

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
FACULTATEA DE TEATRU ȘI FILM

ȘCOALA DOCTORALĂ DE TEATRU ȘI FILM

**CORPORALIZAREA VULNERABILITĂȚILOR COGNITIVE ÎN
ANTRENAMENTUL ACTORULUI**

-

Riscurile cultivării deficitare a bunăstării psihologice (BPS) în procesul de educație și formare profesională/vocațională (EFPv) a studenților-actori din România.

-

REZUMAT

Student doctorand:

Matei Cosmin

Conducător Științific:

Prof. univ. dr. habil. Hatházi András

Cluj-Napoca 2024

1. Abstract

Această cercetare investighează prevalența vulnerabilităților cognitive în populația de studenți actori din România și modul în care acestea sunt, sau nu, problematizate și integrate în antrenamentul actorului - în contextul educației și formării profesionale și vocaționale (EFPv). Studiul analizează dacă conținuturile de cunoaștere pedagogică și cele specifice artei actoriei includ instrumente de evaluare și prelucrare informațională a vulnerabilităților cognitive și dacă aceste instrumente pot contribui, complementar tehnicilor deja uzitate în antrenamentul actorului, la dezvoltarea capacităților de interpretare actricească nuanțată, la nivel de profunzime emoțională și autenticitate. De asemenea, se examinează impactul acestora asupra bunăstării psihologice (BPS) a studenților actori, având în vedere că actorii își auto-induc adesea stres din cauza naturii meseriei lor, care implică interpretarea unor figuri dramatice diverse.

Lucrarea exemplifică o abordare interdisciplinară prin integrarea teoriilor psihologice ale corporalizării vulnerabilităților cognitive și a schemelor psihologice cu tehnicile practice ale antrenamentului actorului. Considerăm că această colaborare dintre cele două discipline nu numai că va îmbogăți cadrul teoretic, dar va îmbogăți și practicile pedagogice în pregătirea actorilor. Prin valorificarea punctelor forte ale ambelor domenii și folosind intervenții din *Teoria Cadrelor Relaționale* (RFT), *Terapia acceptării și angajamentului* (ACT) precum și *Terapia Cognitiv Comportamentală* (CBT), acest studiu își propune să promoveze o înțelegere holistică a artei actorului concomitent cu cultivarea BPS a acestora.

Prin apelarea la modelul hexaflex al flexibilității/inflexibilității psihologice din *Terapia Acceptării și Angajamentului* (ACT), care se bazează pe contextualismul funcțional/*funcțional contextualism*, lucrarea oferă instrumente practice pentru pedagogi și studenți-actori pentru a dezvolta o flexibilitate psihologică mai mare. Utilizarea tehnicilor ACT, cum ar fi defuziunea cognitivă și acceptarea experiențelor interne, împreună cu exerciții de deliteralizare metaforică, contribuie la restructurarea credințelor iraționale și disfuncționale, facilitând astfel o adaptare mai eficientă și gestionarea gândurilor dezadaptative. În plus, aplicarea tehnicilor din *Terapia Cognitiv-Comportamentală* (CBT) întărește aceste procese, contribuind la îmbunătățirea performanțelor artistice și academice, precum și la cultivarea rezilienței personale a acestora, conform studiilor menționate în teză.

Utilizând o metodologie mixtă, bazată atât pe dovezi științifice, cât și una fenomenologică, studiul a implicat un grup de 50 de studenți actori din două universități de profil din România în prima etapă, și un grup redus la 34 de studenți în a doua etapă. Această

scădere a numărului de participanți în a doua etapă a contribuit la diminuarea puterii statistice a rezultatelor obținute.

Cu toate acestea însă, rezultatele (conform anexelor 3 și 4 din lucrare) arată că inflexibilitatea psihologică mediază relația dintre atitudinile disfuncționale și distresul psihologic, indicând faptul că vulnerabilitățile cognitive afectează semnificativ bunăstarea psihologică. De asemenea, inflexibilitatea psihologică mediază relația dintre credințele iraționale și distresul psihologic, însă nu și relația dintre aceste credințe și simptomele depresive. Analizele suplimentare au relevat că inflexibilitatea psihologică nu mediază efectele credințelor disfuncționale asupra simptomelor depresive.

Aceste constatări sugerează că, în timp ce inflexibilitatea psihologică joacă un rol important în modularea distresului psihologic asociat cu atitudinile și credințele iraționale, ea nu explică pe deplin, în studiul nostru, legătura dintre aceste credințe și apariția simptomelor depresive. Dar, întrucât studiile internaționale, la care am făcut apel în teză, indică o creștere a simptomelor depresive și a anxietăților în rândul actorilor profesioniști - la nivel global - subliniem necesitatea dezvoltării unor intervenții suplimentare, din partea specialiștilor, cu privire la prevenția tulburărilor psihologice, precum și adaptarea diferitor tipuri de intervenții psihologice și a unor instrumente complementare de analiză comportamentală pentru a aborda aceste instabilități și lipsuri într-un mod eficient.

Astfel, alte mecanisme pot fi implicate în dezvoltarea depresiei la actorii cu credințe disfuncționale. În acest context, considerăm esențial să se adreseze în mod adecvat bunăstarea psihologică în EFPv a antrenamentului actorului pentru a minimiza riscurile psihologice asociate.

Cultivarea deficitară a bunăstării psihologice în antrenamentul actorului poate avea multiple riscuri:

- Niveluri crescute de distres emoțional, inclusiv anxietate și stres intens.
- Apariția sau agravarea simptomelor depresive.
- Performanțe artistice slabe și scăderea satisfacției profesionale.
- Inflexibilitate psihologică crescută, dificultăți de adaptare și un ciclu negativ de autopertuare a stresului și anxietății.
- Probleme de sănătate fizică, cum ar fi tulburări de somn, probleme digestive și tensiune musculară.
- Dificultăți în menținerea relațiilor sociale și profesionale.
- Risc crescut de epuizare profesională (burnout).

Concluziile generale ne sugerează că integrarea asumată a vulnerabilităților cognitive în antrenamentul actorilor poate avea beneficii semnificative pentru dezvoltarea lor profesională și personală. Studiul recomandă, de asemenea, includerea abordărilor terapeutice derivate din teoriile și practicile unor terapii precum *Terapia Cognitiv Comportamentală* (CBT) și *Terapia Acceptării și Angajamentului* (ACT) în conținuturile de cunoaștere pedagogică, dar și în planurile de învățământ ale programelor de formare actricească. Aceste intervenții pot sprijini nu doar îmbunătățirea bunăstării psihologice, dar și dezvoltarea unor interpretări artistice mai nuanțate și autentice, oferind noi perspective pentru practicile educaționale și de cercetare în domeniul psihologiei aplicate și al artelor spectacolului.

Cuvinte-cheie: vulnerabilități cognitive, antrenamentul actorului, CBT, ACT, inflexibilitate psihologică, distres psihologic, educație și formare profesională și vocațională (EFPv)/*vocational and educational training* (VET), cercetare practică.

