція* : матеріали V Всеукр. наук. конф. (Київ, 16 травня 2025 р.). Київ : Вид. центр КНУКіМ, 2025. С. 50–52. URL: [https://rems.knukim.edu.ua/media/attachments/2025/11/02/zbirnyk-konferencziyi-rems-2025\\_compressed.pdf#page=50](https://rems.knukim.edu.ua/media/attachments/2025/11/02/zbirnyk-konferencziyi-rems-2025_compressed.pdf#page=50) (дата звернення: 15.05.2026).
45. Николаєнко В. І. Ідентифікація сценічної дії у процесі створення артистом партитури образу ролі. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2023. № 3. С. 347–352. DOI: <https://doi.org/10.32461/2226-3209.3.2023.289869>.
46. Ніконенко Р. Тілесна виразність актора у теоретичних поглядах та сценічній практиці ХХ – початку ХХІ ст. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2020. № 3. С. 280–285.
47. Погасій С. М. Національна специфіка українського авторського кіно. *Культурологічний альманах*. 2024. № 1. С. 355–365. DOI: <https://doi.org/10.31392/cult.alm.2024.1.46>.
48. Пономаренко О. Психологічний аспект страху в створенні образу українського екранного героя: аналіз внутрішніх конфліктів та розвитку персонажу. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 14 (28). С. 1278–1289. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14\(28\)-1278-1289](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14(28)-1278-1289).
49. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості : монографія / О. М. Кокун, В. В. Клименко, О. М. Корніяка, О. Р. Малхазов [та ін.] ; за ред. О. М. Кокуна. Київ : Педагогічна думка, 2015. 297 с.

50. Романчук О. І. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії. *NeuroNews*. 2012. С. 30–37. URL: [https://icbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk\\_PTSD.pdf](https://icbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk_PTSD.pdf) (дата звернення: 02.04.2026).
51. Свириденко О. Використання особливостей репрезентативних систем студентів для успішного засвоєння інформації. *Вісник Національного авіаційного університету*. 2009. № 1. С. 55–65.
52. Сливка І. В. Фактор удавання у грі актора театру та кіно. *Новітні дослідження культури і мистецтв: пошуки, проблеми, перспективи* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 18 травня 2023 р.). Київ : НАКККиМ, 2023. С. 92–93.
53. Словник української мови : в 11 т. / за ред. І. К. Білодіда. Київ : Наукова думка, 1970. Т. 2, 550 с.
54. Сміт Т. Людина. Львів : БаК, 2002. 240 с.
55. Страшко С., Сліва М., Калюжний Я. Тренінг як організаційна форма навчально-виховної роботи. *Методика викладання природничих дисциплін у вищій і середній школі*: матеріали XVIII Каришинських читань, 26–27 травня 2011 р. Полтава, 2011. С. 209–211. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/8250/1/97.pdf> (дата звернення: 02.04.2026).
56. Терапія. *Словник іншомовних слів*. URL: [jnsn.com.ua](http://jnsn.com.ua) (дата звернення: 11.05.2026).
57. Тохтамиш О. М. Метод Фельденкрайза як теорія і практика навчання й розвитку людини. *Актуальні проблеми професійної фізичної підготовки*. 2012. № 1. С. 33–37.
58. Українська психологічна термінологія: словник-довідник. Київ, 2010. 302 с.
59. Хлівна О. М., Магдисюк Л. І. Психологія тілесності. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 224 с.

