

ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ИЗСЛЕДВАНИЯ ВЪРХУ ХАРАКТЕРИСТИКИТЕ НА АКТЬОРИТЕ

Деница Каприева

Abstract: *Psychological Research on Actors' Characteristics.*

Actors often are in the center of social attention but are generally left out of the focus of scientific psychological research. The question whether and to what extent personalities with similar characteristics choose an acting career or the profession influences the formation of specific tendencies among the actors is open for discussion. It could be considered that there is a two-way relationship between personality and choosing this career. The present article examines some of the specifics of the acting profession concerning various psychological phenomena, reviews the worldwide research on the emotional, behavioral and personality characteristics in groups of actors and raises questions about professional actors and their emotional and psychological needs.

Keywords: psychology; personality; Big Five Model; narcissism; emotionality; actors.

Въведение

Личността, биографията, ежедневието на актьорите провокират изключително силен интерес в обществото. Това се отразява и в голямото количество предавания, филми, книги, и най-вече статии в популярни списания, посветени на актьорите. Социалните мрежи изобилстват с информация и разнообразни, често разгорещени, коментари относно поведението и личностните особености на представителите на актьорската професия. Особен интерес провокират ексцентричните прояви, свързаните със злоупотреба на вещества, междуличностни конфликти и секс скандали новини. От друга страна актьорите често биват привиждани като идоли и традиционно стават ролеви модели и отправна точка за идентификации, най-вече сред юношите и младите хора (Долто, 1995).

В този контекст звучи парадоксално, че научните изследвания, в световен план, свързани с психологическите и емоционални характеристики на актьорите, са по-скоро оскъдни (Nettle, 2006; Young & Pinsky, 2006; Blix, 2010; Nordin-Bates, 2012; Tatar, Sahinturk, Saltukoglu & Telvi, 2013; Maxwell, Seton & Szabó, 2015; Ganeva, 2018;

Robb, Due & Venning, 2018), а голяма част от тях базират изводите си върху данни от отделни случаи или малки извадки (Marchant-Haycox & Wilson, 1992; Nemiro, 1997; Orzechowicz, 2008; Goldstein & Winner, 2009; Blix, 2010; Goldstein & Winner, 2012; Goldstein, 2015; Goldstein, Tamir & Winner, 2013).

През 1992 година А. Брандфонбренер (Brandfonbrener, 1992) нарича актьорите „Забравените пациенти“ и макар и оттогава насам да има направени повече опити за разбиране на психичното им функциониране, този прогрес не е значителен.

Според някои автори възможно обяснение за малкото научно-психологични изследвания с участие на актьори и факта, че те се основават на малки извадки, би могло да бъде това, че актьорите са склонни да проявяват неотзивчивост, а при провеждането на изследователски интервюта да отговарят със заучени фрази и речи, поради опита им с журналистически въпроси (Blix, 2010; Nordin-Bates, 2012; Ligthelm, n.d.).

Едно от малкото изключения от тенденциите в научните изследвания с актьори е мащабно австралийско проучване, проведено от И. Максуел, М. Сетън и М. Сабó (Maxwell, Seton & Szabó, 2015). В него участие взимат 782 професионални актьори, които отговарят на въпроси, свързани с демографски данни, обучение, приход, професионален опит, влиянието на работата им върху здравето и благополучието. Въпросът за личностните особености на актьорите обаче не е засегнат в това проучване.

Прави впечатление противоречивостта в много от данните в проведените изследвания в почти всички области: емоционалност, емпатия, личностни характеристики. Възможните обяснения за тези противоречия са от разнообразен характер – особености на извадките (малки извадки, специфични извадки), желание за поддържане на определен обществен образ, водещо до изкривяване на подадената в самоотчетните въпросници информация, различен методологичен подход към провеждането на изследванията и др. Л.С. Виготски изтъква необходимостта да се вземе предвид социално-историческият контекст, когато се мисли за психологията на актьора, за неговите лични и сценични преживявания (Vygotski, 1932/1993). Тоест, като обяснение за противоречивите данни могат да се вземат предвид и

различните културни и национални особености на изследванията, както и възможността за изменчивост на картината спрямо времето на изследване. В българската съвременна научно-изследователска дейност не се откриват емпирични изследвания по темата. През 80-те и 90-те години М. Вълва провежда различни проучвания в групи на актьори и студенти по актьорско майсторство, като изследваните от нея групи са съставени от под 50 участници (Вълва, 1985; Вълва, 1990).

Особености на актьорската професия

Съществува тенденция личности с подобни характеристики да се събират в групи (Pinsky & Young, 2009), а личностните черти са сред важните фактори за избора на професионална сфера (Costa, McCrae & Holland, 1984; Zuckerman, 2007; Райх 1945/2011). Според някои автори подходящата професия дава възможност за себеизява и има способността да реализира потребностите на личността (Jome & Phillips, 2005). Съществуват данни и мнения както в подкрепа на това, че личности със специфични характеристики се насочват към актьорската професия (Young & Pinsky, 2006; Tatar, Sahinturk, Saltukoglu & Telvi, 2013; Ludwig, 1992; Nettle, 2006), така и че тя оказва оформящо влияние върху своите представители (Галкина, 2011; Sobkin & Lykova, 2014; Вълва, 1990). Трудно е да се каже със сигурност дали хората биват привлечени от сценичното изкуство, което практикуват, заради своята личност; остават в професията заради нея или личността им се оформя по определен начин като резултат от преживяванията в тази професия. Вероятно и трите механизма оказват влияние (Marchant-Haycox & Wilson, 1992). В този смисъл в опита за вникване в психологичните особености на представителите на актьорската професия, е необходимо и запознаването с нейните специфики и изисквания. Съществуват различни възгледи за начина, по който психичното на актьора участва в неговата работа, които имат отражение и в различни обучителни подходи и техники.

Техники „отвътре-навън“

Техниките „отвътре-навън“ („стил на въввлеченост“) се фокусират върху продуцирането на емоции у актьора. Те се базират на ученията на К. С. Станиславски и неговите последователи – Л. Страсбург, Р. Люис, У. Хаген (Panainte, 2016). Този тип техники се срещат и като „стил на въввлеченост“, при който се цели емоциите, представяни на сцената, да изглеждат възможно най-реални, като това се постига чрез провокиране на подобни чувства у самия актьор. Тази идея е развита от К.С. Станиславски в т.нар. „Система“ и поета от Л. Страсбург, който създава в Щатите т.нар. „Метод“ (Konijn, 2000). Техниките „отвътре-навън“ са по-разпространени в американските школи (Goldstein & Winner, 2009).