CUPRINS:

I. INTRODUCERE.....	5
I.1. Prevalența tulburărilor mintale și factorii socioculturali determinanți.....	5
I.2. Bunăstarea psihologică și actorii.....	18
I.3. Bunăstarea psihologică și studenții actori.....	38
I.4. Contextualizarea cercetării.....	56
I.4.1. Justificarea cercetării.....	64
I.4.2. Întrebări și obiective de cercetare.....	65
I.4.3. Importanța Studiului.....	66
I.4.4. Metodologie.....	67
I.4.5. Caracterul Interdisciplinar.....	70
I.4.6. Provocări Potențiale și Considerații Etice.....	70
I.4.7. Concluzie.....	72
II - RECENZAREA LITERATURII DE SPECIALITATE.....	73
II.1. Notă introductivă.....	73
II.2. Expunerea la psihologie.....	83
II.3. Expunerea la fenomenologie.....	96
II.4. Eșafodajul vulnerabilităților cognitive.....	104
II.5. Spre o turnură pedagogică informată psihologic.....	125
II.6. Teatrul, noul materialism și laboratorul factorilor sociali.....	139
III – Corporalizarea Vulnerabilităților Cognitive În Antrenamentul Actorul (Cvc) – un studiu național, bazat pe date.....	157
III.1. Metodologie.....	157
III.1.a Context.....	157
III.1.b Obiectiv general.....	157
III.1.c Etică.....	158

<i>III.2. Etapele Studiului.....</i>	<i>158</i>
<i>III.3. Prezentarea Instrumentelor Psihologice Folosite în studiul CVC</i>	<i>160</i>
<i>III.4. Etapa I.....</i>	<i>164</i>
<i>III.4.a. Implicații pentru Designul EFPv în antrenamentul actorului:</i>	<i>165</i>
<i>III.5. Etapa a II-a.....</i>	<i>167</i>
<i>III.6. Riscurile cultivării deficitare a BPS în contextul EFPv al antrenamentului actorului.</i>	<i>168</i>
<i>III.7. Concluzii intermediare.....</i>	<i>172</i>
<i>IV – Sinergia Psihologică în Artele Teatrale: Colaborarea dintre Studenți-Regizori și Actori prin Paradigma Contextualismului Funcțional (FC)</i>	<i>177</i>
<i>IV.1 – Introducere</i>	<i>177</i>
<i>IV.2 – Avem probleme pedagogice la disciplina Regie de teatru? Și ce ar însemna responsabilitatea BPS în relația cu (studenții)-actori?</i>	<i>189</i>
<i>IV.3 – Explorarea complexității EFPv în antrenamentul actorului și al regizorului</i>	<i>197</i>
<i>IV.4 Integrarea Obiectivelor pentru facilitarea Bunăstării Psihologice BPS în paradigma contextualismului funcțional/functional contextualism (FC).</i>	<i>201</i>
<i>IV.4.1 Nucleul filosofic sau viziunile relativ adecvate asupra lumii.....</i>	<i>203</i>
<i>IV.4.2 Contextualismul funcțional și antrenamentul actorului</i>	<i>208</i>
<i>IV.4.3 Antrenamentul studenților actori, ca eveniment întreg.</i>	<i>209</i>
<i>IV.4.4 Criteriul de adevăr pragmatic, BPS și rezultatele învățării.</i>	<i>211</i>
<i>IV.4.5 Obiectivele contextualismului funcțional.....</i>	<i>212</i>
<i>IV.4.6 Obiectivele analitice în context și aplicarea lor în formarea actorilor: spre o promovare a bunăstării psihologice.</i>	<i>214</i>
<i>IV.4.7 Context educațional, de la constructivism la contextualismul funcțional.</i>	<i>214</i>
<i>IV.5 Despre relația dintre Teoria Cadrelor Relaționale (RFT) și EFPv în domeniul artelor spectacolului.</i>	<i>224</i>
<i>IV.6 Modelul Hexaflex al Flexibilității/Inflexibilității Psihologice, Matricea ACT și Conceptualizarea de caz a Diagramei Rețelei Figurii Dramatice (DRFD).</i>	<i>227</i>

<i>IV.6.1 Diagrama Rețelei Figurii Dramatice (DRFD)</i>	228
<i>IV.6.2 Matricea ACT</i>	233
<i>IV.6.2 Modelul Hexaflex al inflexibilității psihologice în antrenamentul actorului.</i>	237
<i>IV.7 – observații pe marginea unei selecții restrânse de materiale video din cadrul studiului CVC</i>	239
<i>Studiu de caz, nr.1 (video 25 - grafic 25 – se corelează cu r-35 – vezi anexa r-35):</i>	248
<i>Studiu de caz, nr.2 (video 24 - grafic absent – se corelează cu r-34):</i>	249
<i>Studiu de caz, nr.3 (video 31 - grafic 31 – se corelează cu absent):</i>	250
V. CONCLUZII ȘI DIRECȚII DE CERCETARE	252
<i>V.1 Vulnerabilitățile cognitive și impactul asupra învățării în procesul EFPv al antrenamentului actorului.</i>	252
<i>V.2 O notă despre paradoxul al actorului</i>	259
<i>V.3 Concluzie finală</i>	262
<i>V.4 Direcții de cercetare interdisciplinare în paradigmele Practice Research și Evidence Based.</i>	263
<i>V.5 Știința Deschisă (ȘD) și EFPv în domeniul teatru și artele spectacolului.</i>	267
BIBLIOGRAFIE:	19
ANEXA 1	309
ANEXA 2 a,b,c	58
ANEXA 3	313
ANEXA 4	321
ANEXA 5	323
ANEXA 6	330
ANEXA 7	336
ANEXA 8	341
ANEXA r-34	355
ANEXA r-35	362

Structura pe capitole

Teza cu titlul *Corporalizarea Vulnerabilităților Cognitive în Antrenamentul Actorului – Riscurile cultivării deficitare a bunăstării psihologice (BPS) în procesul de educație și formare profesională/vocațională (EFPv) a studenților-actori din România* este alcătuită din 5 capitole, astfel:

În capitolul I am pornit de la a arăta că, în cadrul populației generale globale, ne confruntăm cu o criză a sănătății mintale. Evenimentele globale, precum pandemia de COVID-19, creșterea conflictelor geopolitice, avansul tehnologic și schimbările climatice, contribuie la creșterea incidenței tulburărilor mintale și alimentează nevoia crescută de intervenții stratificate social, cum ar fi, pe de o parte, consilierea psihologică și, pe de alta, psihoterapia, precum și necesitatea de diversificare a strategiilor de diagnosticare (McGorry, și alții 2007) (Hofmann și Hayes 2019) și de distribuire a serviciilor de sănătate mintală (Moitra, și alții 2023).

