



Научно-исследовательский журнал «International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 5 / 2025, Vol. 8, Iss. 5 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

УДК 159.9

<sup>1</sup> Кушкин С.А.,

<sup>1, 2</sup> Козьяков Р.В.,

<sup>1</sup> Московский инновационный университет,

<sup>2</sup> Институт психологии Российской Академии наук

### Креативное мышление как способ преодоления психологического стресса в актерской профессии

**Аннотация:** данная статья посвящена исследованию психологического давления и стресса, с которыми сталкиваются актеры в своей профессии. Актерская деятельность сопровождается высоким уровнем эмоциональных и интеллектуальных нагрузок, нестабильностью занятости, что может привести к повышенному уровню тревожности и депрессии. Цель данной статьи – проанализировать основные причины стресса у актеров, предложить методы преодоления и формирования психологической устойчивости. В ходе исследования будут затронуты как внутренние, так и внешние факторы, оказывающие влияние на психоэмоциональное состояние актеров, что является актуальным для профессионального сообщества. Провести анализ факторов, способствующих стрессу у актеров. Изучить влияние профессиональной деятельности на психическое здоровье. Разработать рекомендации по улучшению психологического состояния актеров. Использование креативного подхода в ситуации стрессового воздействия показывает достаточную эффективность.

**Ключевые слова:** психологический стресс, актерская профессия, факторы стресса, психологическое состояние, методы и способы решений, программы поддержки, креативность

**Для цитирования:** Кушкин С.А., Козьяков Р.В. Креативное мышление как способ преодоления психологического стресса в актерской профессии // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 5. С. 227 – 234.

Поступила в редакцию: 24 марта 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 22 мая 2025 г.; Принята к публикации: 4 июля 2025 г.

<sup>1</sup> Kushkin S.A.,

<sup>1, 2</sup> Kozyakov R.V.,

<sup>1</sup> Moscow Innovation University,

<sup>2</sup> Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences

### Creative thinking as a way to overcome psychological stress in the acting profession

**Abstract:** this article is devoted to the study of psychological pressure and stress faced by actors in their profession. Acting is accompanied by a high level of emotional and intellectual stress, job instability, which can lead to increased levels of anxiety and depression. The purpose of this article is to analyze the main causes of stress in actors, to propose methods of overcoming and forming psychological stability. During the research, both internal and external factors affecting the psycho-emotional state of actors will be touched upon, which is relevant for the professional community. To analyze the factors contributing to stress in actors. To study the impact of professional activity on mental health. To develop recommendations for improving the psychological state of the actors. The use of a creative approach in a stressful situation shows sufficient effectiveness.

**Keywords:** psychological stress, acting profession, stress factors, psychological state, methods and solutions, support programs, creativity

**For citation:** Kushkin S.A., Kozyakov R.V. Creative thinking as a way to overcome psychological stress in the acting profession. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (5). P. 227 – 234.

The article was submitted: March 24, 2025; Approved after reviewing: May 22, 2025; Accepted for publication: July 4, 2025.

### Введение

Многие в детстве и не только, мечтают о сцене, представляя, как можно легко перевоплощаться в разных героев и относительно актерской профессии сложилось довольно романтизированное представление о том, что быть актером легко, профессия «актер» ассоциируется с постоянным праздником и успехом [5]. Однако за внешним блеском профессии скрывается сложный внутренний процесс, в котором личность актера балансирует между собственным «Я» и ролью [8]. Известно достаточно много примеров печальных судеб представителей данной профессии, разрушенных бедностью, алкоголем, наркотиками и одиночеством. Подобные ситуации могут быть связаны со спецификой профессии и образом жизни актеров, что определяет актуальность изучения факторов стресса и реагирования на них у представителей этой профессии.