60. Черноус Т. Ю., Каламаж В. О. Тілесно-руховий чинник музичного впливу на рефлексивний компонент емоційного інтелекту (на прикладі майбутніх учителів початкових класів). *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. Вип. 12. С. 130–138. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.12.15>.
61. Шлемко О. Американська акторська школа: специфіка та очільники. *Особистість як простір випробування та формування культури (в умовах воєнного стану)*: матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 15–17 травня 2025 р.). Київ: НАКККіМ, 2025. С. 148–150. URL: [https://nakkkim.edu.ua/images/Instytuty/nauka/vydannia/Zb.%20tez%20KONFERENCII\\_Mova.pdf#page=148](https://nakkkim.edu.ua/images/Instytuty/nauka/vydannia/Zb.%20tez%20KONFERENCII_Mova.pdf#page=148) (дата звернення: 15.05.2026).
62. Штефюк В. Д. Інтеркультурний акторський тренінг як ефективна форма формування професійних умінь і навичок актора. *Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Серія «Сценічне мистецтво»*. 2023. Т. 6, № 2. С. 141–152. DOI: <https://doi.org/10.31866/2616-759X.6.2.2023.288154>
63. Щербакова М. А. Психологічні особливості подолання депресії осіб зрілого віку засобами тілесно-орієнтованої психотерапії. *Modern problems of science, education and society*: матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 9–11 жовтня 2023 р.). Київ: SPC «Sci-conf.com.ua», 2023. С. 710–714.
64. Юдова-Романова К., Юдов М., Позняк А., Маслов-Лисичкін А. Особливості акторської творчості та педагогічної діяльності Юрія Мажуги. *Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Серія: Сценічне мистецтво*. 2022. Т. 5, № 2. С. 193–207. DOI: <https://doi.org/10.31866/2616-759X.5.2.2022.266538>
65. Юсупов А. Акторська майстерність у театральному та екранному просторах. *Культурно-мистецьке середовище: творчість та технології*: матеріали XV Всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 16 травня 2023 р.). Київ: НАКККіМ, 2023. С. 187–188

66. Adler S. Stella Adler on Ibsen, Strindberg, and Chekhov. New York : Random House, 2001. 352 p.
67. Adler S. The Art of Acting. New York : Applause Books, 2000. 296 p.
68. Adler S. The Technique of Acting. New York : Bantam, 1990. 156 p.
69. Alexander F. M. *The Use of the Self* / introd. by Wilfred Barlow. London : Orion Books, 2001. 224 p.
70. Anhelova A. Conceptualism of Sculpture Films of the 1970s–1980s in the Experimental Field of “Expanded Cinema”. *Culture and Arts in the Modern World*. 2024. No. 25. P. 182–191.
71. Bandler R., Grinder J. The Structure of Magic I: A Book About Language and Therapy. Palo Alto : Science and Behavior Books, 1975. 225 p.
72. Barba E. Theatre Anthropology: A Guide to the Work of Eugenio Barba and the Odin Teatret. London : Routledge, 1995. 187 p.
73. Bartow A. Training of American actor. New York : Theatre Communications Group, 2006. 375 p.
74. Berry C. Voice and the Actor. New York : Macmillan, 1973. 149 p.
75. Bertalanffy L. von. General System Theory: Foundations, Development, Applications. New York : George Braziller, 1968. 295 p.
76. Brockett O. G., Hildy F. J. History of the Theatre. 9th ed. Boston : Allyn & Bacon, 2003. 704 p.
77. Brook P. The Empty Space. New York : Touchstone, 1996. 141 p.
78. Chamberlain F. Michael Chekhov on the technique of acting. *Twentieth century actor training* / ed. A. Hodge. New York : Routledge, 2000. P. 63–80.
79. Chubbuck I. The power of the actor: The Chubbuck technique. 2017. URL: <http://www.ivanachubbuck.com/wp-content/uploads/2017/01/presskit.pdf> (accessed: 15.10.2025).
80. Coué É. Self-Mastery Through Conscious Autosuggestion & The Practice of Autosuggestion (*Including the Study of the Emile Coue’s Method & Biography*) URL: <https://dn790006.ca.archive.org/0/items/selfmasterythrou00>

coue/selfmasterythrou00coue.pdf?utm\_source=chatgpt.com (accessed: 07.02.2026).

81. Crawford T. Dimensions of acting: An Australian approach. Sydney : Currency Press, 2011. 124 p.
82. Damasio A. The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness. New York : Harcourt Brace, 1999. 386 p.
83. Diderot D. The paradox of acting. London : Chatto & Windus, 1883. 148 p.
84. Fechner G. T. Elemente der Psychophysik. Leipzig : Breitkopf & Härtel, 1860. 936 p.
85. Feldenkrais M. Awareness Through Movement: Health Exercises for Personal Growth. New York : Harper & Row, 1972. 173 p.
86. Feldenkrais M. Embodied Wisdom: The Collected Papers of Moshe Feldenkrais. Berkeley : North Atlantic Books, 2010. 256 p.
87. Fink S. O. Approaches to emotion in psychotherapy and theatre: Implications for drama therapy. *The Arts in Psychotherapy*. 1990. № 17. P. 5–18.
88. Hagen U. A Challenge for the Actor. New York : Scribner, 1991. 336 p.
89. Hagen U. Respect for Acting. New York : Wiley, 1973. 227 p.
90. Harrop J. Acting. New York : Routledge, 1992. 135 p.
91. Hodge A. Twentieth century actor training / ed. A. Hodge. New York : Routledge, 2000. 336 p.
92. Hornby R. The end of acting: A radical view. New York : Applause Books, 1992. 322 p.
93. Hull L. Strasberg's Method as Taught by Lorrie Hull: A Practical Guide for Actors, Teachers, and Directors. Woodbridge : Ox Bow Press, 1985. 240 p.
94. Kant I. Kritik der reinen Vernunft. Riga : Johann Friedrich Hartknoch, 1781. 856 p.
95. Konijn E. Acting emotions. Amsterdam : Amsterdam University Press, 2000. 209 p.
96. Laban R. The Mastery of Movement. 4th ed. Plymouth : Northcote House, 1988. 180 p.