Multe dintre studiile de specialitate întâlnite au identificat și problematizat o gamă largă de factori socio-culturali determinanți ai prevalenței tulburărilor mintale, precum și factori declanșatori ai apariției schemelor cognitive dezadaptative și a traumelor. Am arătat că o parte din acești factori sunt influențați de construcțiile de putere și distribuirea acestora la nivelul societății (Steel, și alții 2014), (Kessler, și alții 2009), (Consiliul Economic și Social 2023).

De asemenea, la nivel de reacții la aceste instabilități am arătat că s-au înregistrat psihoterapii de succes din sfera terapiilor cognitiv-comportamentale care pot devia pozitiv panta descendentă a crizei de sănătate mintală, precum ACT și CBT, însă caracteristici precum factorii socio-culturali defavorabili, stigmatizarea și lipsa unei alfabetizări în sănătate mintală a populației precum și subfinanțarea serviciilor de sănătate contribuie la destabilizarea și la perpetuarea crizei sănătății mintale.

Mai departe am vorbit despre faptul că în mijlocul preocupărilor ample legate de sănătatea mintală, totuși, un grup particular este adesea neglijat și subestimat: *actorii* din domeniul artelor spectacolului, cunoscuți în literatura de specialitate drept „pacienții uitați” - sintagmă introdusă de Dr. Alice Brandfonbrener, pionieră în tratarea problemelor medicale specifice muzicienilor și altor artiști interpreți, care a fondat în 1985 *Programul Medical pentru Artiștii Interpreți (PAMA)*¹ la Northwestern University School of Medicine din Chicago -

¹ Mai multe informații despre PAMA se pot regăsi aici: <https://artsmed.org/about-us/>.

cunoscută fiind și ca prima clinică dedicată diagnosticării și tratării tulburărilor mintale și a leziunilor ocupaționale din sfera artelor spectacolului.

Reprezentând interesul principal al acestei teze am arătat că actorii constituie o sub-populație cu rate de prevalență a afecțiunilor mintale semnificativ mai mari în comparație cu populația generală, din cauza naturii sensibile și vulnerabile a muncii lor artistice și a precarității pieței muncii. De asemenea, am prezentat că factorii care contribuie la exacerbarea afecțiunilor mintale sunt întăriți de stigmatizarea și percepția vulnerabilității ca pe o slăbiciune în cultura generală, aspect ce contribuie la accentuarea vulnerabilităților cognitive și la utilizarea unor mecanisme disfuncționale de adaptare, inclusiv consumul excesiv de alcool, substanțe ilicite, auto-medicație și tulburări de alimentație sau somn precum ne arată studii realizate de (Maxwell, Seton și Szábo 2015), (van den Eynde, Fisher și Sonn 2016), (Clement 2022), (Mitchell 2015), (Arias 2019) și alții.

Mai departe am arătat că studenții actori reprezintă o categorie aparte, caracterizată de presiuni suplimentare legate de perfecționism și adaptabilitate în industria artistică, aspect ce le generează temeri de insecuritate, precum și temeri legate de viitor. Această categorie a reprezentat ținta centrală a studiului nostru din două motive: primul motiv constă în faptul că mulți dintre pedagogii nu sunt suficient de familiarizați cu conceptele de sănătate mintală, chiar dacă folosesc teorii comportamentale/behavioriste și psihologice în activitatea lor didactică, precum s-a problematizat deja în studiile de specialitate (Burgoyne, Suzanne, Karen Poulin, and Ashley Rearden, 1999), (Prior, 2005), (Seton, 2006), (Seton, 2009), (Seton, 2010), (Robb și Due 2017), (Panoutsos, 2021), (Pender, Knight, Peters, & Seton, 2023) și alții; iar al doilea motiv, ține de faptul că în contextul cercetărilor existente, am observat că nu există studii empirice axate exclusiv pe efectele psihofiziologice a corporalizării vulnerabilităților cognitive asupra actorilor sau pe consecințele diferitelor curente metodologice de antrenament, cu excepția lucrării lui (Vainoras, și alții 2014). Deși am găsit studii ce investighează aspecte ale „Method Acting”-ului și a disputei dintre sistemul Stanislavskian și cel al lui Strasberg (Strandberg-Long 2018), (Carnicke 2009), (Carnicke 1993) sau (Pitches 2006), precum și analize biomedicale ale diferitor exerciții specifice antrenamentului actorului, derivate din diferite *laboratoare teatrale* ale lui Stanislavski, Strasberg, Meyerhold, Grotowski, Lecoq, Boal, Barba, Donnellan și alții, nu am găsit o cercetare dedicată exclusiv impactului metodologic asupra corporalizării vulnerabilităților cognitive ale actorilor, ci doar o problematizare a *mecanismelor defensive* în procesul de învățare, precum au fost problematizate de (Astbury 2011), (Nemiro 1997) sau (Konijn 2000).

Experiența noastră artistică și observațiile academice ne-au sugerat că metodele de antrenament, inclusiv „Method Acting”, influențează inevitabil actorii în moduri care pot amplifica vulnerabilitățile cognitive. Problema centrală fiind creionată de faptul că actorii pot dezvolta scheme psihologice dezadaptative prin identificarea emoțiilor lor personale cu cele ale rolurilor interpretate sau prin reactivarea unor scheme depresogene sau traumatice latente aferente tablourilor clinice neinvestigate ale studenților actori, consecințe care se pot distribui dincolo de granițele psihologice ale profesiei în teritoriul personal al indivizilor, ceea ce poate duce la probleme de anxietate, depresie și/sau volatilitate emoțională, consecințe care influențează pot influența negativ învățarea, performanța artistică și academică, dar, mai ales, bunăstarea lor psihologică.

Astfel, am conchis capitolul întâi prin contextualizarea cercetării noastre, pornind de la întrebări care ne-au ghidat continuu cercetarea, precum:

- Ce sunt, cum se reflectă, și ce funcții au vulnerabilitățile cognitive în prevalența tulburărilor de sănătate mintală dar și în comportamentul uman?
- În ce măsură se regăsesc acestea în profilul psihologic clinic al studenților actori din România?
- Ce fel de obstacole pot produce aceste vulnerabilități cognitive în contextul procesului de învățare experiențială în cadrul EFPv al antrenamentului actorului?
- Ce fel de tehnici pot fi folosite în antrenamentul actorului pentru a atenua impactul negativ al acestor vulnerabilități?
- Cum anume pot influența distorsiunile cognitive, schemele psihologice sau alți factori psihologici în determinarea rezultatelor învățării (experiențiale), în special în procesul de construire a schemelor psihologice aferente caracteristicilor figurilor dramatice în timpul improvizațiilor, sau a altor exerciții specifice antrenamentului actoricesc? Explorând, în acest sens, cum anume înțelegerea acestor concomitențe și contingente psihologice pot influența și determina construirea unor proceduri aplicabile în contextele de antrenament ale actorului pentru a facilita experiențe de transformare creativă, într-un mod holistic și de bunăstare psihologică.
- Care sunt strategiile de intervenție care pot fi utilizate pentru a atenua consecințele negative ale evitării experiențiale sau ale mecanismelor defensive ale actorilor la transferul de la construirea figurii dramatice la conceptualizarea de sine cotidiană și

pentru a promova eutimia, caracterizată printr-o stare de spirit stabilă și echilibrată printre studenții-actori?

