



УДК 159.923.2:159.942]:7.071.2
DOI: 10.31866/2616-7646.6.1.2023.283730

**ЕМОЦІЙНЕ
САМОУСВІДОМЛЕННЯ
ХОРЕОГРАФА ЯК ОСНОВА
ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНО-
ТІЛЕСНОГО ІНТЕЛЕКТУ** **EMOTIONAL SELF-AWARENESS
OF THE CHOREOGRAPHER
AS A BASIS FOR THE EMOTIONAL
AND PHYSICAL INTELLIGENCE
FORMATION**

Шабаліна Олена Миколаївна,
кандидат мистецтвознавства, доцент,
Харківська державна академія культури,
Харків, Україна,
<https://orcid.org/0000-0002-2715-2253>,
0509118499a@ukr.net

Olena Shabalina,
PhD in Art Studies, Associate Professor,
Kharkiv State Academy of Culture,
Kharkiv, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0002-2715-2253>,
0509118499a@ukr.net

Анотація

Мета статті – виявити та проаналізувати практичні приклади особливостей емоційно-тілесного усвідомлення себе, створюваного образу, їх взаємовпливу у професійній практиці хореографа-творця та спільного впливу на долю хореографалюдини XXI ст. **Методологія.** Застосування історичного, компаративного, мистецтвознавчого, емпіричного методів сприяло проведенню науково об'єктивного дослідження. **Наукова новизна.** У статті вперше сформульовано та описано дослідження психологічного феномену симбіотичної співзалежності підсвідомостей у системі відносин актор-глядач, їх взаємний підсвідомий (спонтанний) психотерапевтичний ефект. Розкрито можливий психотерапевтичний моделюючий вплив на формування у бажаному напрямку емоційно-тілесного інтелекту та особистості хореографа і його долі за рахунок усвідомлення витіснених у підсвідомість автоматичних емоційних реакцій та їх комплексів через свідому моторну активність тіла хореографа-творця, виконавця і зворотний емоційний зв'язок із глядачем. **Висновки.** Дослідження факту пригнічення професійними хореографами самоусвідомлення під час роботи над роллю і перекодування цінностей природного механізму виникнення емоцій на штучні сценічні розкрило актуальність усвідомленого

Abstract

The purpose of the article is to identify and analyze practical examples of the peculiarities of emotional and bodily awareness of the self, the created image, their mutual influence in the professional practice of a choreographer-creator and their overall impact on the fate of a choreographer-human being of the twenty-first century. **Research methodology.** The use of historical, comparative, art studies and empirical methods contributed to a scientifically objective study. **Scientific novelty.** The article is the first to formulate and describe the study of the psychological phenomenon of symbiotic codependence of subconscious minds in the system of actor-spectator interactions and their mutual subconscious (spontaneous) psychotherapeutic effect. The possible psychotherapeutic modelling influence on the formation of emotional-bodily intelligence and personality of the choreographer and his or her fate in the desired direction is revealed through the awareness of automatic emotional reactions and their complexes displaced into the subconscious through the conscious motor activity of the body of the choreographer-creator, performer and feedback emotional connection with the viewer. **Conclusions.** The study of the fact of suppression of self-awareness by professional choreographers while working on a role and the re-coding of the values of the natural mechanism of emo-



використання сучасним хореографом-творцем, виконавцем, педагогом психологічних феноменів «фокус уваги», «тунельний зір», «емоційно-тілесне самоусвідомлення» як основ формування емоційно-тілесного інтелекту особистості хореографа-творця, хореографа-людини. Психотерапевтичний ефект усвідомлення симбіотичної співзалежності підсвідомостей у системі відносин актор-глядач та дифузія сценічної драми в життєву драму актора і навпаки можуть позитивно впливати на відхід творчої частини особистості хореографа від необхідності штучно драматизувати власне життя. Усвідомлене розв'язування психологічних сюжетів може стати невід'ємним складником творчого процесу і подальшого професійного й особистісного розвитку творця, виконавця, педагога і людини взагалі в хореографії.

tions into artificial stage ones has revealed the relevance of the conscious use by a modern choreographer-creator, performer, and teacher of the psychological phenomena of “focus of attention”, “tunnel vision”, “emotional and bodily self-awareness” as the basis for the formation of emotional and bodily intelligence of the personality of a choreographer-creator, choreographer-human. The psychotherapeutic effect of awareness of the symbiotic codependence of subconscious minds in the system of actor-viewer relations and the diffusion of stage drama into the actor’s life drama and vice versa can positively influence the departure of the creative part of the choreographer’s personality from the need to artificially dramatize his or her own life. The conscious resolution of psychological plots can become an integral part of the creative process and further the professional and personal development of the creator, performer, teacher and person in general in choreography.

Ключові слова:

хореограф; фокус уваги; тунельний зір; локус контролю; емоційно-тілесне самоусвідомлення; сценічний сценарій; життєвий сценарій; емоційно-тілесний інтелект.

Keywords:

choreographer; attention focus; tunnel vision; locus of control; emotional-bodily self-awareness; stage scenario; life scenario; emotional-bodily intelligence.

Актуальність теми дослідження. Сучасний стан хореографічного мистецтва оголює проблеми в полі психологічного сприйняття процесу творення хореографічного продукту у XXI ст. Саме тому дослідження факту пригнічення професійними хореографами самоусвідомлення під час роботи над роллю і перекодування цінностей природного фундаменту емоційного спектра хореографа робить вельми актуальними аналіз психологічних феноменів «фокус уваги», «тунельний зір», аналіз емоційно-тілесного усвідомлення й ідентифікації хореографа в соціумі та проблем формування емоційно-тілесного інтелекту хореографа.

Аналіз останніх досліджень. Питання емоційного інтелекту, яке сьогодні є актуальним і знаковим у сучасному просторі, формувалося із середини XX ст. Проблему емоцій і контролю вивчав засновник психоаналізу З. Фрейд (Стрикалюк, 2018), поняття соціального інтелекту ввів Е. Торндайк (*Соціальний інтелект*, 2022), Д. Векслер розглядав інтелект як «сукупну здатність індивідуума діяти цілеспрямовано, раціонально мислити й ефективно взаємодіяти з навколишнім світом» (Романенко та ін., 2019), поняття саме емоційного інтелекту вперше стало фігурувати у 1964 р. в роботі Майкла Белдока «Чутливість до вираження емоційного змісту в трьох способах спілкування» (англ. *Sensitivity to expression of emotional meaning in three modes of communication*) (Beldoch, 1964), а 1966 р. – у праці Ханскарла Лейнера «Емоційний інтелект і емоційна емансипація» (англ.



Emotional intelligence and emancipation) (Leuner, 1966). У 1975 р. К. Штайнер розробив концепцію емоційної грамотності та запустив програму тренінгу емоційної грамотності, представлену в його праці «Досягнення емоційної грамотності» (англ. *Achieving Emotional Literacy*) (Steiner & Perry, 1997).