Според К. С. Станиславски умът, волята и чувството (или представата, съждението и воля-чувството) са двигателите на психичния живот и имат водеща роля в творческия процес, като те действат винаги заедно, едновременно. Когато актьорът произнася думите на персонажа на сцената, влага в тях и себе си: своите собствени представи за живота, своите чувства и воля. Той се докосва до спомени за собствени преживявания, близки с живота, мислите и чувствата на персонажа. Собствените емоции, взети от действителността и пренесени в ролята, оживяват персонажа. Не всеки актьор може да изиграе всяка роля. Вътрешната същност на актьора определя неговия възможен репертоар. Задача на актьора и неговото обучение е по естествен път да намира в себе си разнообразни човешки качества и слабости и да ги култивира за изиграването на определена роля. Опитният актьор обаче съумява да преработи автентичната си емоция от асоциираната с ролята реалност и да я превърне в творческа. В търсенето на вътрешен материал актьорът не разчита единствено на лично преживяното, но и на това, на което е станал свидетел като преживяно от другите. Тоест, за обогатяване на репертоара от налични емоции, необходимо е той да опознава и чуждите преживявания – реални или художествени, които също да преработва по подходящ начин, разбирайки смисъла им, превръщайки ги в собствени чувства, търсейки близост с личните си преживявания. Освен вътрешните, съществуват и външни стимули – в текста, във

взаимоотношенията между героите, в декорите, светлината, музиката и т.н. За да се активизира емоционалната памет, може да се разчита както на вътрешните, така и на външните възбудители и да се попълват нейните запаси, чрез четене на книги, реализиране на различни дейности, но най-вече чрез общуване с хората. За да изпълни всичко, което се изисква от него, актьорът трябва да води разнообразен, интересен, вълнуващ живот, включително да познава различни хора, различни култури. За целите на изкуството е необходимо играта и животът да съществуват едновременно на сцената – тоест актьорът да успява да наблюдава себе си от страни, да използва своята индивидуална чувствителност, но и да се придържа към замисъла на писателя. Пълното и непрекъснато самозабравяне в ролята се случва, но рядко и спорадично (Станиславски, 1938/1945).

Техники „отвън-навътре“

Така наречените похвати „отвън-навътре“ („стил на дистанцираност“) представляват опит за имитация на външните прояви на емоциите, като не се очаква от актьорите те да изпитват въпросните емоции, а принципа на идентификация между актьора и персонажа по време на представление се отхвърля (Panainte, 2016, Konijn, 2000). Често биват наричани „Техниката“ и са широко използвани в английските школи (Goldstein & Winner, 2009). Този тип техники са най-силно асоциирани с името на Б. Брехт. Емоциите на персонажите са показани в подлежаща на репродуциране форма, наподобяваща проявата на емоциите в реалността, но не и идентична на нея. Задачата на актьора е да насочи вниманието на публиката по-скоро към социо-политическите аспекти на ситуацията, което не изисква емоционалната въввлеченост на актьорите с изобразяваните от тях персонажи. Този стил не предполага необходимостта от създаване на илюзия за реалност и от изключване на личността на актьора на сцената. Според Брехт достоверността лежи не само в техническото представяне на емоциите, но и в разкриването на конфликтни аспекти на персонажите, както и правенето на видими на социо-икономическите страни на ситуацията, свързана с емоционалните реакции. За него фокусът на представлението трябва да бъде върху провокирането на критично

мислене у публиката (Konijn, 2000). Обучаващият се в актьорско майсторство трябва да бъде отворен към изучаване на историята, както и на съвремието. Обучението започва с наблюдение на външния свят. В учението на Брехт има три основни фази на репетициите: първата е на запознаването с персонажа; втората – на емпатията и третата включва опита персонажът да бъде видян от страни, от позицията на обществото. Често Брехт прибегва до разрешаване на проблемите от нови гледни точки, включително опитвайки противоположното (например разиграване на трагични сцени за комичен ефект), (Thomson, 2010).

Идеите на М. Чехов внасят оригиналност в похватите за обучението на актьорите от XX век. Той смята, че работата на актьора е да доведе на сцената света на въображението и да му вдъхне живот. В допълнение към добре развитото и гъвкаво въображение, актьорите трябва да имат и чувствителни към вътрешните импулси тела, които да използват за изобразяване на персонажите. Изразът „психологически жест“ се отнася до средството за представяне на целия персонаж в кондензирана физическа форма чрез интуитивно улавяне на основния копнеж на персонажа. „Психологическият жест“ е отговорът на М. Чехов на аналитичния подход към ролята, който може да допринесе за дълбоки прозрения, но да остави актьора без средства за възплащаването им (Chamberlain, 2010).

Техниките „отвътре-навън“ са свързани с активно предизвикване на мисли, образи и спомени и крият в себе си потенциален риск, използвани многократно, да доведат до изкривяване на естествените реакции и отслабване на усещането за автентичност. Техниките „отвън-навътре“ предполагат изиграване на физическите прояви на дадена емоция. Двата вида игра са свързани, като често дистанцираният стил също довежда до преживяване на изобразените емоции. При актьорите-ветерани смяната на емоциите се случва с по-малко усилия и необходимостта да се позовават на личните си емоции избледнява. Стилът на въвлеченост, често срещан в емоционалния труд (emotional labour), в комбинация с високите нива на ангажираност в работата са рискови фактори за „Синдрома на професионалното прегаряне“ или т.нар. „бърнаут синдром“ (Blix, 2010). Емоционален труд е понятие, използвано по отношение на професиите, за които е

характерно управление на интензивни емоции и/или често наличие на конфликт между автентичната емоция и тази, която работата изисква да бъде изразена (Hochschild, 2012). „Бърнаут“ е включен в 10-тата и в 11-тата ревизия на „Международна класификация на болестите“ (МКБ-10, МКБ-11) като професионален феномен, като фактор, влияещ на здравния статус, а не като медицинско състояние. В МКБ-11 „Професионалното прегаряне“ е дефинирано като синдром, причинен от хроничен, свързан с работата стрес, който не е бил овладян успешно. Синдромът се състои от следните три групи симптоми: чувство за емоционално изчерпване или изтощение; повишена психична дистанцираност от работата или чувства на негативизъм и цинизъм по отношение на работата; намалена трудоспособност (World Health Organization, 2019).

М. Ганева изказва становището, че предпоставките за настъпването на „бърнаут“ в актьорската професия са неизбежни. Според нея това е така, тъй като за разлика от другите професии, съдържащи риск за професионално прегаряне, то настъпва в резултат от прекомерно влягане в общуването с външни обекти (други хора), то в актьорската предпоставките за възникването му са вътрешни – емоционалната възбудимост, лабилността, невротизмът, освен като характерни за актьорите, могат да се разглеждат и като определящи творческия им потенциал. В този смисъл професионално необходимите вътрешни психични феномени сами по себе си създават предпоставка за възникване на „бърнаут“ (Ganeva, 2018).

Въпреки логичното допускане, че единствено техниките, предполагащи дълбинна игра „отвътре-навън“, биха били свързани с преживяване на личен емоционален дистрес, данните, че промяната на лицевата експресия предизвиква физиологични промени, съответни на емоцията, която тази мимика изразява, навеждат на мисълта, че и по-повърхностните техники „отвън-навътре“ също оказват реално влияние върху преживените емоции. П. Екман и колеги (Ekman, Levenson & Friesen, 1983) провеждат изследване върху шест базисни емоции (изненада, отвращение, тъга, гняв, страх и радост), предизвикани посредством насочена лицева експресия или припомняне на емоция, следейки за пет типа физиологични изменения, свързани с преживяването на емоции. Данните сочат, че извършването на лице-

во-мускулни движения, характерни за определена емоция, води до промени в автономната нервна система, които са дори по-ясно изразени, в сравнение с реакциите на припомнени емоционално натоварени спомени.