În capitolul al II-lea, am realizat o recenzie a literaturii de specialitate care abordează paradigma vulnerabilităților cognitive în cadrul proceselor cognitiv-comportamentale și a fenomenelor socio-culturale ce contribuie la apariția, exacerbarea sau diminuarea consecințelor negative ale acestora, având în vedere scopul dezvoltării unor aplicații practice de fructificare a bunăstării psihologice (BPS) a studenților actori. Am considerat important să discutăm despre potențialul creativ și despre oportunitățile de pivotare spre o transformare creativă (Glăveanu, Vlad Petre, Green, Adam și Kaufman, Jame 2024), (Glăveanu 2013) bazate pe flexibilizare psihologică și eutimie. Mai departe, am explorat perspectivele modelului cognitiv-comportamental și ale paradigmei Contextualismului Funcțional, cu accent pe modul în care distorsiunile cognitive și evitarea experiențială contribuie la suferința psihologică. De asemenea, am discutat despre rolul intervențiilor psihologice în reducerea suferinței prin modificarea credințelor disfuncționale și am evidențiat importanța acceptării experiențelor interne în cadrul ACT.

Privind retroactiv la diferite experiențe personale și artistice – prin prisma spectacolelor de teatru pe care le-am realizat – am aplicat paradigma analizei comportamentale derivând din principiile ACT, CBT și RFT, pentru ca să ne re-evaluăm și/sau să îmbunătățim anumite exerciții și practici artistice, în special cele de colaborare regizor-actor, pentru ca să le înțelegem mai bine. Ulterior ne-am orientat către fenomenul de corporalizare a cogniției 4E (cogniție corporalizată, situată, extinsă și acțioperceptivă²) cu scopul de a dobândi o imagine de

² Întrucât întâmpinăm dificultăți în traducerea punctuală/fidelă a termenului *enacted* provenit din limba engleză dat de verbul *enact* trecut la timpul trecut *enacted*, mai exact la a găsi un termen care să reflecte conceptualizarea lui astfel: „the action also *enacts* a world: by budgeting for the future, certain items in the environment are disclosed to me as affordable or not affordable.” în (Carney, 2020, pg. 2-3) precum mai este problematizat și de către Rhonda Blair: „Cognition is inseparable from action, and is an outgrowth and even an attribute of action. A particularly valuable insight for actors is Alva Noë’s that perception is ‘something we do. ... What we perceive is determined by what we do (or what we know how to do); it is determined by what we are ready to do. ... we enact our perceptual experience; we act it out’ (Noë 2004:1–2). In this view, to act is to have a mental image and vice versa (Noë 2004:130–1); no “translation” or transfer [from perception into action] is necessary because it is already accomplished in the embodied perception itself’ (Noë 2004:80).” (Blair, 2019, pg. 123-124) care face referire la o carte pe care o recomandăm tuturor celor care activează în domeniul studiilor teatrale (Noë, Action in Perception, 2004) alături de alte titluri ale sale precum *Strange Tools* sau *Out of our heads*, ne-am propus să recurgem la inventarea termenului de *acțiopercepție* care vine din combinarea termenului de *acțiune* și *percepție* în forma adjectivală de *acțioperceptual* care poate fi folosit în descrierea proceselor și a fenomenelor asociate cu conceptul de *enacted*; sau ca substantiv *acțiopercepție* care se referă la procesul și condiția cogniției de a se manifesta deopotrivă prin acțiune și percepție.

ansamblu a aplicării structurale a modelului de inflexibilitate psihologică și a folosirii creative a fenomenului de evitare experiențială. Precum am arătat extins în teză, evitarea experiențială (EE) este o componentă psihologică centrală în (ACT), ce implică tendința de a evita experiențele interne nedorite, cum ar fi emoțiile și gândurile, ceea ce poate duce la suferință psihologică pe termen lung. Această evitare poate intensifica problemele psihologice prin utilizarea unor strategii ineficiente, precum suprimarea gândurilor sau consumul de substanțe. Mai multe studii au evidențiat asocierea (EE) cu diverse tulburări psihologice și rolul său de mediere între distorsiunile cognitive și suferința psihologică, precum au arătat și că (EE) este asociată cu o varietate de probleme psihologice, inclusiv anxietate, depresie, stres posttraumatic și tulburări de comportament (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006), (Kashdan, Machell, Goodman, & Kleiman, 2014), (Chawla & Ostafin, 2007), (Cristea, Montgomery, Szamoskozi, & David, 2013).

Din punct de vedere pedagogic dar și colaborativ, ca lucru la scenă, aspectele de mai sus sunt de interes pentru noi deoarece evitarea criticilor, motivată de distorsiuni cognitive, poate crea un ciclu de inflexibilitate psihologică. Iar acest lucru împiedică procesul de învățare și dezvoltare, perpetuând nesiguranța și exacerband suferința psihologică pe termen lung. Astfel, am considerat oportun să revizităm diferite exerciții de activare emoțională precum Rasaestetica a lui (Schechner 2001), taxonomia emoțiilor a lui (Ekman 1992) și rețelele afectiv-emoționale ale lui (Pankseep 2010), pentru a dobândi o înțelegere mai cuprinzătoare cu privire la arhitectura modelului de flexibilitate/inflexibilitate psihologică și a posibilităților de explorarea artistică a lor pentru o reconfigurare a principiilor de muncă artistică care are în vedere și cultivarea disciplinei de învățare auto-dirijată ce presupune inclusiv grija față de bunăstarea psihologică a studenților.

În partea a doua a capitolului ne-am concentrat exclusiv pe fenomenul vulnerabilităților cognitive și cel al distorsiunilor cognitive: atât pentru a le diferenția conceptual cât și pentru a le înțelege mai bine mecanismele. Ulterior, prin prisma acestor concepte ne-am uitat la fenomenul de flux dezvoltat de psihologul Mihaly Csikszentmihalyi și la felul în care acesta a mai fost problematizat în literatura de specialitate. Apoi, coroborând contingentele psihologice ale celor de mai sus am abordat fenomenul relației indivizilor cu mediul, mai exact am analizat conceptul de disponibilități ale mediului/*affordances* pentru a înțelege mai bine conceptul psihologic de discriminare între stimuli, diseminat în teoriile RFT. Ulterior ne-am uitat prin prisma celor de mai sus la principiile evoluționiste de variație, selecție și retenție, pentru a ni le traduce pedagogic în înțelegerea nivelelor și dimensiunilor de aplicare a principiilor ACT și CBT în contextul EFPv al antrenamentului actorului și regizorului de teatru dar și al teoriei

modelului dinamic al sistemelor și al identității rolului profesorului (DSMRI). În ansamblu, am conștientizat că integrarea cadrului DSMRI cu principiile designului inversat și practicile bazate pe dovezi precum ACT și CBT poate îmbogăți procesele pedagogice în formarea actorilor și regizorilor de teatru prin promovarea experiențelor de învățare auto-dirijate, cultivarea relațiilor profesor-student și crearea unui mediu de învățare care împuternicește studenții să exceleze în căutările lor artistice. Astfel, am făcut recomandări cu privire la implementarea unor cursuri de psihologie dar și de psihologie a învățării.