Розквіт теорії емоційного інтелекту припав на 1980–1990 рр. У 1983 р. Г. Гарднер опублікував модель інтелекту, в якій розділив інтелект на внутрішньоособистісний і міжособистісний (Лавриченко, 2016). 1985 р. Вейн Пейн опублікував роботу «Дослідження емоцій: Розвиток емоційного інтелекту» (англ. *A Study of Emotion: Developing Emotional Intelligence*), присвячену розвитку емоційного інтелекту (Payne, 1985).

У 1988 р. Рувен Бар-Он у своїй докторській дисертації ввів поняття емоційного коефіцієнта EQ (англ. *Emotional Quotient*, за аналогією з англ. *Intelligence Quotient*, IQ) (Брагіна, 2022). У 1990 р. Пітер Саловей та Джона Маєр фактично визначили сучасне розуміння емоційного інтелекту в статті «Емоційний інтелект» (англ. *Emotional Intelligence*) (Моторнюк & Крохмальна, 2022).

У 1995 р. науковий журналіст Д. Гоулман опублікував науково-популярну працю «Емоційний інтелект» (англ. *Emotional Intelligence*), у якій описав історію розвитку теорії емоційного інтелекту, дав огляд сучасних наукових уявлень про емоційний інтелект і презентував власну модель емоційного інтелекту, що отримала згодом назву змішаної моделі (Goleman, 1995).

У 1996 р. Р. Бар-Он на зборах американської асоціації психологів у Торонто презентував новий тест EQ-і (*Emotional Quotient Inventory*), що містив перелік запитань для визначення коефіцієнта емоційного інтелекту, з якого народилася «модель емоційного інтелекту Бар-Она».

На початку XXI ст. розробка концепції емоційного інтелекту продовжилася, чимало нових публікацій із цієї теми зробили Петер Саловей, Джон Маєр, Говард Гарднер, Костянтин Василіс Петридіс. Вчені з Університетського коледжу Лондона (Велика Британія) починають накопичувати дані про мозкове забезпечення емоційного інтелекту (Greaves et al., 2022).

Широкий розголос питання емоційного інтелекту сьогодні набуває прикладного, навіть комерційного характеру, ніби шукаючи виправдання для існування цього феномену: «емоційний інтелект для досягнення успіху», «емоційний інтелект у бізнесі», «містика лідерства», «психологія управління». Ми пропонуємо розглянути питання формування емоційно-тілесного інтелекту заради оздоровлення хореографа саме як людини у професії, не заради професії, але заради зняття емоційної та м'язової напруги, бо професія хореографа настільки «тисне» на особистість людини, що знецінює загальнолюдські потреби в реальному житті. Ми досліджуємо емоційно-тілесний інтелект заради відживлення людини всередині хореографа, узгодження професіонала із собою та найближчим колом оточення й родовими комунікаціями. Актори, музиканти, представники образотворчого мистецтва мають споріднені особливості, але вони, на відміну від хореографа, можуть відсторонитися від продукту творення.

Мета статті – виявити та проаналізувати особливості емоційно-тілесного усвідомлення себе, створюваного образу, їх взаємовпливу у професійній практиці хореографа-творця та спільного впливу на долю хореографа-людини XXI ст.



Виклад основного матеріалу. Традиційно метою мистецтва вважаються задоволення естетичної насолоди ("The arts", n. d.) та виклик відгуку глядача (Elkins, 1995). Але цей погляд не розкриває схильності мистецтва до драматизації, пошуку й загострення конфліктів особистого життя людини мистецтва, особливо неявних і табуованих, а також пошуку шляху до їх вирішення або посилення уваги на їх нерозв'язності – абсолютній чи ситуативній. З погляду гештальтпсихології можна зазначити, що таким чином творець шукає шлях до вираження пригнічених нерозв'язаних і, ще більше, неусвідомлених почуттів із метою закриття незавершених гештальтів, зняття пов'язаної з ними емоційної та тонічної м'язової напруги, до рівноваги та гармонії – як внутрішньої, так і з оточуючим світом. Тобто людина підсвідомо обирає пошук виходу пригнічених емоцій та закриття гештальта. Але актор програє не свої емоції, а емоції героя, хоча вони найчастіше співзвучні власним переживанням. Глядач сприймає емоційну гру актора, переживаючи і вирішуючи свої власні витіснені конфлікти. У фіналі глядач та актор співпереживають комплекс емоцій – розіграних на сцені та вивільнених із підсвідомості власних конфліктних емоційних ситуацій як актора, так і глядача. І вирішення сценічного конфлікту каталізує вирішення життєвих конфліктних ситуацій, завершуючи хоча б частину з купи власних накопичених незавершених гештальтів. Актору грати без глядача немає сенсу. Між глядачем та актором існує симбіотична співзалежність. Не існує актора без глядача і глядача без актора. Оскільки розрішення гештальта йде неусвідомлено, то не перешкоджає подальшому накопиченню витіснених, неусвідомлених конфліктних переживань; актор та глядач вимушені постійно повертатися один до одного.

Навчивши актора усвідомлювати зв'язок між сценічними і внутрішніми переживаннями, можна відкрити йому шлях до самоусвідомлення, спонтанності та гармонії, неконфліктності власних емоційних станів і отримання естетичної насолоди в грі без потреби у драматизації особистого життя, яка дуже поширена у творчих сім'ях. Для цього потрібно навчити артиста усвідомлено жити у своєму емоційному потоці і закривати життєві гештальти в режимі реального часу, що є ознакою розвиненого емоційно-тілесного інтелекту.

Хореограф-творець і виконавець – людина, яка творить образ у тілесному прояві, тіло є і інструментом, і матеріалом, і майстерністю творця, і твором, тому найбільш сильно вбирає результат твореного. Хореографом творцем, виконавцем і педагогом (інколи всі напрями діяльності концентруються в одній особистості, або, як правило, всі професіонали проходять ці напрями в різні вікові фази професійної діяльності) стає особистість, яку саме життєвий сценарій приводить у професію, що фундується на відтворенні, створенні, вивченні сценічних сценаріїв. Саме так людина ізолює себе від особистого життєвого сценарію. У сценічній діяльності хореограф-виконавець віддаляє себе від реальності, занурюючись у створюваний образ на всіх рівнях емоційно-тілесного усвідомлення. Всім хореографам – творцю, педагогу, виконавцю – знайома фраза: «Зачинили двері хореографічної зали та забули про все поза нею». Вона віддзеркалює принцип «втечі» особистості хореографа від повсякденного життя. Тобто хореограф-творець та виконавець залишає за дверима зали, сцени все своє життя, але після закінчення заняття хореограф-педагог не каже: «Відчиняємо двері та повертаємося у життя». Замість цього хореограф не виходить із зали, а розширює її площину