Персонаж и идентичност

Популярна е тезата, че професионалните актьори имат проблеми с изграждането на стабилен Аз-образ и ролите, в които влизат, им дават усещане за идентичност (Nemiro, 1997). В австралийско изследване актьорите споделят, че за тях представлява усилие да запазят границите между собствената си личност и персонажа, който играят, като често изпитват трудност да се завърнат към същността си след репетиция или представление. Травматичните преживявания на сцената засилват това усещане за несигурност и нестабилност на идентичността. Негативно натоварени образи, мисли, емоции, сънища нахлуват в съзнанието извън сцената. Усещането за непрестанна изложеност на личния живот пред обществото също допринася за разклащането на чувството за идентичност (Robb, Due & Venning, 2018).

Възможно е актьорската професия да е предпочитана и като опит за разрешаване на собствените свързани с идентичността въпроси, позволявайки да се преминава през различни идентичности посредством персонажите. Вероятни са и двете перспективи: чрез приемането на идентичността на героите някои актьори биха могли да разрешат търсенията си по отношение на собствената си и/или усвояването на различни идентичности би могло да доведе до заглушаване на въпросите, свързани с личния идентитет (Davidson & Furnham, 2018).

Според данните от изследване върху връзките между личността на персонажа и на актьора участниците оценяват личностните си характеристики като по-близки до тези на персонажите, които играят, по време на репетициите и в периода, в който се реализират продукциите, в сравнение с периода преди началото и след края на продукцията. Не се подкрепя хипотезата, че актьорът, избран да играе определен персонаж, притежава подобни личностни характеристики с

него. Не се отчитат и предпочитания от страна на актьорите на определени роли (герой или злодей; телевизия, кино, театър; трилър, романтика, комедия) в зависимост от личностните им особености (Hannah, Domino, Hanson & Hannah, 1994). Тези резултати навеждат към разсъждения по посока на усвояването на временна идентификация с играния персонаж в периода на интензивното му разиграване и поставят въпроса за автентичното и стабилно усещане за самия себе си сред актьорите.

Според Дж. Хамънд и Р. Еделман професионалните актьори имат проблеми с образа за себе си и влизането в ролята на различни персонажи дава усещане за идентичност, която иначе липсва. Често актьори споделят, че им се случва да останат в образ и извън сцената, въпреки че обичайно хората биха могли да променят нагласата си след изиграване на определена роля. Това стои в основата на ролевата теория, ролевите игри и психодрамата. Тази, свързана с ролята, вътрешна промяна често се подкрепя от външния свят. Медиите, зрителите, почитателите са склонни да очакват поведението на актьора да наподобява това на персонажа му. Дори понякога подобна прилика е условие за поддържане на популярността (Hammond & Edelmann, 1991a).

Дж. Немиро провежда изследване върху напрежението между характеристиките на личността на актьора и особеностите на персонажа. Анализът разкрива четири начина, по които спецификите на персонажа влияят върху идентичността на актьора:

1. Страх, опасност – страх, че ще полудеят или ще загубят себе си в идентичността на персонажа.
2. Катарзис – отработване на собствени емоции и дилеми посредством персонажа.
3. Избягване на определени роли с цел предпазване от твърде тежки емоционални преживявания.
4. Физическо и емоционално изчерпване – усещане, че емоционалният живот на персонажа изчерпва актьора както физически, така и емоционално, което води до умора и загуба на енергия след представлението (Nemiro, 1997).

Свързани с актьорската професия предизвикателства

Начинът на живот на актьорите е изтощителен и свързан с финансова нестабилност, несигурност относно заетостта, преживяване на безцелност и физическо и емоционално изтощение в периодите без ангажименти, достигаща понякога до усещане за загуба на идентичност (Robb, Due & Venning, 2018). Както е при другите сценични изпълнители, така и при театралните актьори са налични застрашаващи здравето фактори. От една страна това са свързаните с професията рискове като вокални увреди, инциденти, водещи до наранявания и травми (Brandfonbrener, 1992). От друга страна работата на сценичните артисти е свързана с редица неблагоприятни условия, сред които особености на средата, като силен шум, влага, горещина, студ, липса на вентилация, сценичен дим; непредвидими графици, репетиране до изтощение и др. Често самото обучение на сценичните артисти е свързано с твърде високи изисквания, прекомерно критикуване, настояване за продължаване на репетициите, въпреки преумората или болката. Физическата травма при сценичните артисти често бива пренебрегвана, а когато тя е твърде сериозна и налага преустановяване на практикуването, било то и за определен период, това може да доведе до усещане за загуба на идентичност (Hamilton, 1997).

Успехът в развлекателния бизнес е изключително трудно постижим. Тези, които все пак решават да опитат, се срещат с постоянни откази, дори с унижение (Pinsky & Young, 2009). Често стават обект на подигравки в гилдията – от страна на преподаватели, колеги, по време на кастинги (Maxwell, Seton & Szabó, 2015). Подобна хипотеза за преживяване на унижение още по време на следването, може да се издигне и на база получените от М. Вълва данни в изследване на българска извадка от студенти за нарастване на тревожността по време на обучението им. Тя свързва тези резултати с фрустрирането на социалните потребности и потребностите от запазване на удовлетворяваща самооценка по време на обучението по актьорско майсторство (Вълва, 1990).

Изследване върху влиянието на негативните емоции върху креативността установява, че ситуацияите на социално отхвърляне водят до проява на по-изявена креативност, отколкото социалното

поощрение или несоциалната ситуация. Като възможно обяснение може да послужи това, че негативната емоция предразполага повече към вглъбяване в себе си и по-детайлни разсъждения, както и че негативната обратна връзка води до полагане на повече усилия (Akinola & Mendes, 2008). Други изследвания също предполагат, че фрустрацията не пречи, а понякога, напротив, насърчава творческото самоизразяване (Севостьянов, 2007). Тези данни също са показателни за наличието на рискове от проява на негативно, достигащо дори до унижение, отношение към актьорите по време на обучението им, на репетиции или по време на снимки, целящо да извади на повърхността креативния им потенциал.

Специфики на емоционалността сред актьорите

Имайки предвид гореописаните специфики на професията – психологичните и физически изисквания и предизвикателства, които тя поставя пред практикуващите я, логично звучи и изведената от литературата тенденция за наличие на емоционална нестабилност сред актьорите.

Посредством анализ на биографиите на 1005 души А. М. Лудвиг (Ludwig, 1992) установява, че хората на изкуството имат значително по-често психопатологични симптоми в сравнение с представителите на други 10 групи професии. Артистите се сблъскват с емоционални трудности по-рано в живота, за по-продължителен период от време, а също така сред тях по-често срещани са алкохолизмът, злоупотребата с психоактивни вещества, депресията, манийните епизоди, соматичните проблеми, тревожността, психотичните състояния, разстройствата на адаптацията. Членовете на театралната професия, в частност, имат по-високи оценки по злоупотреба с алкохол и наркотици, манийни епизоди, тревожни разстройства, опити за самоубийство (Ludwig, 1992; Wilhelm, Kovess, Rios-Seidel & Finch, 2004).