Nu în ultimul rând, am analizat transversal-cultural, conceptul de teatru, cel al noului materialism și cel al laboratorului factorilor sociali, prin intermediul căreia am subliniat elemente destabilizatoare în practica artistică teatrală și pedagogică care poate afecta BPS și am concluzionat că actorii nu se antrenează doar ca să își dezvolte abilitățile și competențele estetice, ci și pentru a se angaja într-o (auto)explorare psihosocială cu precizie, scop și profunzime, prin intermediul personajelor și al circumstanțelor lor situaționale, dramatice și personale, interacțiuni cocreatoare a noi spații mentale, care irită rânduile disciplinate ale lumii (Hann R. , 2019, pg. 2-3) pentru ca să împlinească noi funcții dramaturgice ale teatrului, precum acelea de a orienta spectatorii în ei înșiși și în lume, precum (re)conceptualizează funcția teatrului (Pavis 2014).

În capitolul al III-lea, am prezentat studiul care s-a desfășurat între anii 2019-2021 în cadrul Departamentului de Psihologie Clinică și Psihoterapie în parteneriat cu Școala Doctorală de Teatru și Film, ambele din cadrul Universității Babeș-Bolyai, fiind inițiat de către subsemnatul, sub coordonarea Prof. Univ. Dr. András Hatházi și de către Psiholog Dr. Monica Bartucz și Psiholog drd. Paula Stroian, sub coordonarea Prof. Univ. Dr. Daniel David și a Lect. Dr. Silviu Matu. La acest studiu au participat în total, ca subiecți, 50 de studenți care au provenit din cadrul Universității de Arte „George Enescu” din Iași, precum și din cadrul Facultății de Teatru și Film, din cadrul UBB, Cluj-Napoca.

Obiectivul principal al acestui studiu a fost încercarea de a realiza un profil clinic psihologic al studenților actori din România, pentru evaluarea bunăstării psihologice și a stării de sănătate mintală generală a lor. Acest lucru a presupus prevalarea unui set de variabile aferente vulnerabilităților psihologice și cognitive și evaluarea potențialului impact al acestora asupra proceselor de învățare în contextul EFPv al antrenamentului actoricesc. Influențați fiind și de teoriile fenomenologice ale corporalizării și de abordarea teoretică 4E, studiul și-a propus să investigheze, din punct de vedere psihofiziologic, consecințele asupra capacității de corporalizare a ceea ce studenții își imaginează în timpul improvizațiilor, a posibilelor

consecințe psihologice în cazul prezenței vulnerabilităților psihologice și cognitive asupra experiențelor de învățare în drumul spre atingerea obiectivelor de performanță în jocul actoricesc precum și asupra cultivării bunăstării psihologice.

Studiul s-a constituit din două etape, după cum urmează:

- I. Prima etapă s-a realizat în 2019, înainte de izbucnirea pandemiei de Covid -19, și a constat în aplicarea unor baterii de teste care au avut ca scop colectarea de date de la participanți, în vederea:
 - a) investigării relațiilor dintre credințele iraționale și cele disfuncționale și distres și/sau psihopatologie.

Acest proces a fost completat și de:

- b) investigarea existenței unei relații de mediere între acestea de către variabila evitării experiențiale.
- II. În a doua etapă, desfășurată online din cauza restricțiilor pandemice din aprilie-mai 2021, studenții au fost împărțiți în grupuri experimentale și de control. S-au aplicat testul Profilul Distresului Afectiv (PDA) și sarcina STROOP. Iar sarcinile de improvizație dramatică ale studenților au fost înregistrate video pentru analize ulterioare, în locul măsurătorilor fiziologice planificate inițial, cum ar fi EEG, EKG și cortizolul salivar.

În cadrul acestui capitol s-au mai prezentat instrumentele psihologice folosite pe parcursul celor două etape precum și elementele de protocol aferente implementării lor. Astfel, s-au prevalat și analizat date cu privire la credințele iraționale, atitudini disfuncționale, inflexibilitate psihologică, distres emoțional și simptome depresive și variabile de mediere, precum evitarea experiențială (EE).

Studiul a arătat că toate aceste variabile sunt corelate pozitiv. Credințele iraționale și atitudinile disfuncționale au o asociere puternică cu inflexibilitatea psihologică și distresul emoțional. De asemenea, inflexibilitatea psihologică are o relație semnificativă cu distresul emoțional.

În plus, s-a constatat că inflexibilitatea psihologică mediază relația dintre atitudinile disfuncționale și distresul psihologic. Aceasta înseamnă că atitudinile disfuncționale contribuie la creșterea inflexibilității psihologice, care la rândul său, intensifică distresul psihologic.

Iar, credințele iraționale contribuie la inflexibilitatea psihologică, care, la rândul ei, duce la distres psihologic. Efectul direct al credințelor iraționale asupra distresului psihologic nu este semnificativ, sugerând că inflexibilitatea psihologică este un mediator important.

De asemenea, s-a mai observat că deși inflexibilitatea psihologică prezisă de credințele disfuncționale nu a avut un impact semnificativ asupra simptomelor depresive, există, totuși, o corelație pozitivă între acestea.

Rezultatele celei de-a doua etape arată că, în general, factorii de stres au scăzut de la prima fază la a doua și a treia fază, în ambele grupuri. Grupul experimental a început cu un nivel mai mic de stres și a experimentat o scădere semnificativă până în faza a doua, urmată de o ușoară creștere în faza a treia. Pe de altă parte, grupul de control a început cu un nivel mai ridicat de stres, dar a avut o scădere constantă și semnificativă pe parcursul experimentului.

În ceea ce privește emoțiile pozitive, acestea au crescut semnificativ de la faza întâi la faza a doua, cea a sarcinii de improvizare, în ambele grupuri. În grupul experimental, această creștere a fost urmată de o ușoară scădere în faza a treia, în timp ce în grupul de control, emoțiile pozitive au scăzut dramatic în faza a treia, după o creștere inițială semnificativă.

Analiza statistică a relevat că diferențele în nivelul de identificare cu rolul între grupuri au fost marginal semnificative, sugerând că actorii din grupul de control s-au identificat puțin mai mult cu rolul lor. Totuși, nu au fost găsite diferențe semnificative în nivelurile de acceptare între grupuri post-improvizație. Acest aspect poate indica faptul că manipulările experimentale nu au reușit să influențeze în mod diferit acest aspect între grupuri.