### Материалы и методы исследований

В качестве материала исследования выступили работы посвященные стрессу у актеров, позволяющие условно выделить внешние и внутренние причины, определяющие стрессогенность этой профессии. К внешним факторам стресса относятся специфические для актеров условия труда: высокая конкуренция, продолжительное время работы в состоянии высокого напряжения, нестабильная профессиональная занятость и как следствие, нестабильный доход. К.Н. Шестакова [23] отмечает, что переживания нереализованности, опустошенности, бесперспективности в связи с профессией способствуют профессиональному выгоранию у актеров [23]. Что касается внутренних стрессогенных факторов, то тут картина выглядит гораздо сложнее. С одной стороны, принято считать, что профессиональный стресс у актеров в основном определяется многократным процессом перевоплощения, в чем и заключается основная суть их профессиональной деятельности. Как отмечал Л.С. Выготский [3], актерское творчество – это «своеобразное творчество психофизиологических состояний» [3], которое по материалам (А.В. Петракова, М.В. Сиян, Т.А. Лыкова [19]) эмоций сопровождается выраженной соматизацией: «задыхаюсь, сбито дыхание, замираю физически, теряю зрение, пелена перед глазами», «не хватает воздуха, начинается тревога внутри биться, как будто сердце разобьется». Добавим, что описание ак-

терами своих переживаний часто проявляет их художественное восприятие.

Теоретико-методологические основы организации исследования составили работы следующих исследователей: Е.Н. Амелиной, С.Ю. Завалишиной, Р.В. Козьякова, Н.А. Белоножкиной [1]; А.А. Зимаревой, Р.В. Козьякова [6]; А.Д. Калинина, В.Ю. Карпова, В.И. Шарагина, Р.В. Козьякова [7]; М.Е. Квасова, А.И. Квасовой, Р.В. Козьякова [8]; Р.В. Козьякова, М.Р. Захаркива, А.В. Губанова [9]; В.Ю. Карпова, А.В. Завалишиной, А.В. Романовой, И.Р. Поздяковой, Р.В. Козьякова, В.И. Шарагина [24]; В.Ю. Карпова, С.Ю. Завалишиной, А.В. Доронцова, А.А. Светличкиной, Р.В. Козьякова, Е.А. Ямпольского [25]; Р.В. Козьякова, А.И. Минина [10]; Р.В. Козьякова [11; 12; 13; 14]; М.Н. Комарова, И.И. Файзуллиной, А.В. Доронцева, Р.В. Козьякова [15]; И.А. Кречетова, Р.В. Козьякова [17]; А.И. Минина, Р.В. Козьякова [18]; Н.Г. Пучковой, О.Н. Макуриной, Е.С. Куманцовой, Р.В. Козьякова [20].

### Результаты и обсуждения

Чтобы быть успешным в профессии, актеру необходимо в процессе игры «задействовать» чувства, связанные с личными переживаниями. Но важно не потерять в этом процессе самого себя. Такое смешение личной внутренней жизни и профессиональной деятельности ставит актеров в уязвимое положение. Любой проживаемый опыт потенциально может влиять на психику.

Знаменитая система – теория сценического искусства от К.С. Станиславского (Алексеева) [22] предполагает, что актер должен четко понимать обстоятельства жизни, логику своего героя, его мысли и чувства. Такое погружение во внутренний мир персонажа возможно благодаря умению находить подходящие события и случаи в собственном опыте. Эта способность – буквально «откликнуться» собой – помогает глубже проживать роль. Когда в психологическом плане происходит встреча героя и актера, тогда и внешнем уровне появляется энергия и та самая подлинность исполнения.

Режиссер Борис Захава [5] писал, что внутренняя жизнь актера и персонажа образуют единство, где ведущую роль играет творческое «Я» исполнителя. Всякий раз на сцене сосуществуют два «героя» внутри одного человека, один из которых занимает позицию наблюдателя и позволяет

предотвратить ситуацию полного растворения актера в роли [5]. Подобный процесс можно назвать «переключением», когда играющий воплощает одновременно двух разных персонажей. Эта способность позволяет ему оценивать свое исполнение – видеть себя как-будто со стороны, а также учитывать реакции зрителей.