до розмірів свого світогляду, вбачаючи в оточуючому світі нескінченну хореографічну залу й танець. І все своє спілкування, всі питання, що виникають у житті, вирішує звичним способом – грою, відповідною, на думку хореографа, для цієї ситуації-ролі – або завченої, або імпровізованої. Хореограф-виконавець, натомість, щоб життя продовжувати на сцені, там живе, а в житті змушений тягнути за собою свою сцену, без неї він завмирає, втрачаючи здатність рухатися і спілкуватися. Часто хореограф-виконавець може бути на сцені експресивним, поводитися на межі дозволеного, але в житті бути мовчазним та уникати комунікації. Або хореограф-творець та виконавець може переоцінити свободу своїх артистичних і постановочних проявів та наразити себе на небезпеку, виходячи за соціально припустимі межі співіснування в соціумі. Цьому сприяє особливість підсвідомості – зміщувати суб'єктивну ймовірність події залежно від її потенційної значущості. Є і парадоксальні стани протилежного знаку – захисні витіснення, коли, наприклад, явна, невідворотна загроза незбагненим чином ігнорується (*Парадоксальність психології людини*, б.д.).

Коло спілкування хореографа в соціумі здебільшого вибірково хореографічне і замикає особистість у нескінченному світі хореографічних образів, хоча воно значно розширює межі уявлення про світ і особистість. Не може бути абсолютного мистецтва, як і абсолютної тиші. Але якби вона існувала і хореографа було ізольовано до абсолютної тиші, він би мав змогу почути особистий темпоритм організму та емоційну насиченість свого життєвого сценарію. В такій ізоляції людина почала б шукати сенсорного різноманіття – потреби в сенсорному припливі як кількості різноманітних подразнень органів чуття – та інформації. Цей пошук біологічно ґрунтується на тому, що життєво необхідною умовою для кожної тварини та людини є постійне збирання відомостей про навколишнє.

Мислення образами у світі створених героїв не тільки посилює здатність хореографа фантазувати, але знову ж таки віддаляє автора від реальності, причому не тільки в соціумі, але навіть у поведінці створюваних героїв, що інколи виглядає нелогічним, формальним, заштампованим, таким, що втратило актуальність, нежиттєвим та нежиттєздатним. У цій ситуації хореограф здатен і в реальному вимірі наділяти оточуючих людей рисами його персонажів та героїв сюжетів, які виникають у його уяві. Для дій у реальному житті необхідні не абстрактні мрії й емоційні прояви, а реальні, іноді зовсім стандартні моделі поведінки, які сприймаються автоматично та не потребують додаткових зусиль, але для актора-хореографа це може стати «сірим», «нудним», «нестерпним».

Дедалі більшому «віддаленню від дійсності» сприяє спадщина матричної освіти, літературна, хореографічна, театральна спадщини. Академічне хореографічне мистецтво ґрунтується на хореографічній спадщині, що побудована на літературних творах минулих століть. Криза європейського балету початку ХХ ст. показала замкнутість системи класичного танцю і творчості всередині неї. Саме емоційне джерело слов'янських виконавців вдихнуло нове життя в академічний класичний танець та надало пролонговану дію мистецтву балету на ціле століття. Сьогодні техніки сучасного танцю, що починали формуватися як альтернатива балетній техніці, стрімко ускладнилися, протягом ХХ ст. збільшилися кількісно, дають балету підґрунтя продовжувати існувати як зміцненій системі класичного танцю. Утвердження приходить із запозиченням прийомів різних технік, що



не розвалюють, а, навпаки, стабілізують систему класичного танцю, оновлюють емоційний базис сприйняття балету як видовища. Але нові постановки або відтворюють першоджерело як реставрацію балетних вистав, або корегують сюжет у бік актуалізації проблем під використання технік сучасного танцю. Це має велике значення для історії, але закріплює штампи поведінки виконуваних образів у свідомості й підсвідомості танцівників. Так виникають і жести-штампи, і «цитатний ряд» повторюваних хореографічних елементів, які не є базовими для техніки класичного або сучасного танцю.

Лише деякі хореографи виходять за традиційні межі та створюють нетривіальний сюжет, який зазвичай базується на досвіді власного глибокого занурення в дослідження психології людини.

Сьогодні прямою хореографічною відсилкою на знакову роботу Абрагама Маслоу, його піраміду ранжування людських потреб та постулат «самореалізація – вища форма успіху» стає хореографічна вистава Едуарда Хью «Все, що мені потрібно» (Женева, 2023 р.). Е. Хью задає політичний контекст гри «го», на нову дошку якої виводить політичних монстрів, знов бажаних заволодіти світом, монополізуючи території без будь-яких умов. Нездатність жити в світі домовленості виводить їх поза межі простору за допомогою войовничої хореографії, що жорстко нав'язує свою перемагаючу особистість (*Vernier Culture*, 2022). Країна Швейцарія, що фундується на вмінні домовлятися на різних верствах соціально-політичних відносин, має хореографа, який порушує питання політичного тиску хореографічною мовою.

Концепція Маслоу – кожна людина має жити в гармонії із самою собою і займатися тим, чим вона хоче й може займатися (Тишкевич, 2023), – дуже близька до ідеї «сродної праці», сформульованої українським філософом Григорієм Сковородою у XVIII ст. На двох континентах проголошується: «жити “по натурі” – працювати за своєю “спорідненістю”. “Сродна праця” принесе суспільству матеріальне і духовне багатство, а людям – щастя і задоволення. Якщо ж людина буде працювати не за своїм покликанням, то це може обернутися для неї трагедією» («Сродна праця», 2022; Ткаченко, 2012).

Формування фокусу уваги на психологічному стані особистості в її рухомих діях використовують у своїй філософсько-дослідницькій платформі польські хореографи С. Кравчинський та А. Годовська, творчість яких ми розглядали на прикладі вистави «Батай і світанок нових днів» (Шабаліна, 2018). І якщо творчість П. Бауш та М. Ека стала оголенням психологічних проблем особистості людини, нам сьогодні треба винайти та згодом оприлюднити засоби виходу людини із психологічної кризи, спираючись не лише на візуальну, але й на психотерапевтичну цінність руху.

Розглянемо поняття «фокус уваги» як зосередженість свідомості особистості на певній меті, яка у кожного своя. Активність концентрації на меті показує загальну тенденцію реалізації бажаних подій залежно від ступеня наповнення цих подій енергією діяльності (*Фокус уваги*, б.д.).