Aceste rezultate au însă implicații importante pentru antrenamentul actorilor. Scăderea stresului și fluctuațiile emoțiilor pozitive sugerează că tehnicile de pregătire pot influența starea emoțională a actorilor în timpul și după imersarea în actul de performare. Pentru studenții actori care se pregătesc pentru interpretarea diferitelor roluri, este important să fie ghidați spre conștientizarea faptului că apelând la diverse metode de pregătire și căi de apropiere de rol pot fi afectate atât nivelul lor de stres cât și emoțiile pozitive. De asemenea, este important să se ia în considerare introducerea tehnicilor de reducere a stresului și de creștere a emoțiilor pozitive, în conținuturile de cunoaștere din curriculum, precum ar fi exerciții de respirație, meditație, cool-down (răcire) (Seton, Maxwell și Szabó 2019), (Panoutsos 2021, 2-4), de-roling (de ieșire din rol) (Bailey și Dickinson 2014, 3-5) combinate cu tehnici de defuziune și alte forme de relaxare, după cum sunt explicitate în capitolul introductiv.

Am concluzionat că toate acestea pot contribui la îmbunătățirea nu doar a performanței artistice a actorilor, dar și la bunăstarea lor psihologică și generală, ajutându-i să gestioneze mai bine provocările emoționale pe care le întâlnesc în timpul repetițiilor și a spectacolelor. Astfel, prin oferirea unor perspective complementare de antrenament, studiul nostru contribuie la înțelegerea dimensiunii psihologice și cognitive a modului în care antrenamentul poate fi îmbunătățit pentru a sprijini sănătatea mintală și emoțională a actorilor, ceea ce, în final, poate

duce la performanțe mai autentice și mai reziliente în raport cu provocările profesionale și cerințele artistice.

Capitolul se încheie cu problematizarea riscurilor cultivării deficitare a BPS în contextul EFPv al studenților actori. Prin analizarea anumitor componente specifice conținuturilor de cunoaștere pedagogică dar și a conținuturilor de cunoaștere din fișele de disciplină, am atras atenția că tehnicile de pregătire specifice antrenamentului actorului pot activa traume anterioare ale studenților sau pot declanșa noi traume, în special datorită faptului că actorii pot experimenta reacții de hiperexcitare emoțională și pot avea episoade de disociere cognitivă - într-un context de EFPv în care lipsa de pregătire a profesorilor pentru a gestiona astfel de reacții poate lăsa reziduuri destabilizatoare la nivel de bunăstare psihologică. În plus, am arătat că procesul de pregătire și de interpretare a rolurilor poate duce la întărirea comportamentelor de adicție și a celor auto-distructive, iar studenții-actorii și chiar actorii profesioniști pot rămâne tăcuți de teama de a fi considerați incapabili dacă recunosc dificultățile emoționale prin care trec.

În capitolul al IV-lea, am considerat oportun să ne întoarcem la domeniul teatru și artele spectacolului, în special la binomul regizor-actor, pentru ca prin prisma tuturor celor de mai sus să ne surprindem cu un concept pe care l-am denumit *regia reîntoarcerii la sine a actorului*. Pentru noi, miza acestui concept ține mai degrabă de o deteritorializare a regulilor verbale determinate de relații de putere ineficiente, de moșteniri culturale care conțin multe elemente destabilizatoare din punct de vedere psihologic, care afectează explorarea și distribuirea sensibilului în procesul de creație. Astfel, am considerat necesar să acordăm o importanță crescută expunerii funcțiilor inductive ale regiei - actorului, cu scopul de a cultiva, dimpreună cu acesta, meta-atenții a perspectivelor de sine, a cultivării agilității de veghere psiho-lingvistică asupra *imaginalului*³ actorului, precum și asupra rutelor de corporalizare acțioperceptivă la dimensiuni pre-reflexive, pre-expressive și non-conceptuale, la nivel 4E. Acest pivot s-a datorat în principal datorită interacțiunii cu CBT, ACT și, în special, datorită

³ Apelăm la conceptul *imaginal* din limba engleză pornind de la abordarea epistemologică a lui (Bottici 2019, 5-6). Autoarea descrie termenul de *imaginal* ca fiind ceva compus din imagini și care poate apărea dintr-o combinație de elemente aparținând fie influențelor contextului social, fie facultăților individuale, precum și dintr-o interacțiune complexă între cele două, care depășește o simplă dihotomie. Din perspectiva autoarei Imaginativul subliniază importanța imaginilor în formarea experiențelor individuale și colective, punând accent pe crearea imaginilor mai degrabă decât pe facultatea sau circumstanțele care le generează. Înțelegem că Imaginativul nu face presupuneri ontologice despre realitatea imaginilor pe care le conține sau despre prezența sau absența a ceea ce ele reprezintă, spre deosebire de imaginar, care este frecvent asociat cu imaginat și fictiv. Acesta reprezintă o abundență a capacității de a crea imagini, implicând o calitate primordială inerentă psihicului uman.

paradigmei *Contextualismului Funcțional*, conceptualizat de Steven C. Hayes după principiile perspectivelor despre lume ale lui (Pepper 1970). Datorită penuriei de studii și a unei filozofii științifice a regiei de teatru, am considerat necesar să încercăm creionarea unor principii, pornind de la paradigma științifică a contextualismului funcțional, care să ne ajute în explicarea științifică a practicilor regizorului și a relației de muncă a acestuia cu actorul. Astfel, prin dialogarea cu principiile și obiectivele contextualismului funcțional, am încercat să aducem elemente complementare, validate științific, care să informeze practicile și disciplina regizorului de teatru. Pe lângă principii am apelat și la exemplificare practică, prin formulare de noi obiective și constrângeri ale exercițiilor regizorului, regășibile fie în corpul tezei fie în anexele ei.

Prin prisma rezultatelor obținute, capitolul se încheie prin revizitarea și analizarea fenomenologică și științifică a materialelor video aferente etapei a doua a studiului CVC, considerând, astfel, că materializăm principiile despre care am vorbit pe parcursul întregului capitol.

Ultimul capitol, se axează pe reliefaarea unor concluzii generale, pe revizitarea paradoxului actorului lui Diderot prin prisma contextualismului funcțional și, nu în ultimul rând, am considerat necesar să propunem noi direcții de cercetare.

Precum am spus mai pe larg în acest capitol, reiterăm și aici că neglijarea bunăstării psihologice în formarea actorilor reprezintă o amenințare serioasă pentru sănătatea lor mintală și fizică, riscând să conducă la traume durabile și disfuncții profesionale. Instituțiile educaționale și de acreditare au datoria de a implementa practici sănătoase și sustenabile, integrând suportul psihologic și gestionarea stresului în programele de formare. Fără o astfel de cultură de susținere, actorii pot deveni victime ale anxietății, depresiei și epuizării, subminând atât integritatea artistică, cât și sănătatea lor mentală. Este imperativ ca teatrul să ofere un mediu de lucru care promovează excelența și protejează bunăstarea celor implicați, prevenind un climat toxic și asigurând resurse adecvate pentru a sprijini echilibrul emoțional al actorilor, esențial pentru creativitate autentică și sustenabilă.