Спецификой актерской игры интересуются не только психологи, но и ученые из области нейронаук. Так, в ходе одного из исследований обнаружилось, что по мере того, как актеры вживаются в роль, у них снижается активность зон мозга, ответственных за самосознание, а области, связанные с вниманием, остаются активными. Исследователи назвали данный феномен «раздвоенным сознанием» – разделением внутренних ресурсов на игру и ощущение себя. В момент игры происходит в каком-то смысле «стирание» базовой личности, она реорганизуется в новую целостность – актер полностью вовлекается в жизнь другого персонажа, переживает как другой человек.

Вживание в роль может быть настолько глубоким, что иногда даже приводит к клиническим случаям – развитию психических расстройств, нарушениям здоровья и т.п. Исполняя сложные драматические роли, которые предполагают нахождение героя в тяжелых условиях или переживание психотравмирующих событий, актеры сами могут испытывать длительный и сильный стресс [4], что не проходит бесследно для психики.

Научные данные говорят о том, что актерам нужны эффективные методы переключения и «отключения» от ролей. Но при обучении этой профессии психологическому благополучию уделяется немного внимания. На фоне множества тренингов, посвященных пониманию роли и соединению с ней, не хватает практики, направленной на возвращение в реальность – в собственный внутренний мир.

Вопрос благополучия актеров в контексте формирования новой идентичности, связанной с ролью – «слепая зона» и в науке. И, следовательно, требует отдельного изучения. В ходе исследования, которое проводится в данный момент на базе Департамента психологии НИУ ВШЭ, рассматривается процесс «выхода из роли», а именно – границы понимания момента, когда и каким образом происходит возвращение актера к себе как к личности [2]. На данный момент исследование показывает, что важным инструментом в этом процессе служит тело актера, которое помогает не только вжиться в персонажа, но и «вытряхнуть» его из себя – через физические действия: потряхивания, удары по рукам и ногам.

Опыт «выхода из роли» актуален не только для профессиональных актеров. Каждый человек в той или иной степени играет разные роли в жизни – профессиональные, социальные, семейные, дружеские и т.п. Иногда не так просто вернуться к себе, например, – после проживания тяжелого рабочего дня.

Рассмотрим основные способы преодоления психологических стрессов.

#### 1. Осознанность и работа над установками

Первый шаг к тому, чтобы справиться с любым психологическим барьером, – это осознать, что он есть, и увидеть, откуда он берётся. Полезно разобрать свои страхи и тревоги. Можно вести дневник самонаблюдения, где записывать ситуации, в которых проявлялась тревога или зажим, и анализировать, какие мысли сопровождали эти моменты. Поняв, какие именно иррациональные убеждения мешают (например, “Я никогда не буду хорошим актёром” или “Все ждут, что я облажаюсь”), можно начать их оспаривать и заменять на более здоровые установки. Для многих актёров ценно работать с психологом или коучем, который может помочь сформировать позитивный внутренний диалог.

#### 2. Техники релаксации и дыхания

Когда мы говорим о психологическом стрессе, речь обычно идёт не только о мыслях, но и о проявлениях в теле: ком в горле, напряжённость в мышцах, дрожь в конечностях. Поэтому крайне важно уметь расслабляться. Техники дыхания – один из самых простых и доступных методов:

2.1. Глубокое диафрагмальное дыхание: поместить руки на живот, сделать спокойный вдох через нос, ощущая, как воздух наполняет нижнюю часть лёгких, а живот плавно поднимается. На выдохе живот возвращается в исходное положение.

2.2. Счёт дыхания: вдох на четыре счёта, задержка дыхания на четыре счёта, выдох на четыре счёта, снова задержка на четыре счёта. Этот простой цикл успокаивает ум и снижает тревогу.

Помимо дыхания, актёрам полезно изучать техники прогрессивной мышечной релаксации, йогу, медитацию – всё, что помогает снять физический зажим. Выходить на сцену с уже напряжёнными мышцами – верный способ усилить страх и сделать игру неестественной.