97. Lessac A. *The Use and Training of the Human Voice: A Bio-Dynamic Approach to Vocal Life*. 3rd ed. Mountain View : Mayfield Publishing Company, 1996. 294 p.
98. Linklater K. *Freeing the Natural Voice: Imagery and Art in the Practice of Voice and Language*. Rev. and expand. ed. London : Nick Hern Books, 2006. 384 p.
99. Linklater K. *Freeing the Natural Voice*. London : Nick Hern Books, 2007. 384 p.
100. Lowen A., Lowen L. *The Way to Vibrant Health: A Manual of Bioenergetic Exercises*. New York : Harper & Row, 1977. 191 p.
101. Meisner S., Longwell D. *Sanford Meisner on Acting*. New York : Vintage, 1987. 252 p.
- 102.102. Metodo. Alba emoting.  
URL: <http://www.albaemoting.com/metodo/> (accessed: 15.10.2018).
- 103.103. Meyer-Dinkgrafe D. *Approaches to acting: Past and present*. London : Continuum, 2001. 225 p.
- 104.104. Moor A. *Contemporary actor training in Australia : doctoral dissertation*. Queensland University of Technology, 2013. 55 p.  
URL: <http://eprints.qut.edu.au/63083/> (accessed: 13.10.2025).
105. Morris E. *Acting from the ultimate consciousness*. New York : Putnam Publishing Group, 1988. 267 p.
106. Novack C. J. *Sharing the Dance: Contact Improvisation and American Culture*. Madison : University of Wisconsin Press, 1990. 252 p.
107. Prior R. W. *Characterising actor trainers' understanding of their practice in Australian and English drama schools : doctoral dissertation*. Griffith University, 2004. 145 p. URL: <https://www.academia.edu/1114944/> (accessed: 15.10.2024).
108. Prior R. W. *Teaching actors: Knowledge transfer in actor training*. Bristol : Intellect, 2012. 243 p.

109. Reich W. *Character Analysis*. 3rd enl. ed. New York : Farrar, Straus and Giroux, 1949. 516 p.
110. Rideout N. *First steps towards an acting career*. London : Bloomsbury Publishing Plc., 1995. 160 p.
111. Schechner R. *Performance Studies: An Introduction*. 4th ed. London ; New York : Taylor & Francis, 2020. 382 p.
112. Seton M. 'Sticks and stones may hurt my bones but words will never hurt me?' How drama texts shape acting bodies for better or worse. 2008. 9 p.  
URL: <http://www.academia.edu/244485/> (accessed: 15.10.2018).
113. Sherrington C. S. *The Integrative Action of the Nervous System*. New York : Charles Scribner's Sons, 1906. 412 p.
114. Strasberg L. *A Dream of Passion: The Development of the Method*. New York : Plume, 1987. 240 p.
115. Strasberg L. *Strasberg at the Actors Studio* / ed. R. H. Hethmon. New York : Theatre Communications Group, 1965.
116. Strasberg L. *The Lee Strasberg Notes* / ed. L. Cohen. London : Routledge, 2010. 232 p.
117. Temkine R. *Grotowski*. New York : Avon Books, 1972. 249 p.
118. Wundt W. *Principles of Physiological Psychology*. London : Swan Sonnenschein & Co., 1904. Vol. 1. 436 p.