În ultima parte a capitolului ne-am oprit asupra intersecției problematice dintre *Știința Deschisă/Open Science* (ȘD) și EFPv în domeniul teatru și artele spectacolului. Iar una dintre posibilele consecințe negative ale tratării superficiale la nivel instituțional și administrativ,

printr-o atitudine care neglijează principiile prosociale⁴, o reluăm și în acest rezumat spunând că implementarea ȘD în EFPv, în special în domenii precum actoria și regia de teatru, nu va fi lipsită de provocări. O preocupare semnificativă este dată de potențialul conflict între interesele proprii de cunoaștere și nevoia de protecție a proprietății intelectuale. Instituțiile și practicienii pot fi reticenți să împărtășească tehnicile și metodologiile proprii din cauza fricii de a-și pierde avantajul competitiv, dar și viabilitatea financiară - vorbim despre artiști, înainte de pedagogi. Protejarea cunoștințelor proprii este văzută adesea ca un bastion al păstrării unicității, durabilității și sustenabilității programelor de instruire. În plus, natura subiectivă a actoriei și regiei prezintă provocări unice. Aceste domenii implică procese individualizate și personale, ceea ce face dificilă standardizarea și împărtășirea deschisă a metodelor de instruire fără a compromite integritatea artistică. Există riscul ca omogenizarea tehnicilor și stilurilor artistice să submineze diversitatea creativă esențială artelor spectacolului.

⁴ Prin *Prosocial* ne referim la designul celor 8 principii ale câștigătoarei premiului Nobel, politoloaga Elinor Ostrom, regăsite în *Guvernarea bunurilor comune* actualizate prin principiile evoluționiste regăsite în cartea *Prosocial* a lui (Atkins, Wilson și Hayes 2019), pe care le enumerăm aici, întrucât nu vom reveni la ele pe parcursul acestei teze, lăsându-le intenționat în limba engleză: 1. *Shared Identity and Purpose*; 2. *Equitable Distribution of Contributions and Benefits*; 3. *Fair and Inclusive Decision Making*; 4. *Monitoring Agreed Behaviors*; 5. *Graduated Responding to Helpful and Unhelpful Behavior*; 6. *Fast and Fair Conflict Resolution*; 7. *Authority to Self-Govern*; 8. *Collaborative Relations with Other Groups*.

BIBLIOGRAFIE:

Acar, S., H. Tadik, D. Myers, C. van der Sman, and R. Uysal. 2020. "Creativity and Well-being: A Meta-analysis." *Journal of Creative Behavior*, vol. 55(3), doi:10.1002/jocb.485 738-751.

Alegría, M., A. NeMoyer, Bagué I. Falgàs, Y. Wang, and K. Alvarez. 2018. "Social Determinants of Mental Health: Where We Are and Where We Need to Go." *Current Psychiatry Reports (Springer Link)* 2-3.

Altmann, Tobias, and Marcus Roth. 2018. "The Self-esteem Stability Scale (SESS) for Cross-Sectional Direct Assessment of Self-esteem Stability." *Personality and Social Psychology*.

American Psychological Association. 2011. *The State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. <https://www.apa.org/pi/about/publications/caregivers/practice-settings/assessment/tools/trait-state>.

Arias, Gabrielle L. 2019. *In the Wings: Actors & Mental Health A Critical Review of the Literature*. doctoral thesis, Graduate School of Arts and Social Sciences (GSASS); Lesley University., DigitalCommons@Lesley, 7-11.

Arora, Teresa, Ian Grey, Linda Östlundh, KBH Lam, OM Omar, and Arnone D. 2022. "The prevalence of psychological consequences of COVID-19: A systematic review and metaanalysis of observational studies." *Journal of Health Psychology* 809-810.

Artaud, Antonin. 1997. *Teatrul și dublul său*. București: Echinox.

Astbury, Brian. 2011. *Trusting the Actor: New Techniques for Actor Training*. Kindle edition.

Atkins, Paul W.B., David Sloan Wilson, and Steven C. Hayes. 2019. PROSOCIAL: Using Evolutionary Science to Build Protective, Equitable, and Collaborative Groups. Oakland, CA: Context Press.

Bács, Miklós. 2007. „Mască” și „Rol”: Identități și Diferențe. Cluj-Napoca: Casa Cărții de Știință.

Bács, Mikós. 2012. Propedeutica Limbajului Teatral Nonverbal în Arta Actorului. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană.

Badea, Gelu Adrian. 2010. "WOYZECK OR THE ABOLITION OF THE NOTION OF "THE DIRECTOR AS CREATOR OF SHOW"." *Studia Universitatis Dramatica Babes-Bolyai*, 2009(2) 109-114.

Badea, Gelu Adrian. 2017. Solilocviu: Fundamente ale Regiei de Teatru. Cluj-Napoca: Eikon.

Badea, Gelu. 2022. "On pedagogy: between mark/model and the broken mirror." *Colocvii teatrale*.

Badiou, Alain, and Nicolas Truong. 2015. *In praise of theatre*. Cambridge: Plity Press.

Bailey, Sally, and Paige Dickinson. 2014. *The Importance of Safely De-roling*. Kansas State University, Kansas, USA: unpublished article.

Balevičiūtė, Ramunė (ed.), and Egill (ed.) Pálsson. 2022. *LOOKING FOR DIRECTION 2 3 Rethinking Theatre Directing Practices and Pedagogies in the 21st Century*. Helsinki: Uniarts Helsinki Theatre Academy.

Banu, George. 2016. *Teatrul și frica*. București: Nemira.

BAPAM. 2024. [www.bapam.org.uk](https://www.bapam.org.uk/bapam-reports-growing-need-for-dedicated-performing-arts-health-service/). 27 March. Accessed May 12, 2024. <https://www.bapam.org.uk/bapam-reports-growing-need-for-dedicated-performing-arts-health-service/>.

Barnett, David. 2010. "CRISTOPH MARTHALER - Muzicalitatea, teatralitatea și politicile regiei postdramatice." In *Regizori Contemporani ai Teatrului European*, by Maria M. (ed.) Delgado and Dan (ed.) Rebellato, 225-245. București: Tracus Arte.

Barret, Lisa Feldman. 2017. "The theory of constructed emotion: an active inference account of interoception and categorization." *Social Cognition and Affective Neuroscience*.

Bedard-Gilligan, Michele, Lori A. Zoellner, and Nora C. Feny. 2017. "Is Trauma Memory Special? Trauma Narrative Fragmentation in PTSD: Effects of Treatment and Response." *Clinical Psychology Science* 2-3.

Berardi (Bifo), Franco. 2005. "What does Cognitariat Mean? Work, Desire and Depression." *Cultural Studies Review*, Vol.11 (2) 57-63.

Berardi, Franco. 2009. *The Soul At Work: From Alienation To Autonomy*. Los Angeles: Semiotext(e).