На база на получените данни от серия изследвания П. Томсън и С. Жак извеждат заключението, че актьорите са по-уязвими към психологически дистрес (Thomson & Jaque, 2012a). Установяват, че при над една четвърт от извадката са налични неразрешени травматични преживявания, което е по-висока пропорция в сравнение с данните за

общата популация (Thomson & Jaque, 2012b). Осемнайсет процента (18%) от сценичните артисти имат завишени оценки по травматичен опит в детството. Те, в сравнение с общата популация, са били по-често обект на емоционални злоупотреби, както и в техните семейства са по-често срещани раздяла и развод на родителите. Емоционалната злоупотреба се разбира като непоследователно или неадекватно взаимодействие с детето, както и като неуспех в разпознаването на индивидуалността на детето и неговите нужди от социализация. Емоционалната злоупотреба подхранва изпитването на преживявания като срам, тревожност, гняв, депресия; повишава риска от самонараняване, хранителни разстройства и личностни разстройства. Артистите с изявен негативен ранен опит имат по-дълбоко и осъзнато креативно преживяване, но и са по-тревожни, изпитват срам и са по-склонни да фантазират. Чувствата на срам и тревожност, в съчетание с по-честата среща с травматични преживявания, са допълнителни стресови фактори в професията на артиста (Thomson & Jaque, 2018).

Често актьорите преживяват значителен дистрес по време на изпълнение, а в повечето актьорски школи липсва обучение как да се справят със собствените си емоции (Panainte, 2016) и преподавателите не разполагат нито с умения за разпознаване на свръхемоционалните и потенциално травматични реакции на учениците си, нито знаят как да им помогнат да ги преработят, за да предотвратят евентуалните вредни последствия (Seton, 2008; Maxwell, Seton & Szabó, 2015). Непрестанното вглеждане в себе си и собствените преживявания, свързано директно или индиректно с професията, би могло да доведе от една страна до личностно израстване и себепознание, но от друга е свързано със свръханализиране, самокритика, тревожни и депресивни емоции (Robb, Due & Venning, 2018), които ако не бъдат преработени по подходящ начин, могат да доведат до редица негативни последици.

М. Сетън стига до наблюдението, че сред актьорите е налично убеждение, че уязвимостта е желана, дори необходима, характеристика за представителите на професията. Той предлага термина „пост-драматичен стрес“ във връзка с актьорските техники, изискващи автентичност на представената емоция и на методите, уповаващи се на извикване на лични емоции и преживявания в работния процес

(Seton, 2008; Maxwell, Seton & Szabó, 2015). Авторът изказва становище, че този „пост-драматичен стрес“ може да бъде следствие както от изваждането на повърхността на лични травматични преживявания, работейки по дадена роля, така и от изиграването на травматизми, дори и те да не наподобяват преживени в реалността такива. Сетън не предлага пълното отстраняване на стреса, травмата и преднамерената уязвимост, тъй като, в определени количества, те са неизбежни и необходими за изграждане на роля. Той смята, че е важно да се насочат усилия към подготовка на ролята и излизане от нея по начин такъв, че тя да може да бъде успешно интегрирана в психичния живот на актьорите (Seton, 2008).

В изследването, проведено в Австралия от И. Максуел, М. Сетън и М. Сабó по отношение на грижата за справяне с евентуалните рискове за физическото и психическо здраве, свързани с актьорската професия, 61.9% от 782-мата участници посочват, че активно предприемат мерки, като около 25% от тези мерки са свързани с получаване на психологическа подкрепа, а останалите са по-скоро свързани с физически упражнения. Трите най-често срещани отговора на въпроса как разпускат след тежка роля, са: четене на книга или гледане на телевизия; разговор с близки хора и употреба на алкохол. Около половината от актьорите посочват, че имат здравословни оплаквания, свързани с професията, като при една четвърт от тях те са психологически (89 участници). Една четвърт от цялата извадка посочват, че в някакъв момент от кариерата си са изпитвали интензивна сценична тревожност. Подобна пропорция споделят, че са били обект на тормоз и подигравки на работното място. Едва 5% от изследваните актьори посочват, че не преживяват стрес поради финансови проблеми и едва 11% - че свързаният с професията стрес не се отразява на взаимоотношенията с близките им. Средните резултати на изследваните лица по „Скалата за оценка на удовлетвореността от живота“ (SwLS) се разполагат в долния край на диапазона, обозначен като „средна удовлетвореност“. Оценка на австралийските актьори по „Скалата за оценка на тревожността, депресията и стреса – кратка форма“ (DASS-21) са значително по-високи и по трите конструкта в сравнение с данните от австралийската стандартизация на методиката в общата генерация (Maxwell, Seton & Szabó, 2015).

Професионалните актьори и студентите по актьорско майсторство проявяват повече емоционални пикове и спадове в сравнение с общата популация: бързо се поддават на изкушение, държат се спрямо настроението си в момента, емоционално нестабилни са и по-рядко потискат гнева си (Tatar, Sahinturk, Saltukoglu & Telvi, 2013). В актьорската практика изменящата настроеността си личност може би е способна да достигне до крайности в емоцията по-лесно, използвайки тази емоция в играта. Според данните от изследване на М. Дейвидсън и А. Фърнам тези черти влияят в по-голяма степен по отношение на избора на актьорската професия, отколкото да са свързани с успеха в нея (Davidson & Furnham, 2018).

Макар и по-малко, съществуват и изследвания, според които актьорите се справят успешно с регулацията на емоциите.

С. Бликс говори за съществуването на дуализъм в работата на актьора – той е едновременно персонаж и професионалист, текст и контекст. Упражняването на контрол върху емоцията е от основно значение, за да не се излезе извън рамките на ролята (Blix, 2010). В изследване, сравняващо емоционалната регулация сред деца, които посещават уроци по актьорско майсторство и такива, участващи в курс по друг тип изкуства, Т. Голдщайн и колеги установяват, че сред първите е по-рядко срещана маладаптивната регулаторна стратегия „потискане на емоциите“, последствията от която биха могли да бъдат свързани с различни емоционално-когнитивни нарушения. Авторите смятат, че актьорските упражнения водят по-рядко предпочитане на стратегията за потискане на изразяването на емоциите както на сцената, така и извън нея (Goldstein, Tamir & Winner, 2013). В това изследване обаче участниците са деца и са малко на брой, сравнени са не с общата популация, а с практикуващи други видове изкуство.