## ДОДАТКИ

Додаток А

### Фільмографія

1. **«Амадей»**, 1984, 161 хв., виробн.: The Saul Zaentz Company, Orion Pictures. Реж. Мілош Форман, сцен. Пітер Шаффер, опер. Мирослав Ондржичек. В ролях: Ф. Мюррей Абрахам, Том Галс, Елізабет Беррідж, Саймон Келлов, інші.
2. **«Гніздо горлиці»**, 2016, 110 хв., виробн.: ІнсайтМедіа, 4 Rooms S.L.R.. Реж. Тарас Ткаченко, сцен. Василь Мельник, Тарас Ткаченко, опер. Олександр Земляний. В ролях: Римма Зюбіна, Віталій Лінецький, Мауро Чіпріані, Олександра Сизоненко, інші.
3. **«Голден Лав»**, 2016, 89 хв., виробн.: MOZА Film. Реж. і сцен. Павло Остріков, опер. Денис Мельник. В ролях: Микола Вересень, Людмила Богданова, Олена Голуб, інші.
4. **«Кабінет доктора Калігарі»**, 1920, 77 хв., виробн.: Decla-Bioscop AG. Реж. Роберт Віне, сцен. Карл Маєр, Ганс Яновіц, опер. Віллі Гамайстер. В ролях: Вернер Краус, Конрад Фейдт, Фрідріх Фейєр, Ліл Даговер, інші.
5. **«Клондайк»**, 2022, 100 хв., виробн.: Kedr Film, Protim, Turkish Radio and Television Corporation (TRT). Реж. і сцен. Марина Ер Горбач, опер. Святослав Булаковський. В ролях: Оксана Черкашина, Сергій Шадрін, Олег Щербина, інші.
6. **«Нові часи»**, 1936, 87 хв., виробн.: Charles Chaplin Productions. Реж. Чарлі Чаплін, сцен. Чарлі Чаплін, опер. Ролла Тетеро, Айра Морган. В ролях: Чарлі Чаплін, Полетт Годдард, Генрі Бергман, Тіні Сендфорд, інші.
7. **«Сказаний бик»**, 1980, 129 хв., виробн.: Chartoff-Winkler Productions, United Artists. Реж. Мартін Скорсезе, сцен. Пол Шредер, Мардік Мартін,

- опер. Майкл Чепмен. В ролях: Роберт Де Ніро, Кеті Моріарті, Джо Пеші, Френк Вінсент, інші.
8. «**Таксист**», 1976, 114 хв., виробн.: Bill/Phillips Productions, Italo-Judeo Productions, Columbia Pictures. Реж. Мартін Скорсезе, сцен. Пол Шредер, опер. Майкл Чепмен. В ролях: Роберт Де Ніро, Джоді Фостер, Альберт Брукс, Гарві Кейтель, Сібіл Шеперд, інші.
  9. «**У порту**», 1954, 108 хв., виробн.: Horizon Pictures, Columbia Pictures. Реж. Еліа Казан, сцен. Бадд Шульберг, опер. Борис Кауфман. В ролях: Марлон Брандо, Карл Малден, Лі Дж. Кобб, Род Стайгер, Єва Марі Сейнт, інші.
  10. «**Фріда**», 2002, 123 хв., виробн.: Ventanarosa, Miramax Films. Реж. Джулі Теймор, сцен. Кленсі Сігал, Даян Лейк, Грегорі Нава, Анна Томас, опер. Родріго Прієто. В ролях: Сальма Хаєк, Альфред Моліна, Джеффри Раш, Валерія Голіно, інші.
  11. «**Час розваг**», 1967, 124 хв., виробн.: Specta Films, Jolly Film. Реж. Жак Таті, сцен. Жак Таті, Арт Бухвальд, Жак Лагранж, опер. Жан Бададь, Андреа Віндінг. В ролях: Жак Таті, Барбара Деннек, Рита Мейден, Френс Румілі, інші.



Київський національний університет театру,  
кіно і телебачення імені І.К. Карпенка-Карого  
Інститут екранних мистецтв  
Кафедра режисури телебачення

# СЕРТИФІКАТ

## учасника

науково-творчої конференції  
«КУЛЬТУРНІ ОРІЄНТАЦІЇ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА У СФЕРІ  
АУДІОВІЗУАЛЬНОГО МИСТЕЦТВА: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА ПРОБЛЕМИ»

20 березня 2024 року

# Івашечкіна М. В.

**«ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОФІЗИЧНИХ ТЕХНІК,  
НАПРАВЛЕНИХ НА ВИЯВЛЕННЯ  
РЕПРЕЗЕНТАТИВНОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТА,  
ЯК ОСНОВА ІНДИВІДУАЛЬНОГО  
ПІДХОДУ У ВИХОВАННІ АКТОРА»**