#### 3. Телесно-ориентированные упражнения.

Актёр – это не только голос, но и тело, причём во многих методиках актёрского мастерства тело является одним из ключевых инструментов выражения. Если у актёра зажаты плечи, шея, челюсть, или движения выглядят скованными, это мешает

правдоподобной игре. Регулярные упражнения на пластику, растяжку, телесный контакт с пространством помогают «отпустить» напряжение.

Хорошо помогают различные практики:

3.1. Танцевальные импровизации: свободно двигаться под музыку, без заранее установленного сценария движений.

3.2. Контактная импровизация: взаимодействие с партнёром через прикосновения, изучение баланса, веса, опоры.

**4. Плейбэк-театр** или физический театр: использование тела как первичного выразительного инструмента, когда речь ставится на второй план.

Такие упражнения учат актёра доверять своему телу, действовать спонтанно, не контролируя каждое движение мыслью «а правильно ли я сейчас выгляжу?».

4. Голосовые тренировки.

Голос – мощный носитель эмоционального состояния. Если голос зажат и звучит неестественно, зритель чувствует, что актёр «не живёт» в предлагаемых обстоятельствах. Тренировки дикции, тембра, громкости, умение модулировать голосом под разные эмоции напрямую связаны с преодолением внутренних барьеров. Практические упражнения могут включать:

4.1. Артикуляционные разминки (скороговорки, смена ритма и тональности).

4.2. Речевые этюды на разные настроения (радость, гнев, страх, тоска).

4.3. Работа с резонаторами (дыхательные практики, пение звуков «м», «н», «р» и т.д.).

Регулярная практика улучшает не только технический аспект речи, но и снимает психологическую скованность, позволяя чувствовать свой голос как инструмент, который можно смело использовать.

5. Методики партнёрского взаимодействия

Часто психологические блоки актёров усиливаются, когда они чувствуют себя в одиночестве на сцене. Однако театр – это искусство взаимодействия. Работа с партнёром помогает снять фокус с себя и переключить внимание на задачу сцены:

5.1. Упражнения на «обмен импульсами»: один партнёр даёт эмоциональный импульс (жест, слово, интонацию), второй его принимает и развивает.

5.2. Импровизации в парах: когда актёры «кидают» друг другу реплики, жесты, реакции, быстро подхватывая их, не размышляя слишком долго, «как это будет выглядеть».

5.3. Задания по типу «зеркало», когда один воспроизводит движение другого, учатся синхронизировать темпоритм, ощущать совместное творчество.

Когда у актёра есть ощущение надёжной поддержки партнёра, психологический барьер ослабевает, потому что внимание переключается с внутренних страхов на взаимодействие, на выполнение совместной сценической задачи.

7. Проявление креативности. Не стоит останавливаться в своём развитии, постоянно совершенствовать свои креативные компетенции, не уподобляясь автомату (механически совершать профессиональные актерские операции). Креативный взгляд на проблему позволяет увидеть ее с различных сторон, в том числе и те аспекты, где все сложности проблемы креативный субъект может увидеть новые возможности.

Пошаговая экспозиция к стрессовым ситуациям.

Если у актёра панический страх перед сценой или публичными выступлениями, можно использовать принцип постепенной экспозиции к пугающим ситуациям. Суть в том, чтобы поэтапно приучать себя к стрессу:

1. Сначала – небольшие выступления в знакомом кругу, где присутствуют только однокурсники или друзья, которые поддерживают.

2. Затем – участие в читках, малых формах, когда есть хоть немного аудитории.

3. Позже – игра в камерном спектакле с небольшим количеством зрителей.

4. И наконец, выход на более крупную сцену.

Важно оценивать прогресс после каждого шага и делать выводы: что сработало, что пошло не так, какие ощущения помогли преодолеть страх. Постепенно мозг перестраивается и перестаёт воспринимать сцену как «только источник опасности».