Перемикання фокусу уваги на відволікаючі ситуації, які можуть бути тривожними, стресовими чи, навпаки, радісними, у будь-якому разі формує нові думки та емоції. Коли думки чи емоції позитивні, людина відволікається, але може легко повернути увагу в потрібне русло, проявивши свідомість. У випадку з негативним



настроєм зробити це набагато складніше. Але ж більшість літературних сюжетів побудовано на темах жертви, покарання, страждання, приреченості, багато музичних творів, що обирають сучасні хореографи, є мінорними.

Людина не може дуже довго утримувати фокус на меті – від однієї-трьох діб до кількох місяців (*Фокус уваги*, б.д.), але занурення хореографа-виконавця у виконуваний образ може йти місяць за місяцем, рік за роком, бо репертуар академічних театрів є стійким, сформованим протягом століть.

Досягнувши певних результатів у створенні образу, хореограф-творець та виконавець, звісно, прагне здобути результати у житті та може підсвідомо обирати вже сформовані моделі існування із досвіду тренувань та виконуваних образів, бо сценічна чуттєвість є сильною, впливовою, а емоції на сцені – набагато яскравішими, ніж у житті.

Умови та життєві обставини минають чи міняються, а сценарій, досвід тілесний (механічна пам'ять) й емоційно-чуттєвий залишаються. Тобто виконавський, тренерський чи постановочний досвід, який приносить задоволення в роботі, хореограф всіх напрямів діяльності схильний переносити на принципи формування комунікації в сім'ї, при побудові відносин із власними дітьми й батьками. Це відбувається саме тому, що особистість отримала стійке задоволення при формуванні цього досвіду. Маємо приклади, коли артисти зрікаються дітей, нехтуючи одним з основних призначень людини – продовженням роду, продовженням життя, обираючи локальне бажання як перевагу над цілісним. У цьому разі мислення переважає тунельний зір (поняття, запозичене з медицини) як стан людини, у якому вона втрачає здатність до цілісного сприйняття ситуації або процесу, сприймає лише локальну подію, що потрапляє на центральну – егоцентричну – область свідомості і створює для себе «стан бачення через трубу» (*Тунельний зір*, 2022). Але на відміну від фізіологічного стану втрати периферичного зору, що означає втрату ширококутного (периферичного) об'єму зору, коли це відчуває людина саме як особистий дискомфорт, психологічний локус тунельного зору відмічається оточуючими, та останньою, як правило, про це дізнається особистість, яка перебуває у цьому стані. В результаті у людини виникають труднощі з орієнтуванням у соціальному просторі існування, побудовою відносин з оточенням, із вибудовуванням цілісної картини події, сприйняттям світу.

Саме занурення у створюваний образ і можна називати тунельним зором людини із професійним поглибленням у творчі процеси.

Наступному прояву тунельного зору можна надати назву «ефект режисера у позасценічному просторі». Хореограф обирає для себе позицію режисера-балетмейстера у створенні життєвих комунікацій: планує, наділяє ролями близьких та оточуючих, сам дає собі роль та оцінює якість її виконання, починає сприймати своє життя через призму оцінки ззовні, не залишає собі ані часу, ані шансу на життя в реальних умовах. У цьому випадку відбувається перекодування/декодування природних почуттів через «зовнішнє самооцінювання» – через уявлення, як це повинно бути у запропонованих «саморежисером» обставинах, і «режисер життя» підпорядковує реальне життя під своє уявлення про нього, таким чином відмовляючись від особистого життя. Якщо враховувати, що людина живе не в світі, а в своєму уявленні про оточуючий світ, то можна враховувати факт, що хореограф живе у подвійному кодуванні, у своєму уявленні про світ створених



образів. Це може призводити до формування зовнішнього локусу контролю та перетворення особистого життя на публічне через створені образи. Автор будь-які особисті переживання перекладає на творчість, саме на роботу на результат, позбавляючи себе гостроти цих особистих переживань у реальному житті. Тому, щоб все ж таки відчуті переживання у реальному житті, автор та «режисер життя» підсвідомо ускладнює особистий життєвий сценарій, загострюючи конфлікти, накопичуючи внутрішню напругу до критичного стану. У попередніх статтях ми звертали увагу на приклади з екстремальних видів спорту. Щоб звільнитися від накопичених неусвідомлених страхів та загальної тривоги, людина поміщає себе в критичні умови, в яких відчуває домінуючий рівень переживання перед конкретною загрозою життю та здоров'ю. Як відомо, домінуюча емоція перетягує на себе енергію інших переживань. При благополучному вирішенні ситуації в полум'ї домінуючої емоції спалюються накопичені неусвідомлені конфліктні емоції та їх комплекси. Але якщо людина не розбереться в причинах, що призводять до накопичення цих тривог, вона продовжуватиме підвищувати критичність своїх випробовувань, щоразу наражаючи себе на все більшу небезпеку з великим реальним ризиком для життя та здоров'я.

Розглянемо прояв «тунельного зору» в зануренні до утворюваного образу як ефект «не існує, бо не повинно бути» на прикладі постановочних творів із дисципліни «мистецтво балетмейстера» студентів-хореографів ХДАК спеціалізації «сучасна хореографія», третього курсу, шостого семестру, тема «Постановка сюжетного номера». Студентську аудиторію обираємо з певних причин:

- по-перше – студент шукає свій почерк;
- по-друге – студент не має напрацьованих образів та змушений шукати свіжі;
- по-третє – студент відстоює свою постановку з позиції максималіста.

Протягом семестру студенти утворювали не тільки свої постановки, але вибудували наскрізну лінію загального показу-іспиту з метою створити театралізовану виставу. За основу театралізації авторська група взяла міф «Скриня Пандори». Суперечливими та жахливими подіями скрині вирішили обрати події сучасного життя, які бентежили студентів на емоційно-психологічному та соціально-політичному рівнях. Надію на визволення за сюжетом обраного міфу було захищено у зачиненій скрині, щоб у людей не залишалось жодного шансу на вихід. Автори сюжетної театралізованої лінії вирішили наприкінці вистави відкрити скриню і цим надати людям надію. Для образу надії використали реквізит – повітряні кульки, які лежали на дні скрині, під шаром іншого реквізиту. Ймовірність, що кульки зможуть вилетіти у непередбачений час – раніше, ніж треба, – автори ідеї усвідомлювали й обговорювали, що в кожному критичному випадку виконавці епізоду відреагують імпровізаційно, згідно зі станом та моментом перебування в сюжеті.