Завідувач кафедри  
режисури телебачення  
Інституту екранних  
мистецтв

Заслужений діяч мистецтв України  
Вітер Василь Петрович



# СЕРТИФІКАТ

підтверджує, що

**Марія Івашечкіна**

взяла участь  
у Міжнародній науково-практичній конференції

**МИТЕЦЬ. МИСТЕЦТВО.  
СПОЖИВАЧ. ЗМІНА ДИСПОЗИЦІЇ**

26 червня 2024 року

Сертифікат забезпечує 0,4 кредита ECTS

Президент Національної академії мистецтв України  
ВІКТОР СИДОРЕНКО

Директор Інституту культурології  
НАМ України  
ГАННА ЧМІЛЬ


Директор Інституту проблем сучасного мистецтва  
НАМ України  
ІГОР САВЧУК

ORCID



Посвідчення № 308  
ВІД 12 ЧЕРВНЯ 2024 РОКУ

**Матеріали апробацій мистецької складової творчого мистецького  
проєкту**

A portrait of a woman with dark hair and blue eyes, wearing a black top and a necklace. A white diagonal line crosses the image from the top left to the bottom right.

*ЗАКАРПАТСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ТЕАТР ДРАМИ І КОМЕДІЇ*

*МАЙСТЕР КЛАС*

**АКТОРСЬКА**  
**УЯВА**  
**On/Off**

**Івашечкіна Марія**  
*Акторка, викладачка, продюсерка*

Авторський майстер-клас на базі Закарпатського обласного театру драми і комедії «Акторська уява On/Off», Україна, м. Хуст, 28.03.2024

# СВОЇ ІСТОРІЇ

16.05.2024

15:00

ауд. 203



Майстерня О.В. Богдановича та В.С. Ілащука  
2-МДВПТ

Апробація творчого проєкту аспірантки 1го року  
навчання кафедри режисури телебачення Івашечкіної Марії



Авторський майстер-клас в рамках 17 Міжнародного дитячого фестивалю «Світ талантів 2024», Болгарія, м. Несебр, 23.06.2024

МАЙСТЕР-КЛАС

# Тілесність

Про контакт із собою, прийняття,  
рух та внутрішню опору



*Дата:*

17.04.2025



*Місце:*

вул. Коновальця 18,  
ауд. 205



*Тренер:*

Івашечкіна Марія



*Твоє тіло.  
Твій ресурс.  
Твій шлях до себе.*





Майстерклас на тему тілесності зі студентами КНУ ім. Т. Г. Шевченка  
05.06.2025



# CILINDRO

Національний Центр  
театрального  
мистецтва ім. Леся Курбаса

30.10; 31.10  
18:30

Режисерка: Марія Івашечкіна

Показ вистави «Циліндр», реж. Івашечкіна Марія, Україна, м. Київ,  
30.10.2025.