7. Поиск вдохновения и примеров.

Многие актёры признаются, что вдохновляются, наблюдая за коллегами, которые мастерски преодолели собственные барьеры. Иногда услышать историю другого человека, сумевшего пройти через схожие трудности, – уже само по себе сильный мотиватор. Помимо живого общения, можно смотреть интервью актёров, рассматривать биографии культовых личностей театра и кино, чтобы понять, через какие этапы они проходили в своём творчестве.

Поддержка со стороны и работа с профессионалами

Борьба с психологическими блоками – это долгий путь, требующий осознанных усилий и времени. Иногда самым эффективным решением может быть обращение к узким специалистам:

– *Психолог или психотерапевт*: если блоки сильно укоренились и связаны с серьёзными внутренними конфликтами, профессиональная помощь

помогает выявить глубинные причины и методично работать над их преодолением.

– *Актёрский коуч*: человек, знающий специфику именно актёрской профессии, может дать конкретные упражнения и задания, которые «прокачают» требуемые навыки и одновременно снизят напряжение.

– *Педагог по сценической речи*: проработка дыхания, дикции, голосовых зажимов под руководством опытного преподавателя даёт ощутимый прорыв.

– *Хореограф или пластический тренер*: поможет научиться «говорить» телом, устранить мышечные зажимы, улучшить координацию и пластику.

Нередко актёрам полезно работать в группах психологической поддержки, где коллеги делятся своими страхами, переживаниями, вместе выполняют упражнения на раскрепощение. Общая атмосфера принятия и взаимопомощи способна дать мощный толчок для освобождения от блоков.

#### 8. Профилактика возвращения блоков.

Преодолеть внутренние зажимы – это лишь часть задачи. Важно сформировать для себя такую систему, при которой вероятность повторного возникновения тех же блоков минимальна. Полезно:

– *Выстраивать режим дня*: качественный сон, правильное питание, физическая активность – всё это непосредственно влияет на психику и способность сопротивляться стрессу.

– *Продолжать самонаблюдение*: вести дневник или хотя бы периодически отслеживать, не появились ли вновь старые мыслительные ловушки (например, перфекционизм, страх осуждения).

– *Оценивать себя реалистично*: учиться замечать свои успехи и фиксировать, в чём вы стали сильнее. Любой, даже маленький прогресс заслуживает признания.

– *Регулярно практиковать актёрские упражнения*: это не только разогрев перед выходом на сцену, но и ежедневная «тренировка» психики и тела: речевые разминки, пластические этюды, чтение текстов вслух, работа с воображением.

– *Создавать поддерживающее окружение*: по возможности выбирайте для общения людей, которые уважают вашу профессиональную дея-

тельность, дают конструктивную обратную связь и не стремятся подавить вашу уверенность.

Когда такие привычки становятся рутиной, многое в психике стабилизируется. Актёр начинает ощущать, что он – хозяин собственной игры, собственного голоса и тела, а не заложник чужой оценки или случайных неудач.

#### Выводы

Психологический стресс – проблема, с которой сталкивается большинство актёров на том или ином этапе карьеры. Однако это вовсе не приговор к творческому застою. Важно помнить, что корни страхов и зажимов часто идут гораздо глубже, чем кажется. Поэтому эффективная работа над ними должна включать: осознанный анализ собственных установок; овладение техниками расслабления и саморегуляции; телесно-ориентированные и голосовые практики, снимающие мышечные зажимы; активное взаимодействие с партнёрами и постепенное расширение зоны комфорта; профессиональную поддержку (психологов, коучей, педагогов) в случае необходимости.

Преодолевая барьеры, актёр обретает большую свободу самовыражения. И, что не менее важно, параллельно идёт не только процесс технической отработки актёрских инструментов, но и становление внутренней уверенности, которая отражается на всём образе жизни. Когда снимаются психологические блоки, а с ними и стресс, появляется возможность глубже погружаться в роль, ярче раскрывать характер персонажа, убедительнее передавать эмоции. А самое главное – возникает чувство радости и вдохновения от того, что ты делаешь, ведь искусство актёрства становится настоящим живым и подлинным.