Однією з подій, що наповнювали серединну частину скрині, став сюжет постановки, який було засновано на реальних подіях Другої світової війни – списках Шиндлера. Фільм «Список Шиндлера» було взято за емоційну основу постановки. Автори відтворювали жахи війни, зберігаючи пам'ять, яка стала історією та основою виховання двох попередніх поколінь країни; вдячність кількох поколінь, якою просякнута пам'ять врятованих людей зі списків Шиндлера (тільки один із них, знайдений у Франкфурті, містить 800 чоловічих, 300 жіночих і 100 дитячих імен та прізвищ). Постановник досліджував, що документальний ефект фільму



посилювався за рахунок використаних у ньому раритетів: «багато артистів були одягнені в справжній військовий одяг тих страшних днів» (Ребро, б.д.), що додавало глибину тактильних відчуттів, відкриваючи шлях ментальній пам'яті до підсвідомості; даючи змогу глибинним спогадам підніматися на поверхню свідомості й у такий спосіб посилювати усвідомлення; загострювати запит для мислеформи, яка має багате емоційне наповнення і зберігається у підсвідомості, тісно пов'язаній з енергетичним тілом. Зашифрована мислеформа потрапляє у підсвідомість при відчутті емоційної основи асоціації, що підбирається. Для цього вона оформлюється візуальними образами, щоб підключити інші канали сприйняття, наділивши мислеформу звучанням, смаком і запахом. Чим яскравіше й детальніше проявиться мислеформа, тим якіснішою виявиться її проєкція, яка далі зберігатиметься в підсвідомості. Знайдена асоціація стане ключем, за допомогою якого людина зможе звертатися до своєї підсвідомості й відновлювати контакт із мислеформою (*Думкоформи*, 2021). Мислеформа одночасно належить і підсвідомості, і енергетичному тілу (*Енергетичне тіло*, 2021). Вона відкриває доступ до тієї ділянки емоційного тіла, де зберігаються емоції, що живлять її. Тому, звертаючись до асоціації, людина допомагає емоційному тілу запустити потік енергії, що підтримує конкретну мислеформу. Сама ж асоціація, представлена у вигляді уявного образу, доступна людині через ментальну матрицю. Загалом, будь-який елемент інформації, що міститься на «жорсткому диску» матриці, є асоціацією, яка пов'язує поверхневу свідомість із підсвідомістю (Варій, 2018).

Таким чином, у роботі над хореографією за мотивами біографічної військової історії Стівена Спілберга «Список Шиндлера» студенти ставили завдання відчутти важливість реквізиту через надання предметам уявного історичного значення й тактильне усвідомлення простих речей. Такі речі, як картонна папка (якими сьогодні майже не користуються), друковані папери, одяг, не мали історичної цінності, але саме в цьому і наголос – надаючи великого значення використовуваним у роботі предметам, постановник та виконавці у своїй свідомості були просякнуті уявною важливістю цих речей, що надавало значущості їх відчуттю для створеної атмосфери, поведінки, манери виконання.

Комунікація в дуеті з дівчинкою у червоній сукні набирала змісту через тактильне усвідомлення, через реальні тілесні відчуття доторкання долонями до реквізиту – паперів, папки, предметів, тканин, зап'ястками до країв одягу й тактильне сприйняття партнера. Віртуозні підтримки розглядалися оповідально, без орієнтування на трюк, чим набули змістовного підґрунтя, посиливши при цьому й технічний бік постановки. Навіть при виконанні підтримок «документи» тримали обережно з відчуттям відповідальності, зі спрямуванням фокусу уваги саме на важливість кожного руху для збереження життя.

Під час зведених репетицій реквізит використовувався вчасно, повітряні кулі укріплювалися та утримувалися в скрині до фінального епізоду надії. Але під час виконання номера зі списками Шиндлера на іспиті з реквізиту-скрині синя куля вилетіла саме в мить, коли звідти діставали папери-списки. Усі артисти пережили, як відреагують на це учасники дуету, але партнери не реагували жодним чином, ніби кулі й зовсім не було: вони не злякалися її появи, не намагалися її обіграти (хоча можливість таку під час репетицій припускали), не обґрунтовували присутність кулі взагалі. Одноголосне ігнорування предмета заспокоїло учасни-



ків показу-іспиту і режисера наскрізної дії, які стежили за номером. Куля підлітала вище під час підтримок, іноді падала під ноги, але принципово не заважала і не створювала травмонебезпечної ситуації. Після вистави всі кинулися до пари зі списками із запитаннями:

- як ви почувалися, коли куля з'явилася у вашому епізоді?
- чи відволікала вас куля?

– як ви справлялися з фокусом уваги тільки один на одному, якщо куля весь час плуталася біля вас?

Здивування групи було ще більшим, коли партнери подивилися один на одного і відповіли: «Яка куля? Ми не бачили!»

Зазвичай зовнішній подразник, що не стосується дії, заважає, може вивести артиста з образу. Це відбувається при втраті виконавцем емоційної рівноваги, емоційного комфорту.

Але єднання в передачі емоційного стану героїв, робота в тактильному контакті виконання складних елементів та усвідомлення всіх торкань контакту з партнером і реквізитом (над чим працювали в процесі роботи) посилили зосередження на образі й обмежили сприйняття предметів за межами обраної системи комунікації. Кулі не було, бо вона не була закладена до подій образу. І саме така концентрація уваги, з одного боку, поглиблює сприйняття подій, в яких опиняється створюваний образ. З другого боку, ця зосередженість на образі стає тунельним зором для навколишнього середовища й оточення хореографа.

На сьогодні є пояснення подібного ступеня залученості в процес. Вчені з Університетського коледжу Лондона (Велика Британія) Двайніка А. Грівз (Dwaynica A. Greaves), Паола Пінті (Paola Pinti), Сара Дін (Sara Din), Роберт Хіксон (Robert Hickson), Мінґї Діао (Mingyi Diao), Шарлотта Ланге (Charlotte Lange), Пріяша Хурана (Priyasha Khurana), Келлі Хантер (Kelly Hunter), Іліас Тахцідіс (Ilias Tachtsidis), Антонія Ф. де К. Гамільтон (Antonia F. de C. Hamilton) дійшли висновку, що професійні актори пригнічують своє самовідчуття, коли грають нові для себе ролі. Нейрофізіологи вперше дослідили активність мозку професійних акторів під час репетиції. Виявилось, нові ролі змушують їх пригнічувати «почуття власного я» настільки, що префронтальна кора перестає реагувати на власне ім'я. Результати дослідження опубліковані в *Journal of Cognitive Neuroscience* (Greaves et al., 2022). Крім того, вчені спостерігали синхронізацію патернів мозкової активності в акторів, які опрацьовували разом одну сцену. Це відкриття показує, що театральне навчання може мати великий вплив на фундаментальні механізми активності мозку.

Автори дослідження використовували портативні технології візуалізації мозку, розроблені в Каліфорнійському університеті (США), щоб уперше зафіксувати мозкову активізацію акторів під час репетиції. У дослідженні брали участь шість професійних акторів, які розігрували сцени із п'єси Шекспіра «Сон літньої ночі».

З'ясували, що коли під час репетиції актори чули своє ім'я, їхня префронтальна кора лівої півкулі головного мозку ніяк не реагувала на це. Вважається, що ця область тісно пов'язана з процесами самосвідомості та самовідчуття. Для людини звучання власного імені – потужний соціальний сигнал, який зазвичай змушує повернути голову і шукати джерело звуку. Однак, очевидно, артисти можуть пригнічувати цю реакцію на нейронному рівні.