<https://www.facebook.com/share/r/18KFQWEten/?mibextid=wwXIfr>

**ДИТЯЧИЙ  
МАЙСТЕР-КЛАС**

# З АКТОРСЬКОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Розкрий свій талант!

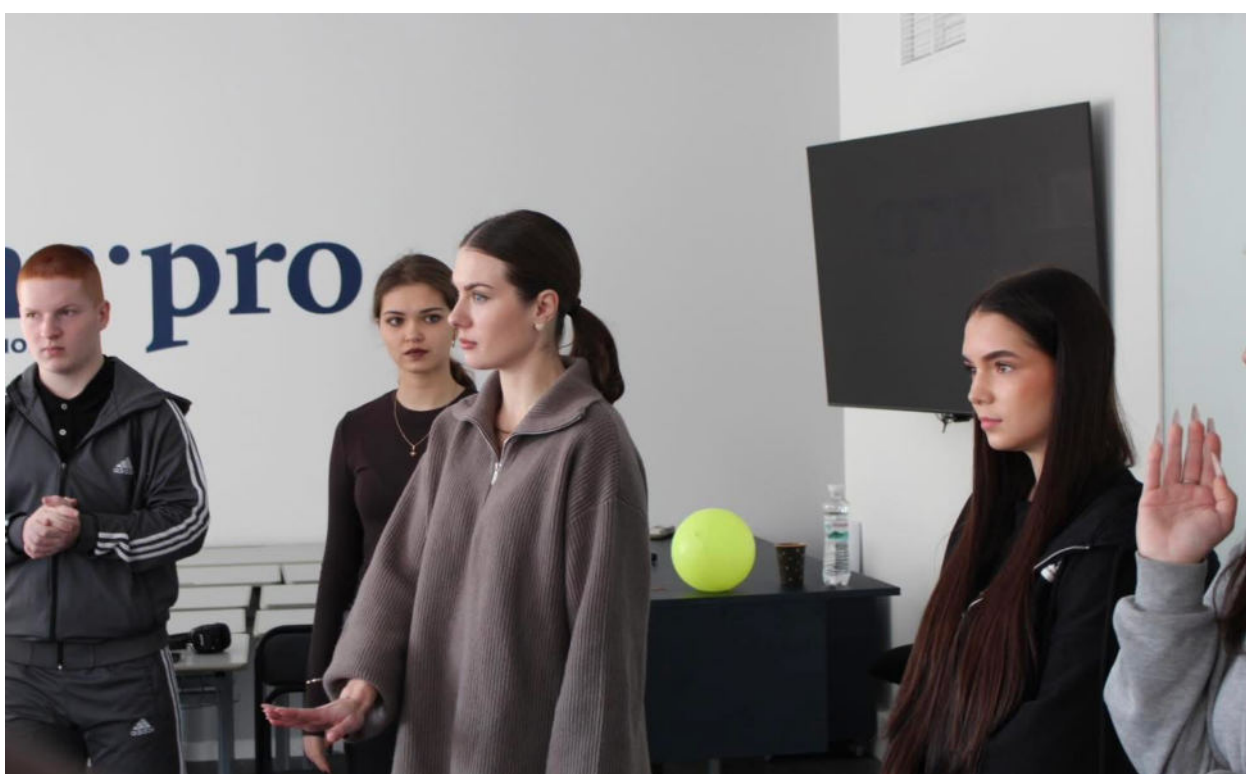
**ДАТА:**  
21.06.2025

**МІСЦЕ:**  
м. Святий Влас,  
Болгарія

**ТРЕНЕР:**  
Івашечкіна Марія,  
акторка театру і кіно,  
викладач акторської  
майстерності

**Сцена чекає  
на тебе!**

- ★ Розвиток уяви та впевненості
- ★ Сценічна мова та виразність
- ★ Імпровізація та робота в команді
- ★ Творча атмосфера та нові друзі!



Інтенсив з психофізичних технік «Be the Voice» у Києво-Могилянській Академії, на базі Києво-Могилянській школи професійної та непервної освіти. 24.01.2026

<https://www.facebook.com/share/p/196SvKa1wL/?mibextid=wwXIf>

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ КИЇВСЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ТЕАТРУ, КІНО І ТЕЛЕБАЧЕННЯ ІМЕНІ І.К.КАРПЕНКА-КАРОГО  
ІНСТИТУТ ЕКРАННИХ МИСТЕЦТВ  
КАФЕДРА РЕЖИСУРИ ТА ДРАМАТУРГІЇ КІНО І ТЕЛЕБАЧЕННЯ

ТВОРЧИЙ КЕРІВНИК  
ВІТЕР ВАСИЛЬ ПЕТРОВИЧ

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК  
ЖУРАВЛЬОВА ТЕТЯНА  
ВАСИЛІВНА

ТВОРЧИЙ МИСТЕЦЬКИЙ ПРОЄКТ  
Використання психофізичних технік у роботі  
режисера аудіовізуальних мистецтв з акторами

ПРАКТИКА. АНАЛІЗ.  
СПОСТЕРЕЖЕННЯ.  
РЕАЛЬНИЙ ПРОЦЕС.  
ЖИВІ ЛЮДИ.

енергія

КИЇВ, КОЮВАЛЬЦЯ 18  
16 квітня 2026  
ауд. 2086  
14:00

розрив  
це не помилка.  
це точка росту

# ОРБИТА

## РОБОТИ РЕЖИСЕРА

КІНО ЯК ЛАБОРАТОРІЯ. АКТОР ЯК ВСЕСВІТ.

ПОКАЗ МИСТЕЦЬКОЇ СКЛАДОВОЇ ТВОРЧОГО МИСТЕЦЬКОГО  
ПРОЄКТУ НА ЗДОБУТТЯ ОСВІТНЬО-ТВОРЧОГО СТУПЕНЯ  
ДОКТОР МИСТЕЦТВ  
ЗДОБУВАЧКА  
ІВАШЕЧКІНА МАРІЯ ВОЛОДИМИРІВНА