Таким образом, борьба с психологическими стрессами – это комплексная задача, которая требует терпения, внимания к своим ощущениям и мыслям, а также постоянной практики. Каждый шаг на этом пути, будь то небольшая победа над собственным страхом или полноценный выход на большую сцену без внутренней паники, приближает актёра к свободе творчества. А свобода творчества – это то, что позволяет максимально убедительно, искренне и глубоко воплощать любую роль и эффективно (оптимального) реагирования на стрессовую ситуацию.

#### Список источников

1. Амелина Е.Н., Завалишина С.Ю., Козьяков Р.В., Белоножкина Н.А. Функциональные возможности студентов-первокурсников, начавших регулярные занятия спортивными танцами // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 9 (235). С. 17 – 20.
2. Борьба со стрессом и заботами психического здоровья в актерской индустрии/nacasting.ru>statii/borba-so-stressom-i-zabotami-(дата обращения: 11.02.2025)

3. Выготский Л.С. К вопросу о психологии творчества актера // Собр. соч.: в 6 т. Т. 6. Научное наследство. М.: Педагогика, 1984. С. 319 – 328.
4. Галкина Ю.И. Психологические детерминанты личностно-профессионального становления будущих актеров: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М.: РУДН, 2011. 22 с.
5. Захава Б.Е. Мастерство актера и режиссера». М.: Просвещение, 1973. С. 17.
6. Зимарева А.А., Козьяков Р.В. Профилактика профессионального выгорания студентов // Вестник Академии управления и производства. 2023. № 2. С. 350 – 357.
7. Калинин А.Д., Карпов В.Ю., Шарагин В.И., Козьяков Р.В. Развитие дыхательной системы борцов греко-римского стиля // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2024. № 4. С. 18 – 20.
8. Квасов М.Е., Квасова А.И., Козьяков Р.В. Психологические факторы успешности спортсменов разного уровня мастерства в киберспорте: стрессоустойчивость и мотивация // Проблемы современного педагогического образования. 2025. № 86-3. С. 332 – 336.
9. Козьяков Р.В., Захаркив М.Р., Губанов А.В. Профилактика эмоционального выгорания посредством организации продуктивной креативной деятельности // Восточно-Европейский научный вестник. 2024. Т. 20. № 1. С. 60 – 62.
10. Козьяков Р.В., Минин А.И. Непосредственные методы развития креативности, для решения сложных управленческих задач // International Journal of Medicine and Psychology. 2024. Т. 7. № 8. С. 67 – 78.
11. Козьяков Р.В. Исторические аспекты продуктивности профессионального креативного мышления // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 4-1. С. 59 – 70.
12. Козьяков Р.В. Профессиональное креативное мышление как фактор повышения стрессоустойчивости личности // Человеческий капитал. 2022. № 11 (167). С. 119 – 127.
13. Козьяков Р.В. Психология профессионального креативного мышления. Москва, 2024.
14. Козьяков Р.В. Ресурсы и ресурсность профессионального креативного мышления субъекта // Проблемы современного педагогического образования. 2025. № 86-1. С. 468 – 470.
15. Комаров М.Н., Файзуллина И.И., Доронцев А.В., Козьяков Р.В. Выраженность реакции сердечно-сосудистой системы на вестибулярное раздражение у студентов-рукопашников с разной длительностью спортивного стажа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2024. № 4. С. 27 – 29.
16. Комерова Н.Е., Гришина А.В. Образ артиста у представителей профессии и любителей сценического искусства: анализ стереотипных представлений // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. 2021. Т. 4. № 5. С. 37 – 47.
17. Кречетов И.А., Козьяков Р.В. Социальная среда семьи как фактор профилактики тревожности и страхов ребенка // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Т. 8. № 1. С. 167 – 173.
18. Минин А.И., Козьяков Р.В. Психологический гомеостаз группы, в корпоративной среде при адаптации к ситуации креативной деятельности // Проблемы современного педагогического образования. 2025. № 86-1. С. 485 – 489.
19. Петракова А.В., Сиян М.В., Лыкова Т.А. Факторы стресса у актеров: качественное исследование // Вопросы психологии. 2024. Т. 70. № 2. С. 88 – 98.
20. Пучкова Н.Г., Макурина О.Н., Куманцова Е.С., Козьяков Р.В. Развитие выносливости в условиях длительных занятий легкой атлетикой или волейболом // Культура физическая и здоровье. 2024. № 3 (91). С. 317 – 320.
21. Селина М. (Редактор портала IQ Media НИУ ВШЭ, магистр психологии). Психологические издержки актерской профессии/ <https://iq-media.ru/career/psikhologicheskie-izderzhki-akterskoy-professii>(дата обращения: 30.01.2025)
22. Станиславский К.С. Работа актера над собой. М.: АСТ, 2017. 704 с.
23. Шестакова К.Н. Факторы профессионального выгорания актеров // Психологические исследования. 2012. Т. 5. № 25. С. 7.
24. Karpov V.Y., Zavalishina S.Y., Romanova A.V., Pozdnyakova I.R., Kozjakov R.V., Sharagin V.I. Effects of regular exercise on functional activity of cardio-vascular system // International Journal of Pharmaceutical Research. 2021. Vol. 13. № 1. P. 408 – 412.
25. Karpov V.Yu., Zavalishina S.Yu., Dorontsev A.V., Svetlichkina A.A., Kozjakov R.V., Yanpolsky E.A. Physiological response of the physical capabilities of adolescents with sensorineural hearing loss to regular adaptive handball // Biomedical and Pharmacology Journal. 2021. Vol. 14. № 1. P. 99 – 103.