Според А. П. Ленски изключително високата чувствителност, в комбинация с високия самоконтрол е предпоставка за успешното актьорско представяне (цит. по Кочнев, 1983). Л. Н. Ожигова провежда изследване върху наличието на „синдрома на професионално изгаряне“ в група учители и група актьори. Резултатите сочат, че учителите (47% от извадката) са по-податливи на „бърнаут“, отколкото актьорите (само 10% от извадката). Актьорите имат висок емоционален тон, не са безразлични към случващото се в тяхната

професионална дейност, но отношенията им с другите хора не се деформират. Актьорите оценяват положително себе си, професионалните си постижения и успехи, не е налично негативно отношение към професионалното им изпълнение. Според Ожигова жизненият, чувствен живот на актьорите изисква те да бъдат включени възможно най-емоционално, но поради постоянното обучение, те развиват умения за професионална саморегулация (Ожигова, 2015).

Може да се предположи наличие на двойственост на управлението на собствените емоции – успешна на сцената и неуспешна в личния живот (Orzechowicz, 2008), което би могло да послужи като обяснение на противоречивите данни в тази област. Вероятно е също така умението за регулиране на емоциите да води до управление на външната им изява, а вътрешните преживявания да се характеризират с нестабилност.

Личностни характеристики на актьорите

Налични са противоречия и в изследванията относно по-силната изявеност на невротизма (емоционалната нестабилност) като личностна черта сред актьорите, но тенденцията говори за по-високата му изразеност сред тях в сравнение с общата популация. Невротизмът присъства под една или друга форма в различните класификации на личностните характеристики, може би най-широко използваната, сред които е „Петфакторният модел на личността“, познат още като „Големите пет“, включващ факторите (чертите): невротизъм, екстраверсия, отвореност към нов опит, съзнателност, сътрудничество. Чертата „Невротизъм“ се отнася до индивидуалните различия в толерирането на дистреса и свързаните с това мисловни и поведенчески феномени. Характерните за този фактор напрежение, депресивни преживявания, фрустрация, чувство на вина са често свързани с ирационално мислене, ниска самооценка, занижен самоконтрол на импулсите и влеченията, соматични оплаквания и неефективни стратегии за справяне. „Екстраверсията“ включва жизнерадостност, оптимизъм, енергичност, общителност, доминантност, приказливост, топлина. „Сътрудничеството“ възплава най-хуманната страна на индивида – алтруизмът, загрижеността, емоционалната подкрепа.

„Съзнателността“ включва в себе си както благоразумие, удържане на импулсивността, така и има проактивна страна, организираща и насочваща поведението – старателност, прилежност. „Отвореност към нов опит“ съдържа освен креативност и интелектуални интереси, и естетически усет, потребност от разнообразие, нетрадиционни ценности и др. Важно е да се отбележи, че независимо от предпочетеното наименование на този фактор („Интелект“ или „Отвореност към нов опит“), той описва определени аспекти на личността се разграничава от интелигентността, измервана посредством IQ тестовете (McCrae & John, 1992).

Широко цитирано е изследването на Д. Нетъл, което е първото, фокусиращо се върху изявата на „Големите пет“ личностни характеристики сред актьорите. Данните от проучването, в което участие взимат 191 професионални актьори, сочат, че в сравнение с общата популация, актьорите и от двата пола имат по-високи оценки по екстраверсия, отвореност към нов опит и сътрудничество. Не са отчетени статистически значими различия по невротизъм и съзнателност. Според Нетъл изявената екстраверсия е свързана с чувството за възнаграждение от полученото внимание (на почитателите, публиката, обществото). Високите оценки по сътрудничество, характерни и за политиците, вероятно имат връзка с необходимостта от социално одобрение на актьорите. Отвореността към нов опит е характеристика на всички творчески личности (Nettle, 2006).

В изследване върху начина, по който професионалните актьори възприемат себе си, в сравнение с актьори-аматьори и хора, които нямат афинитет към актьорската игра, по голям брой от общо 15-те изследвани променливи средните стойности на аматьорите се намират между тези на професионалните актьори и не-актьорите. Данните сочат, че резултатите на аматьорите по повечето субскали са по-близки до тези на професионалните актьори, отколкото до тези на не-актьорите. И по трите скали на въпросника на Х. Айзенк (EPQ) невротизъм, екстраверсия, психотизъм актьорите и аматьорите имат по-високи оценки в сравнение с не-актьорите (Hammond & Edelman, 1991b). Данни относно по-високи стойности по невротизъм и екстраверсия в актьорски извадки са докладвани и от други автори (Лькова, 2017; Севостьянов, 2007). М. Вълва приема именно тези две черти като

едни от пряко влияещите върху изпълнението на актьора и проследява промените на тяхната изява по време на обучението по актьорско майсторство. В изследването си тя установява липса на изменения по отношение на екстраверсията и мотивацията за постижения, но нарастване на емоционалната нестабилност, което Вълва интерпретира като знак за важността на тази черта за личността на актьорите (Вълва, 1990).

А. Татар и колеги забелязват наличие на противоречие в изследванията върху актьорите, включително по отношение на „Големите пет“ личностни черти. В някои проучвания данните сочат, че те са по-скоро екстраверти, а в други – интроверти. Авторите обясняват противоречието с това, че актьорите са по-интровертни от общата популация по някои фасети и по-екстравертни – по други. Проведеното от тях изследване свидетелства, че актьорите, от една страна са самодостатъчни хора, които странят от другите и предпочитат самотата, а от друга страна са топли, дейни, живи, бодри, състезателно настроени и асертивни, преживяват по-ниски нива на социална тревожност. Изследването установява още, че оценките на професионалните актьори по толерантност са по-високи от тези в общата популация, но едновременно с това те са и по-гневни, и с по-изразено опозиционно поведение от нормата, което би могло да означава, че по-рядко потискат гнева си. Актьорите са по-инатливи, свадливи и скептични от повечето хора. От друга страна обаче имат и по-високи резултати по фасетите на сътрудничеството „алтруизъм“ и „деликатност“. Актьорите получават по-високи резултати по всички аспекти на отвореността към нов опит. Те са образовани, любопитни, абстрактно мислещи, емпатични, тактични, отворени към нови и различни идеи, адаптивни, независими, с естетическо чувство, креативни. (Tatar, Sahinturk, Saltukoglu & Telvi, 2013).

В някои изследвания върху личностните характеристики в актьорски извадки е установена по-силна изява сред тях на т.нар. хистрионни (демонстративни) личностни черти (Barr, Langs, Holt, Goldberger & Klein, 1972; Севостьянов, 2007; Cale and Lilienfeld, 2002; Davidson & Furnham, 2018), изразяващи се в склонност към безкритично фалшиво поведение, преиграване, театралничене, изопачаване на истината, манипулиране на околните; копнеж по внимание и

използване на разнообразни способности за привличането му; прекалена заетост с външния вид и акцентирание върху него; търсене на оценката на околните; плътка и нестабилна емоционалност и др. (Леонгард, 1989; Ончев, 2012).

Нарцисизъм сред актьорите

Р. Раскин и Х. Тери дефинират нарцисизма (в суб-клиничната му форма) като: „самовлюбеност, характеризираща се със склонност към грандиозни идеи, въображаеми таланти, екхибиционизъм, защитно поведение в отговор на критицизъм; междуличностните взаимоотношения се отличават с чувство за овластеност, експлоатация и липса на емпатия (Raskin and Terry, 1988, p. 896).