Такий результат спостерігався у всіх акторів, які брали участь в експерименті протягом тижня. При цьому у звичайних умовах актори нормально реагували на власне ім'я як своєю поведінкою, так і активністю префронтальної кори. Вчені розраховують, що це дослідження допоможе краще зрозуміти, як робота в театрі впливає на активність мозку (Greaves et al., 2022).

Ми вище вже звертали увагу на те, що хореограф тілесно найбільше здатний підпорядковуватися образу, бо має гостре фізіологічно-тактильне заглиблення, танець і рух є самотвореним, тіло стає прямим провідником руху, інколи з невідвласної контролю підсвідомості, тому такі дослідження вельми необхідні сьогодні в області хореографії.

Формула актора «сприймати роль, як дитина» має глибокий фундамент. Дитина може фокусуватися на тому, що їй цікаво, уживатися й відключитися від зовнішніх подразників настільки, що не реагує на своє ім'я або різні прохання, тому для батьків повторити тричі – це норма практики. Інколи таким чином дитина зберігає свою сутність при негараздах батьківської поведінки. Мудрим проявом фокусу уваги дитини в поглибленні на цікавому занятті стає та безстрашна гідність живої істоти – дитини, яка на інстинктивному відчутті своєї цінності не має жодного зазіхання на цінність інших, але відстоює своє захоплення процесом саме занурення – поглибленням, ізоляцією від оточення.

Але тіло людини є фізичним тілом у просторі, яке підпорядковується силам, описаним законами фізики – механіки, кінематики, оптики. Тіло й свідомість людини є суб'єктом соціуму. Тому цінним є саме усвідомлення людини в просторі й соціумі, цінності життя в цілому, а не лише у межах творчого досвіду.

Саме з цією метою нами з А. Григор'євим утворено практики для хореографів у межах авторського дослідження «Емоційно-тілесний інтелект», в якому беруть участь як студенти, так і випускники творчих закладів, як хореографи, так і психологи тьюторського супроводу (Шабаліна, 2021).

Матеріал статті не тільки виявляє поняття «фокусу уваги» та «тунельного зору», але розкриває особливості профдеформації особистості хореографа, бо в хореографію йдуть люди зі сприятливою актуалізацією особистості та, занурюючись у середовище подібних до себе, починають ідентифікувати це середовище з реальним світом, ігноруючи все, що виходить за його межі, вважаючи інших людей лише пасивними глядачами, які спостерігають за «реальним життям на сцені». Звідси недооцінка дій оточуючих, звідси й проблеми у спілкуванні та цілепокладанні. Хореограф спостерігає не за своїми відчуттями та потребами, а за тим, як вони виглядають збоку, й тому, природно, при цьому керується в житті не своїми справжніми потребами, а потребою справити враження на зовнішнього спостерігача.

Природно й те, що інтереси зовнішнього спостерігача найчастіше розходяться з інтересами хореографа. А граючи соціальну роль у реальному житті, хореограф живе у стані дисонансу декларованих і справжніх цілей і потреб, позбавлений можливості задовольнити свій справжній голод, виходить постійне уявне годування. Звідси проблеми і з комунікацією, і з сексуальністю – оскільки неможливо задовольнятися, спостерігаючи свої дії й думаючи про збудження зовнішнього глядача, уявного глядача, навіть і тим більше, якщо ти сам є цим глядачем, як і не можна наїстися, дивлячись, як їсть хтось інший.



Страх власної емоційності, страх зазирнути у душу, сховавшись від недопережитих емоційно значущих і травмуючих ситуацій, змушує актора знаходити вихід у тому, щоб відсторонитися від особистої ситуації, дивитися очима глядача і емоційно переживати свої життєві ситуації через емоції глядачів. А глядачі, зі свого боку, боячись поглянути в обличчя власним драмам, співпереживають почуттям танцівників, що розігруються на сцені, та насправді переживають свої власні пригнічені емоційні пориви, в яких навіть самі собі бояться зізнатися. Актор ділиться надлишком емоцій, з яким він не знає що робити, а глядач – практик, в якого розвинуто утилітарне використання – утилізація емоцій: він переробляє, сумує і дає вихід-розрядку до завершення гештальта.

Для того, щоб актор міг зосередитися на творчій складовій своєї діяльності, не опосередковуючи свої переживання через штучні ролі, не намагаючись на сцені розрішити свої підсвідомі конфлікти, та у власному житті не реалізовував сценічні драми, а свідомо розігрував своє естетичне послання для глядача і Всесвіту, йому потрібно навчитися усвідомлювати свої емоційні пориви та прояви їх у тілі, зняти їх блокування та самостійно досягнути потік своїх переживань у житті і на сцені, спонтанно і безпосередньо реагувати – приймати рішення й втілювати їх, – не розчиняючись у своїх ролях, а відновивши цілісність своєї особистості, осмислювати межі сценічно розіграної ролі та реальності, сценічної драми і свідомого екзистенційного вибору.

Сьогодні ми вивчаємо дослідження вчених, як робота в театрі впливає на активність мозку, але насамперед розглядаємо побічні ефекти занурення хореографа у професійну діяльність, щоб потім вивести позитивний ефект для оприлюднення психотерапевтичної цінності руху для людини.

Наукова новизна. У статті вперше сформульовано та описано дослідження психологічного феномену симбіотичної співзалежності підсвідомостей у системі відносин актор-глядач, їх взаємний підсвідомий (спонтанний) психотерапевтичний ефект. Розкрито можливий психотерапевтичний моделюючий вплив на формування у бажаному напрямку емоційно-тілесного інтелекту та особистості хореографа і його долі за рахунок усвідомлення витіснених у підсвідомість автоматичних емоційних реакцій та їх комплексів через свідому моторну активність тіла хореографа-творця, виконавця і зворотний емоційний зв'язок із глядачем.

Висновки. Дослідження факту пригнічення професійними хореографами самоусвідомлення під час роботи над роллю і перекодування цінностей природного механізму виникнення емоцій на штучні сценічні розкриває актуальність усвідомленого використання сучасним хореографом-творцем, виконавцем, педагогом психологічних феноменів «фокус уваги», «тунельний зір», «емоційно-тілесне самоусвідомлення» як основ формування емоційно-тілесного інтелекту особистості хореографа-творця, хореографа-людини. Психотерапевтичний ефект усвідомлення симбіотичної співзалежності підсвідомостей у системі відносин актор-глядач та дифузія сценічної драми в життєву драму актора і навпаки можуть позитивно впливати на відхід творчої частини особистості хореографа від необхідності штучно драматизувати власне життя. Усвідомлене розв'язування психологічних сюжетів може стати невід'ємним складником творчого процесу і подальшого професійного й особистісного розвитку творця, виконавця, педагога і людини взагалі в хореографії. Тоді хореографія з ігрового будиночка-притулку



заляканої, залишеної, загубленої дитини перетвориться на потужний інструмент пізнання, прожектор, який висвітлює витіснені у глибини підсвідомості недопережиті болісні ситуації (незавершені гешталти).