## References

1. Amelin E.N., Zavalishina S.Yu., Kozyakov R.V., Belonozhkina N.A. Functional capabilities of first-year students who started regular sports dancing classes. *Scientific notes of P.F. Lesgaft University*. 2024. No. 9 (235). P. 17 – 20.
2. Coping with stress and mental health concerns in the acting industry/[nacasting.ru/statii/borba-so-stressom-i-zabotami-](https://nacasting.ru/statii/borba-so-stressom-i-zabotami-)(date accessed: 11.02.2025)
3. Vygotsky L.S. On the issue of the psychology of an actor's creativity. *Collected works: in 6 vols. Vol. 6. Scientific heritage*. M.: Pedagogika, 1984. P. 319 – 328.
4. Galkina Yu.I. Psychological determinants of personal and professional development of future actors: author's abstract. dis. ... candidate of psychological sciences. M.: RUDN, 2011. 22 p.
5. Zakhava B.E. *Mastery of an actor and director*. M.: Education, 1973. P. 17.
6. Zimareva A.A., Kozyakov R.V. Prevention of professional burnout of students. *Bulletin of the Academy of Management and Production*. 2023. No. 2. Pp. 350 – 357.
7. Kalinin A.D., Karpov V.Yu., Sharagin V.I., Kozyakov R.V. Development of the respiratory system of Greco-Roman wrestlers. *Physical education: upbringing, education, training*. 2024. No. 4. P. 18 – 20.
8. Kvasov ME, Kvasova AI, Kozyakov RV Psychological factors of success of athletes of different skill levels in eSports: stress resistance and motivation. *Problems of modern pedagogical education*. 2025. No. 86-3. P. 332 – 336.
9. Kozyakov RV, Zakharkiv MR, Gubanov AV Prevention of emotional burnout through the organization of productive creative activity. *East European Scientific Bulletin*. 2024. Vol. 20. No. 1. P. 60 – 62.
10. Kozyakov R.V., Minin A.I. Non-directive methods of creativity development for solving complex management problems. *International Journal of Medicine and Psychology*. 2024. Vol. 7. No. 8. P. 67 – 78.
11. Kozyakov R.V. Historical aspects of the productivity of professional creative thinking/ *Psychology. Historical and critical reviews and modern research*. 2024. Vol. 13. No. 4-1. P. 59 – 70.
12. Kozyakov R.V. Professional creative thinking as a factor in increasing the individual's stress resistance. *Human capital*. 2022. No. 11 (167). P. 119 – 127.
13. Kozyakov R.V. *Psychology of professional creative thinking*. Moscow, 2024.
14. Kozyakov R.V. Resources and resourcefulness of professional creative thinking of the subject. *Problems of modern pedagogical education*. 2025. No. 86-1. P. 468 – 470.
15. Komarov M.N., Fayzullina I.I., Dorontsev A.V., Kozyakov R.V. Severity of the reaction of the cardiovascular system to vestibular irritation in hand-to-hand students with different duration of sports experience. *Physical education: upbringing, education, training*. 2024. No. 4. P. 27 – 29.