Хората с по-високи нива на нарцисизъм се справят по-добре със задачи под напрежение в сравнение с по-малко нарцисичните, когато техните постижения са достойни за околните. Това ги прави особено подходящи за развлекателния бизнес, свързан с голямо напрежение и конкуренция, но и с публичност. Нарцисичните хора правят бързо добро първо впечатление и успяват да очароват околните, което също им дава преимущество в развлекателния бизнес. Съществува гледна точка, според която заемането на обществено значима позиция може да доведе до развиване на нарцисични характеристики. (Gentile, 2011) Според Д. Пински и С. М. Ъйнг стремежът към популярност всъщност може да се разглежда като стратегия на нарцисичните личности да управляват, или дори да „самолекуват“, своето хронично усещане за празнота, (Pinsky & Young, 2009). Независимо дали нарцисичните личности е по-вероятно да станат популярни или популярността засилва нарцисичните характеристики, двете са свързани. Нарцисизмът обаче може да доведе до сериозни проблеми за кариерата. Типичната за него склонност да се рискува, в съчетание с получаването на специално отношение от другите, може да създаде усещане у знаменитостите, че правилата не важат за тях. Може да стигнат до нарушаване на закона, информацията, за което да бъде бързо разпространена от медиите и да увреди кариерата им (Gentile, 2011).

Според различни проучвания сред популярните личности,

сценичните артисти и актьорите за тях са типични нарцистичните характеристики (Barr, Langs, Holt, Goldberger & Klein, 1972; Hamilton, 1997; Young & Pinsky, 2006; ; Fisher & Fisher, 2014; Davidson & Furnham, 2016; Robb & Venning, 2018).

За актьорите е характерно усещането за различност, уникалност. Особено илюстративен е следният цитат от австралийска актриса, взела участие в психологическо изследване: „Имам усещането, че актьорите са малко като супермен. Отнасям се към актьорите като към актьори, а към тези, които не са актьори, като към цивилни (Robb, Due & Venning, 2018, p. 80).

В едно от малкото проучвания върху нарцисизма сред популярните личности (риалити звезди, комедианти, актьори, музиканти), уповаващо се на по-голяма извадка, са изследвани 200 знаменитости и 200 студенти по бизнес посредством „Личностния въпросник за оценка на нарцисизма“ (NPI). Данните свидетелстват, че знаменитостите са по-нарцистични от студентите, които също имат по-високи оценки по нарцисизъм от общата популация. Жените знаменитости са по-нарцистични от мъжете знаменитости, обратно на данните от общата популация в други изследвания, както и от групата на студентите по бизнес в това изследване. Жените знаменитости имат по-високи оценки от мъжете по екхибиционизъм, превъзходство и суета, което води до извода, че популярните дами са по-ангажирани с външния си вид от колегите си мъже. Известните мъже не получават по-високи резултати от жените по нито една от скалите за нарцисизъм. Сред знаменитостите риалити звездите и актьорите имат най-високите средни общи оценки по нарцисизъм. На последно място се нареждат оценките на музикантите (Young & Pinsky, 2006).

В друго изследване сценичните артисти получават значително по-високи оценки по нарцисизъм сравнение с контролната група. Но въпреки това тяхната адаптираност не е нарушена. Тези данни могат да свидетелстват за терапевтичната стойност на изкуствата в подпомагане на адаптацията. Това заключение е в съгласие с тезата на Х. Кохут, че в много случаи преобразуването на нарцистичните структури и интегрирането им в личността могат да се оценят като по-ценен резултат от терапията в сравнение с подчиняването на изискването за трансформиране на нарцисизма в обектна любов. В този смисъл

артистичните търсения при силно нарцистичните личности могат да се тълкуват като знак за достигане на равновесие посредством развитие и интеграция на структури в личността. Екхибиционизмът и усещането за грандиозност на артиста могат да се възприемат като съществени съставни части на творческия продукт. Демонстрирайки привидна перфектност на Аза пред изпълнената с възхищение публика, артистите намират потвърждение за своята уникалност (Hamilton, 1997).

Терапевтични свойства на актьорската игра

Налични са изследвания, подкрепящи идеята, че актьорската игра подпомага развиването на умения за емоционална саморегулация, емпатия, общуване, справяне с емоционални и поведенчески проблеми; има позитивен ефект върху превенцията и лечението на употреба и зависимост от психоактивни вещества и др. (Schellenberg, 2004; Nettle, 2006; Garnick et al., 2009; Goldstein & Winner, 2012; Goldstein, 2015; Hankir, Kirkcaldy, Carrick, Sadiq & Zaman, 2017).

В същото време обаче актьорската професия е сред тези, за които е наличен висок риск от злоупотреба с алкохол и наркотици (Brandfonbrener, 1992; Ludwig, 1992; Wilhelm, Kovess, Rios-Seidel & Finch, 2004; Maxwell, Seton & Szabó, 2015). Дори мястото на алкохола в актьорската професия е толкова особено, че някои актьори, които не употребяват, споделят че се чувстват изолирани от гилдията (Robb, Due & Venning, 2018). По-изявените нарцистични характеристики също са свързани с по-голям риск от злоупотреба с психоактивни вещества (Hill, 2016). Спомената беше вече и изразената склонност на тази професионална група към негативни преживявания от депресивно-тревожния регистър. Тези противоречиви наблюдения отварят поле за размисъл и дискусии.

Д. Гарник и колеги (Garnick et al., 2009) условно разделят сценичното изкуство на „продукт“ и „процес“, като първият тип е свързан с дълги репетиции и публика, а вторият – с творчество, ненасочено към публичност, а водещо по-скоро до вътрешно възнаграждение. Терапевтичните практики, използващи различни видове изкуство, се опират именно върху творчеството като „процес“ и подкрепят

развиването на умения за изразяване на трудните емоции и преживявания, идентифициране и анализ на лични проблеми, търсене на решения, асертивност и др. В изследванията, установяващи повишаване на оценките по емпатия и по адаптивно социално поведение сред деца след участие в курсове по актьорско майсторство (Schellenberg, 2004; Goldstein & Winner, 2012; Goldstein, 2015), всъщност обект на изследване е актьорската игра като хоби, допълнително занимание, а не като професионална реализация. Установена е връзка между психопатологията и артистичната креативност, но не и ежедневната креативност (Ivcevic, 2007). Й. Лейн издига тезата, че сред аматьорите терапевтичният ефект на актьорката игра е по-изявен, отколкото сред професионалистите, защото те успяват да намерят поле за изява на различни идеи, в среда, която го толерира и не го осъжда (Lane, 1960).

Изхождайки от тези наблюдения може да се постави въпросът дали е възможно именно очите на зрителите да водят до изкривяването от въздействието на правенето на изкуство, което иначе има терапевтичен ефект (включително върху употребата на психоактивни вещества). Друга линия на разсъждения може да се насочи натам, че актьорската игра предотвратява по-сериозни психични и емоционални смущения. Неособено типичната комбинация от нарцисизъм и невротизъм, отчетена в описаните изследвания, също би могла да насочи към разсъждения относно защитната функция на нарцисизма за представителите на професията. Обикновено нарцисизмът (в суб-клиничната му форма) се свързва с по-високи нива на субективно благополучие (Sedikides, Rudich, Gregg, Kumashiro & Rusbult, 2004).