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Брагіна, К. І. (2022). *Губристична мотивація як умова прояву емоційного інтелекту осіб літнього віку* [Дисертація доктора філософії, Волинський національний університет імені Лесі Українки].
- Варій, М. Й. (2018). Підсвідомий рівень психіки людини у психоенергетичній концепції: основні засади. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, 6(69), 165, 73–77. <http://doi.org/10.31174/SEND-PP2018-165VI69-17>
- Думкоформи. (2021, 30 листопада). Publish Україна. <https://publish.com.ua/nepiznane/dumkoformi.html>
- Енергетичне тіло людини: опис, види, функції.* (2021, 21 вересня). Mzosh19. <https://mzosh19.org.ua/121165/energeticheskoe-telo-cheloveka-opisanie-vidy-funkcii/>
- Лавриченко, Н. (2016). Множинний інтелект і обдарованість у теоретичній моделі Говарда Гарднера. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 4(58), 11–20.
- Моторнюк, У. І., & Крохмальна, Я. О. (2022). Емоційний інтелект у системі управління персоналом: структура та проблеми оцінювання. *Менеджмент та підприємництво в Україні: етапи становлення та проблеми розвитку*, 2(8), 52–60. <https://doi.org/10.23939/smeu2022.02.052>
- Парадоксальність психології людини.* (б.д.). Stud.com.ua. Взято 20 грудня 2022 з https://stud.com.ua/88301/psihologiya/paradoksalnist_psihologiyi_lyudini
- Ребро, Д. (б.д.). *10 фактів про історію та фільм «Список Шиндлера».* Християни для України. Взято 11 грудня 2022 з <https://c4u.org.ua/10-faktiv-pro-istoriyu-ta-film-spysokshyndlera/>
- Романенко, М. І., Братаніч, Б. В., & Куций, А. М. (2019). Соціальний інтелект як предмет філософських та психологічних досліджень. *Гілея*, 140(1), 2, 37–40.
- Соціальний інтелект: що це таке в психології, тести, методики діагностики та розвитку.* (2022, 6 лютого). Alexis. <https://alexus.com.ua/socialnij-intelekt-shho-ce-take-v-psihologii%D1%97-testi-metodiki-diaagnostiki-ta-rozvitok/>
- «Сродна праця» як основний принцип самореалізації людини.* (б.д.). Studwood. Взято 20 листопада 2022 з https://studwood.net/2537661/filosofiya/srodna_pratsya_osnovniy_printsip_samorealizatsiyi_lyudini
- Стрикалюк, Б. (2018, 26 червня). *Психоаналіз Зігмунда Фрейда. Теорія психоаналізу.* Філософія і Релігійзнавство. <https://tureligious.com.ua/psyhoanaliz-zyhmunda-frejda-teoriya-psyhoanalizu/>
- Тишкевич, М. (2023, 1 квітня). Абрагам Маслоу та його кроки до щастя. *Український інтерес.* <https://uain.press/blogs/abragam-maslou-ta-jogo-kroky-do-shhastyu-1209346>
- Ткаченко, Л. І. (2012). *Проблема розвитку особистості в педагогічній спадщині Григорія Савича Сковороди* [Автореферат дисертації кандидата педагогічних наук, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова].
- Тунельний зір: причини, діагностика, лікування.* (2022, 20 листопада). Promedical. <https://promedical.com.ua/hvorobi/tunelnij-zir-prichini-diaagnostika-likuvannja/>
- Фокус уваги.* (б.д.). Psychologis. Взято 11 грудня 2022 з http://psychologis.com.ua/fokus_vnimanija.htm



- Шабаліна, О. М. (2018). Філософсько-дослідницька платформа С. Кравчинського та А. Годовської у створенні вистави «Батаї і світанок нових днів». *Танцювальні студії*, 2, 69–75. <https://doi.org/10.31866/2616-7646.2.2018.154494>
- Шабаліна, О. М. (2021). Маска та емоційно-тілесний інтелект у мистецтві танцю ХХ – початку ХХІ століття. *Танцювальні студії*, 4(1), 51–63. <https://doi.org/10.31866/2616-7646.4.1.2021.236223>
- Beldoch, M. (1964). Sensitivity to expression of emotional meaning in three modes of communication. In J. R. Davitz (Ed.), *The communication of emotional meaning* (pp. 31–42). McGraw-Hill.
- Elkins, J. (1995). Art history and images that are not art. *The Art Bulletin*, 77(4), 553–571.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Greaves, D. A., Pinti, P., Din, S., Hickson, R., Diao, M., Lange, C., Khurana, P., Hunter, K., Tachtsidis, I., & Hamilton, A. F. C. (2022). Exploring theater neuroscience: Using wearable functional near-infrared spectroscopy to measure the sense of self and interpersonal coordination in professional actors. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 34(12), 2215–2236. https://doi.org/10.1162/jocn_a_01912
- Leuner, B. (1966). Emotionale Intelligenz und Emanzipation. Eine psychodynamische Studie über die Frau. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 15(6), 196–203.
- Payne, W. L. (1985). *A study of emotion: Developing emotional intelligence* [Doctoral Dissertation, The Union for Experimenting Colleges and Universities].
- Steiner, C., & Perry, P. (1997). *Achieving Emotional Literacy*. Avon Books.
- The arts. (n.d.). In *Encyclopædia Britannica*. Retrieved October 14, 2022, from <https://web.archive.org/web/20201008171250/https://www.britannica.com/topic/the-arts>
- Vernier Culture: theatre dance musique cirque 2021/2022* [Brochure]. (2022). Atar Roto Presse SA.