16. Komerova N.E., Grishina A.V. The image of an artist among representatives of the profession and amateurs of the performing arts: analysis of stereotypical ideas. *Innovative science: psychology, pedagogy, defectology*. 2021. Vol. 4. No. 5. P. 37 – 47.
17. Krechetov I.A., Kozyakov R.V. Social environment of the family as a factor in the prevention of anxiety and fears in a child. *International Journal of Medicine and Psychology*. 2025. Vol. 8. No. 1. P. 167 – 173.
18. Minin A.I., Kozyakov R.V. Psychological homeostasis of a group in a corporate environment during adaptation to a situation of creative activity. *Problems of modern pedagogical education*. 2025. No. 86-1. P. 485 – 489.
19. Petrakova A.V., Siyan M.V., Lykova T.A. Stress factors in actors: a qualitative study. *Questions of Psychology*. 2024. Vol. 70. No. 2. P. 88 – 98.
20. Puchkova N.G., Makurina O.N., Kumantsova E.S., Kozyakov R.V. Development of endurance in conditions of long-term athletics or volleyball training. *Physical Culture and Health*. 2024. No. 3 (91). P. 317 – 320.
21. Selina M. (Editor of the IQ Media portal of the National Research University Higher School of Economics, Master of Psychology). Psychological costs of the acting profession/ <https://iq-media.ru/career/psikhologicheskie-izderzhki-akterskoy-professii>(date of access: 30.01.2025)
22. Stanislavsky K.S. *Actor's work on himself*. Moscow: AST, 2017. 704 p.
23. Shestakova K.N. Factors of professional burnout of actors. *Psychological studies*. 2012. Vol. 5. No. 25. P. 7.
24. Karpov V.Y., Zavalishina S.Y., Romanova A.V., Pozdnyakova I.R., Kozjakov R.V., Sharagin V.I. Effects of regular exercise on the functional activity of the cardio-vascular system. *International Journal of Pharmaceutical Research*. 2021. Vol. 13. No. 1. P. 408 – 412.
25. Karpov V.Yu., Zavalishina S.Yu., Dorontsev A.V., Svetlichkina A.A., Kozjakov R.V., Yanpolsky E.A. Physiological response of the physical capabilities of adolescents with sensorineural hearing loss to regular adaptive handball. *Biomedical and Pharmacology Journal*. 2021. Vol. 14. No. 1. P. 99 – 103.

### **Информация об авторах**

**Кушкин С.А.**, аспирант, Московский инновационный университет, [kozyakovroman@yandex.ru](mailto:kozyakovroman@yandex.ru)

**Козьяков Р.В.**, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой гуманитарных дисциплин, Московский инновационный университет; докторант лаборатории психологии и психофизиологии творчества, Институт психологии Российской Академии наук, [kozyakovroman@yandex.ru](mailto:kozyakovroman@yandex.ru)

© Кушкин С.А., Козьяков Р.В., 2025