Заклучение

Наличните научни изследвания върху психологичните особености на актьорите, макар и противоречиви, по-скоро разкриват една не толкова блестяща тяхна страна. Спецификите на самата професия, а и особеностите на хората, които се насочват към нея, са свързани с някои явления като преживяване на негативни чувства и въвличане в маладаптивни компенсаторни стратегии, сред които и рисковото поведение (употреба на алкохол и други вещества, рисково шофиране

и др.). Необходимостта от разширяване на вътрешния репертоар от преживявания като професионално средство, заложена в идеите на Станиславски, в крайния си вариант съдържа опасност от въвличане в рискови поведения и ситуации с цел обогатяване на преживелищния набор. Независимо от школата и подхода към изразяване на емоциите, актьорската професия е свързана с извънредно провокиране на емоционални отговори.

Всички тези фактори правят актьорите уязвими към психично страдание. Обществената нагласа, като цяло, не е ориентирана към загриженост за психичното здраве на актьорите, а и научните изследвания, фокусирани върху особеностите на тази група, са по-скоро оскъдни. Могат да се търсят различни обяснения за това, сред които включително по-изявените нарцистични черти сред представителите на актьорската професия, които биха могли да провокират у околните по-ниски нива на загриженост. Друго възможно обяснение е необходимостта от поддържане на определен образ за актьора, включващ в себе си и едно усещане за енигматичност, противоречивост, даващо възможност за проециране на различни представи върху него. Самите актьори са по-малко склонни да потърсят подкрепа (Robb, Due, Venning, 2018), било то поради стремежа да се придържат към определен имидж или поради други причини.

Всичко казано до тук отвежда към необходимостта за промотиране на психичното здраве сред актьорите със средствата на превенцията и интервенцията. Разбира се, остава отворен за дискусии въпросът дали една подобна намеса пък не съдържа определени рискове за намаляване на креативния потенциал. М. Сетън предлага решение в идеята за разработване на практики, подкрепящи подготовка на влизането и излизането от образ по начин, позволяващ той да бъде интегриран в психичното на актьора, без да доведе до негативни емоционално-поведенчески последици и без да бъде застрашена креативността (Seton, 2008). Както професията, така и характеристиките на артистичната личност (например изявената отвореност към нов опит) дават поле за сублимация, която се възприема като един от най-зрелите защитни механизми, представляващ изместването на целта на инстинкта в съответствие с по-висши социални ценности (Фройд, 1936/2000), но сякаш актьорите имат нужда от подкрепа,

за да могат да реализират този потенциал. Очертаната необходимост предполага и потребността от по-подробно и дълбинно изследване на спецификите на актьорската група в съответния ѝ социо-културен контекст.

Библиография

- Вълова, М (1985). Влияние на потребността от постижение и самооценката върху приписването на причини за успеха и неуспеха при актьори. *Психология*, 6, 11-16.
- Вълова, М. (1990). Изменение на някои личностни параметри в процеса на обучение по актьорско майсторство. *Психология*, 4, 45-52.
- Галкина, Ю. И. (2011). *Психологические детерминанты личностно-профессионального становления будущих актеров: дисс. канд. психол. наук*. Посетено на 19.12.2019 от: <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-01/dissertaciya-psihologicheskie-determinanty-lichnostno-professionalnogo-stanovleniya-buduschih-akterov>
- Долто, Ф. (1995). *Тийнейджърите. Най-после отговор на вашите въпроси*. София: Наука и изкуство.
- Кочнев, В. И. (1983). К проблеме изучения актерских способностей. *Вопросы психологии*, (1), 108-112.
- Леонгард, К. (1989). Акцентуированные личности. (В. М. Лещинская, прев.). Киев: Выща школа. (Оригинал выдан в 1976).
- Лыкова, Т. А. (2018). Динамика социально-психологических особенностей студентов в процессе освоения актерской профессии: дисс. канд. психол. наук. *Консультативная психология и психотерапия*. 26, 1
- Ожигова, Л. Н. (2015). Эмоциональное выгорание и самооценка личности у актеров и педагогов. *Теория и практика общественного развития*, (16).
- Ончев, Г. (2012). Личностова абнормност в клиничната практика (2-ро изд.). София: КОНТЕКСТ.
- Райх, В. (2011). Анализ на характера. (Шаранков С., Бояджиева, М., прев.). София: „Леге Артис“. (Оригиналът е издаден през

- 1945).
- Севостьянов, А. И. (2007). *Общая и театральная психология: учеб. пособие для студентов вузов. СПб.: КАРО.*
- Станиславски, К.С. (1945). *Работата на актьора над себе си. Част 1. Работата над себе си в творческия процес на преживяването.* София: Наука и изкуство (Оригиналът е издаден през 1938).
- Фройд, А. (2000). *Егото и защитните механизми.* София. Лик. (Оригиналът е издаден през 1936).
- Akinola, M., & Mendes, W. B. (2008). The dark side of creativity: Biological vulnerability and negative emotions lead to greater artistic creativity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(12), 1677-1686.
- Barr, H. L., Langs, R., Holt, R. R., Goldberger, L., & Klein, G. S. (1972). *LSD: personality and experience.* New York: Wiley-Interscience.
- Blix, S. B. (2010). *Rehearsing emotions: The process of creating a role for the stage* (Doctoral dissertation, Acta Universitatis Stockholmiensis).
- Brandfonbrener, Alice 1992 "The Forgotten Patients" in *Medical Problems of Performing Artists*
- Chamberlain, F. (2010). Michael Chekhov on the technique of acting: "Was Don Quixote true to life?". In: Hodge, A. (Ed.). *Actor Training.* Abingdon: Routledge.
- Costa, P. T., McCrae, R. R., & Holland, J. L. (1984). Personality and vocational interests in an adult sample. *Journal of Applied psychology*, 69(3), 390.
- Davison, M., & Furnham, A. (2018). The personality disorder profile of professional actors. *Psychology of Popular Media Culture*, 7(1), 33.
- Ekman, P., Levenson, R. W., & Friesen, W. V. (1983). Autonomic nervous system activity distinguishes among emotions. *science*, 221(4616), 1208-1210.
- Fisher, S., & Fisher, R. L. (2014). *Pretend the world is funny and forever: A psychological analysis of comedians, clowns, and actors.* Psychology Press.
- Ganeva, M. (2018). Emotional-energy levels in the profession of acting