REFERENCES

- Beldoch, M. (1964). Sensitivity to expression of emotional meaning in three modes of communication. In J. R. Davitz (Ed.), *The communication of emotional meaning* (pp. 31–42). McGraw-Hill [in English].
- Brahina, K. I. (2022). *Hubrystychna motyvatsiia yak umova proiavu emotsiinoho intelektu osib litnoho viku* [Hubristic motivation as a condition for the manifestation of emotional intelligence of elderly people] [Doctoral Dissertation, Lesya Ukrainka Volyn National University] [in Ukrainian].
- Dumkoformy* [Opinion forms]. (2021, November 30). Publish Ukraine. <https://publish.com.ua/nepiznane/dumkoformi.html> [in Ukrainian].
- Elkins, J. (1995). Art history and images that are not art. *The Art Bulletin*, 77(4), 553–571 [in English].
- Enerhetychne tilo liudyny: opys, vydy, funktsii* [Human energy body: description, types, functions]. (2021, September 21). Mzosh19. <https://mzosh19.org.ua/121165/energeticheskoe-telocheloveka-opisanie-vidy-funkcii/> [in Ukrainian].
- Fokus uvahy* [Focus of attention]. (n.d.). Psyholohis. Retrieved December 11, 2022, from http://psychologis.com.ua/fokus_vnimanija.htm [in Ukrainian].
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books [in English].
- Greaves, D. A., Pinti, P., Din, S., Hickson, R., Diao, M., Lange, C., Khurana, P., Hunter, K., Tachtsidis, I., & Hamilton, A. F. C. (2022). Exploring theater neuroscience: Using wearable functional near-infrared spectroscopy to measure the sense of self and interpersonal coordination in professional actors. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 34(12), 2215–2236. https://doi.org/10.1162/jocn_a_01912 [in English].



- Lavrychenko, N. (2016). Mnozhynnyi intelekt i obdarovanist u teoretychnii modeli Hovarda Hardnera [The multiple intelligences and giftedness in the theoretical model of Howard Gardner]. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 4(58), 11–20 [in Ukrainian].
- Leuner, B. (1966). Emotionale Intelligenz und Emanzipation. Eine psychodynamische Studie über die Frau [Emotional intelligence and emancipation. A psychodynamic study on women]. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 15(6), 196–203 [in German].
- Motorniuk, U. I., & Krokmalna, Ya. O. (2022). Emotsiynyi intelekt u systemi upravlinnia personalom: struktura ta problemy otsiniuvannia [Emotional intelligence in the staff management system: structure and problems of assessment]. *Management and Entrepreneurship in Ukraine: Stages of Formation and Problems of Development*, 2(8), 52–60. <https://doi.org/10.23939/smeu2022.02.052> [in Ukrainian].
- Paradoksalnist psykholohii liudyny [Paradoxical nature of human psychology]. (n.d.). Stud.com.ua. Retrieved December 20, 2022, from https://stud.com.ua/88301/psihologiya/paradoksalnist_psihologiyi_lyudini [in Ukrainian].
- Payne, W. L. (1985). *A study of emottion: Developing emottional intelligence* [Doctoral Dissertation, The Union for Experimenting Colleges and Universities] [in English].
- Rebro, D. (n.d.). *10 faktiv pro istoriiu ta film "Spysok Shyndlera"* [10 facts about the story and the movie "Schindler's List"]. Khrystyiany dlia Ukrainy. Retrieved December 11, 2022, from <https://c4u.org.ua/10-faktiv-pro-istoriyu-ta-film-spysok-shyndlera/> [in Ukrainian].
- Romanenko, M. I., Bratanich, B. V., & Kutsyi, A. M. (2019). Sotsialnyi intelekt yak predmet filosofskykh ta psykholohichnykh doslidzhen [Social intelligence as a subject of philosophical and psychological research]. *Hileya*, 140(1), 2, 37–40 [in Ukrainian].
- Shabalina, O. M. (2018). Filosofsko-doslidnytska platforma S. Kravchynskoho ta A. Hodovskoi u stvorenni vystavy "Batai i svitanok novykh dniv" [Philosophical and research platform of S. Kravchinski and A. Godovska in creating "Bataille and retention of new days"]. *Dance Studies*, 2, 69–75. <https://doi.org/10.31866/2616-7646.2.2018.154494> [in Ukrainian].
- "Srodna pratsia" yak osnovnyi pryntsyyp samorealizatsii liudyny ["Related work" as the main principle of human self-realization]. (n.d.). Studwood. Retrieved November 20, 2022, from https://studwood.net/2537661/filosofiya/srodna_pratsya_osnovniy_printsip_samorealizatsiyi_lyudini [in Ukrainian].
- Shabalina, O. M. (2021). Maska ta emotsiino-tilensnyi intelekt u mystetstvi tantsiu XX – pochatku XXI stolittia [Mask and emotional and bodily intelligence in the art of dance of the 20th – early 21st centuries]. *Dance Studies*, 4(1), 51–63. <https://doi.org/10.31866/2616-7646.4.1.2021.236223> [in Ukrainian].
- Sotsialnyi intelekt: shcho tse take v psykholohii, testy, metodyky diahnostryky ta rozvytok [Social intelligence: what it is in psychology, tests, diagnostic methods and development]. (2022, February 6). Alexis. <https://alexus.com.ua/socialnij-intelekt-shho-ce-take-v-psixologi%D1%97-testi-metodiki-diaagnostiki-ta-rozvitok/> [in Ukrainian].
- Steiner, C., & Perry, P. (1997). *Achieving Emotional Literacy*. Avon Books [in English].
- Strykaliuk, B. (2018, June 26). *Psykhoanaliz Zihmunda Freida. Teoriia psykhoanalizu* [Psychoanalysis of Sigmund Freud. The theory of psychoanalysis]. Filosofia i Relihiieznavstvo. <https://tureligious.com.ua/psyhoanaliz-zyhmunda-frejda-teoriya-psyhoanalizu/> [in Ukrainian].
- The arts. (n.d.). In *Encyclopædia Britannica*. Retrieved October 14, 2022, from <https://web.archive.org/web/20201008171250/https://www.britannica.com/topic/the-arts> [in English].
- Tkachenko, L. I. (2012). *Problema rozvytku osobystosti v pedahohichnii spadshchyni Hryhorii Savycha Skovorody* [The problem of personality development in the pedagogical heritage of Gregory S. Skovoroda] [Abstract of PhD Dissertation, National Pedagogical Dragomanov University] [in Ukrainian].



- Tunelnyi zir: prychny, diahnostyka, likuvannia* [Tunnel vision: causes, diagnosis, treatment]. (2022, November 20). Promedical. <https://promedical.com.ua/hvorobi/tunelnij-zir-prichini-diaagnostika-likuvannja/> [in Ukrainian].
- Tyshkevych, M. (2023, April 1). *Abraham Maslou ta yoho kroky do shchastia* [Abraham Maslow and his steps to happiness]. *Ukrainskyi interes*. <https://uain.press/blogs/abragam-maslou-ta-jogo-kroky-do-shhastya-1209346> [in Ukrainian].
- Varii, M. Y. (2018). Pidsvidomyi riven psykhyky liudyny u psykhoenerhetychnii kontseptsii: osnovni zasady [The subconscious level of the human psyche in the psychic and energetic conception: the basic principles]. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, 6(69), 165, 73–77. <http://doi.org/10.31174/SEND-PP2018-165VI69-17> [in Ukrainian].
- Vernier Culture: theatre dance musique cirque 2021/2022* [Brochure]. (2022). Atar Roto Presse SA [in English].