- as a prerequisite for the occurrence of the burnout syndrome. *SocioBrains*, 52, 82-92, Retrieved November 17, 2019, from: www.sociobrains.com
- Garnick, D. W., Lee, M. T., Horgan, C. M., Acevedo, A., & Washington Circle Public Sector Workgroup. (2009). Adapting Washington Circle performance measures for public sector substance abuse treatment systems. *Journal of substance abuse treatment*, 36(3), 265-277.
- Gentile, B. (2011). Celebrity and Narcissism. In: Cambell, W. K. & Miller, J. D. (Eds.). *The handbook of Narcissism*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., Hoboken
- Goldstein, T. R. (2015). Predictors of engagement in and transfer from acting training. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 9(3), 266.
- Goldstein, T. R., & Winner, E. (2009). Living in alternative and inner worlds: Early signs of acting talent. *Creativity Research Journal*, 21(1), 117-124.
- Goldstein, T. R., & Winner, E. (2012). Enhancing empathy and theory of mind. *Journal of cognition and development*, 13(1), 19-37.
- Goldstein, T. R., Tamir, M., & Winner, E. (2013). Expressive suppression and acting classes. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 7(2), 191.
- Hamilton, L. H. (1997). *The person behind the mask: A guide to performing arts psychology*. Greenwood Publishing Group.
- Hammond, J. & Edelmann, R.J. (1991a). Double identity : The effect of the acting process on the self-perception of professional actors – Two case illustrations. In: Wilson, G. D. (Ed.). *Psychology and performing arts* (25-44). Amsterdam: Swets & Zeintlinger
- Hammond, J. & Edelmann, R.J. (1991b). Double identity : The act of being: Personality characteristics of professional actors, amateur actors and non-actors. In: Wilson, G. D. (Ed.). *Psychology and performing arts* (123-131). Amsterdam: Swets & Zeintlinger
- Hankir, A., Kirkcaldy, B., Carrick, F. R., Sadiq, A., & Zaman, R. (2017). The performing arts and psychological well-being. *Psychiatria Danubina*, 29(3), 196-202.
- Hannah, M. T., Domino, G., Hanson, R., & Hannah, W. (1994). Acting and

- personality change: The measurement of change in self-perceived personality characteristics during the actors character development process. *Journal of Research in Personality*, 28(3), 277-286.
- Hill, E. M. (2016). The role of narcissism in health-risk and health-protective behaviors. *Journal of Health Psychology*, 21(9), 2021-2032.
- Hochschild, A. R. (2012). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. Univ of California Press.
- Ivcevic, Z. (2007). Artistic and everyday creativity: An act-frequency approach. *The Journal of Creative Behavior*, 41(4), 271-290.
- Konijn, E. A. (1999). Spotlight on spectators: Emotions in the theater. *Discourse Processes*, 28(2), 169-194
- Lane, Y. (1960). *The psychology of the actor*. J. Day Company.
- Ligthelm, E.(n.d.) *Acting Training, Theory of Mind, and Empathy: Is There a Relationship?*. Retrieved 17.02.2018, from: http://www.cilt.uct.ac.za/sites/default/files/image_tool/images/117/Elizabeth.Ligthelm.pdf
- Ludwig, A. M. (1992). Creative achievement and psychopathology: Comparison among professions. *American journal of psychotherapy*, 46(3), 330-354.
- Marchant-Haycox, S. E., & Wilson, G. D. (1992). Personality and stress in performing artists. *Personality and individual differences*, 13(10), 1061-1068.
- Maxwell, I., Seton, M., & Szabó, M. (2015). The Australian actors' wellbeing study: A preliminary report. In *About Performance* (No. 13, p. 69). Centre for Performance Studies.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of personality*, 60(2), 175-215.
- Nemiro, J. (1997). Interpretive artists: A qualitative exploration of the creative process of actors. *Creativity Research Journal*, 10(2-3), 229-239.
- Nettle, D. (2006). Psychological profiles of professional actors. *Personality and individual differences*, 40(2), 375-383.
- Nordin-Bates, S. M. (2012). Performance psychology in the performing arts. *The Oxford handbook of sport and performance psychology*, 81-114.

- Orzechowicz, D. (2008). Privileged emotion managers: The case of actors. *Social Psychology Quarterly*, 71(2), 143-156.
- Panainte, M. (2016). Construction and Validation of an Instrument Measuring Actors' Preferred Performance style. *Analele Științifice ale Universității «Alexandru Ioan Cuza» din Iași. Psihologie*, 25(2), 29-43.
- Phillips, S. D., & Jome, L. M. (2005). Vocational choices: What do we know? What do we need to know. *Handbook of vocational psychology*, 3, 127-153.
- Pinsky, D., & Young, S. M. (2009). The mirror effect. *How Celebrity Narcissism is seducing America*, New York.
- Raskin, R., & Terry, H. (1988). A principal-components analysis of the Narcissistic Personality Inventory and further evidence of its construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(5), 890-902.
- Robb, A. E., Due, C., & Venning, A. (2018). Exploring psychological wellbeing in a sample of Australian actors. *Australian Psychologist*, 53(1), 77-86.
- Schellenberg, E. G. (2004). Music lessons enhance IQ. *Psychological science*, 15(8), 511-514.
- Sedikides, C., Rudich, E. A., Gregg, A. P., Kumashiro, M., & Rusbult, C. (2004). Are normal narcissists psychologically healthy?: Self-esteem matters. *Journal of personality and social psychology*, 87(3), 400.
- Seton, M. (2008). *'Post-Dramatic' Stress: Negotiating Vulnerability for Performance*. Retrieved December 29, 2019, from: https://ses.library.usyd.edu.au/bitstream/handle/2123/2518/ADSA2006_Seton.pdf?sequence=1
- Sobkin, V. S., & Lykova, T. A. (2014). Specific features of personality changes among theatre college students during the first year.
- Tatar, A., Sahinturk, H., Saltukoglu, G., & Telvi, S. (2013). Examination of personality characteristics of theater actors in the framework of the five factor model and construction of their personality. *Turk psikoloji dergisi*, 28(72), 1-20
- Thomson, P. (2010). Brecht and actor training: On whose behalf do we act? In: Hodge, A. (Ed.). *Actor Training*. Abingdon: Routledge.

- Thomson, P. (2010). Brecht and actor training: On whose behalf do we act? In: Hodge, A. (Ed.). *Actor Training*. Abingdon: Routledge.
- Thomson, P., & Jaque, S. V. (2012a). Holding a mirror up to nature: Psychological vulnerability in actors. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 6(4), 361.
- Thomson, P., & Jaque, S. V. (2012b). Dissociation and the Adult Attachment Interview in artists and performing artists. *Attachment & human development*, 14(2), 145-160.
- Thomson, P., & Jaque, S. V. (2018). Childhood adversity and the creative experience in adult professional performing artists. *Frontiers in Psychology*, 9, 111.
- Vygotski, L. (1993). On the Problem of the Psychology of the Actor's Creative Work. The collected works of LS Vygotsky, 6, 237-244. (Original work published 1932).
- Wilhelm, K., Kovess, V., Rios-Seidel, C., & Finch, A. (2004). Work and mental health. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 39(11), 866-873.
- World Health Organization. (2019). *Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases*. Retrieved October 10, 2020, from: https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/
- Young, S. M., & Pinsky, D. (2006). Narcissism and celebrity. *Journal of Research in Personality*, 40(5), 463-471.
- Zuckerman, M. (2007). *Sensation seeking and risky behavior*. American Psychological Association.