Berceanu, Alexandru I., Silviu Matu, and Bianca Macavei. 2020. "Emotional and Cognitive Responses to Theatrical Representations of Aggressive Behavior." *Frontiers in Psychology* 7-9, doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01785.

Berger, John. 2018. *Feluri de a vedea*. București: Vellant.

Betehtin, Nikita. 2023. "Prefață." In *Munca actorului asupra rolului: Etica.*, by Konstantin Stanislavski, 5-8. București: Nemira.

Bharmal, Nazleen, Kathryn Pitkin Derosé, Melissa Felician, and Margaret M. Weden. 2015. "https://www.rand.org." <https://www.rand.org>. May. Accessed April, 2024. https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/working_papers/WR1000/WR1096/RAND_WR1096.pdf.

Biglan, Anthony, and Steven C. Hayes. 1996. "Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior." *Applied & Preventive Psychology*, 5(1), [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(96\)80026-6](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(96)80026-6) 47-57.

Biglan, Anthony. 2015. *The nurture effect: How the science of human behavior can improve our lives and our world*. New Harbinger Publications.

Blair, Rhonda. 2008. *The Actor, Image, And Action: Acting and Cognitive neuroscience*. London & New York: Routledge.

Blair, Rhonda. 2019. 4E Cognition for Directing Thornton Wilder's *Our Town* and Caryl Churchill's *Light Shining in Buckinghamshire*. In *The Routledge Companion to Theatre, Performance and Cognitive Science*, by Kemp, Rick and McConachie, Bruce (ed.). London & New York: Routledge.

Blázquez, Maite, and Ana I. Moro-Egido. 2023. "The impact of financial insecurity on self-reported health: Europe in cross-national perspective." *Economic Analysis and Policy* 1131-1135.

Blázquez, Maite, and Ana I. Moro-Egido. 2023. "The impact of financial insecurity on self-reported health: Europe in cross-national perspective." *Economic Analysis and Policy* 1134-1135.

Bloch, Susana, Elizabeth (ed.) Townsend, Patricia (ed.) Angelin, and Pedro Sandor. 2017. *Alba Emoting: A Scientific Method for Emotional Induction*. CreateSpace Independent Publishing Platform.

Blomquist, Rachel J. 2011. "One Man in His Time Plays Many Parts": The Causes and Effects of Cognitive Dissonance Upon the Actor. Lynchburg, Va, 12 April.

Boenisch, Peter M. 2015. *Directing Scenes and senses: The thinking of Regie*. Manchester University Press.

Boenisch, Peter M., and Thomas Ostermeier. 2016. *The Theatre of Thomas Ostermeier*. New York: Routledge.

Böhme, Gernot, and A.-Chr. (ed.) Engels-Schwarzpaul. 2017. *Atmospheric Architectures: The Aesthetics of Felt Spaces*. London: Bloomsbury Academic.

Böhme, Gernot, and Jane-Paul (ed.) Thibaud. 2017. *The Aesthetics of Atmospheres*. Oxon: Routledge.

Bond, F. W., S. C. Hayes, R. A. Baer, K. M. Carpenter, N. Guenole, H. K. Orcutt, T. Waltz, and R. D. & Zettle. 2011. "Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance." *Behavior Therapy* 676-688.

Borgdorff, Henk. 2012. *The Conflict of the Faculties Perspectives on Artistic Research and Academia*. Rapenburg: Leiden University Press.

Brașiște, Miki, and Iulia Popovici. 2019. "Cultural Labour And Social Awareness. How Arts Become Political – A Romanian And Moldavian Story." *STUDIA UBB SOCIOLOGIA*, 64 (LXIV), 2, DOI: 10.2478/subbs-2019-0007 7-11.

Brașiște, Miki. 2021. "The Creativity Turn In European Cultural Policies. Structural Changes In The Sector." *STUDIA UBB SOCIOLOGIA*, 66 (LXVI), 1, DOI: 10.2478/subbs-2021-0003 51-73.

Brown, Bryan. 2021. "Laboratories of Culture." *Revista Brasileira de Estudos da Presença* 1-6.

Bulley, James, and Özden Şahin. 2021. *Practice Research - Report 1: What is practice research? and Report 2: How can practice research be shared?* London: PRAG-UK.

Burgoyne, Suzanne, Karen Poulin, and Ashley Rearden. 1999. "The Impact of Acting on Student Actors: Boundary Blurring, Growth, and Emotional Distress." *Theatre Topics* 9, no. 2 (Johns Hopkins University Press) Volume 9, Number 2, : 157-159.

Butler, L. D. 2006. "Normative dissociation." *Psychiatric Clinics of North America (Psychiatric Clinics of North America)* 45-62.

Carello, Janice, and Lisa D. Butler. 2015. "Practicing What We Teach: Trauma-Informed Educational Practice." *Journal of Teaching in Social Work* 263-267.

Carlson, Eve Bernstein, and Frank W. Putnam. 1993. "Dissociative Experiences Scale-II (DES-II): An update on the Dissociative Experience Scale." *Dissociation*.

Carney, James. 2020. "Thinking avant la lettre: A Review of 4E Cognition." *Evolutionary studies in imaginative culture*.

Carnicke, S. M. 2008. *Stanislavsky in Focus: An Acting Master for the Twenty-First Century*. London & New York: Routledge.

Carnicke, Sharon Marie. 1993. "Stanislavsky: Uncensored and Unabridged." *Theatre Drama Review - TDR - 1988-2018*, Vol. 37, No. 1 26-27.

Carnicke, Sharon Marie. 2009. "Stanislavsky and Politics: Active Analysis and the American Legacy of Soviet Oppression." In *The Politics of American Actor Training*, by Ellen Margolis and Lyssa Tyler Renaud. New York: Routledge.

Cassiers, Edith, Jonas Rutgeerts, Luk Van den Dries, Charlotte De Somviele, Jan Gielen, Ann Halleman, Anouk Van Moorsel, and Nathalie A. Roussel. 2015. "Physiological performing exercises by Jan Fabre: an additional training method for contemporary performers." *Theatre, Dance and Performance Training*.

Cassiers, Edith, Luk van Den Dries, Jonas Rutgeerts, Jan Gielen, Charlotte De Somviele, Ann Halleman, Anouk Van Moorsel, and Nathalie A. Roussel. 2015. "Physiological performing exercises by Jan Fabre: an additional training method for contemporary performers." *Theatre, Dance and Performance Training* 275-277.

Cennamo, Katherine, and Debby Kalk. 2019. *Real World Instructional Design An Iterative Approach to Designing Learning Experiences*. New York: Routledge.

Cesario, Joseph, David J. Johnson, and Heather L. Eisthen. 2020. "Your Brain Is Not an Onion With a Tiny Reptile Inside." *Current Directions in Psychological Science*, Vol. 29, Issue 3, doi.org/10.1177/0963721420917687 255-260.

Chawla, Neharika, and Brian Ostafin. 2007. "Experiential Avoidance as a Functional Dimensional Approach to Psychopathology: An Empirical Review." *Journal of Clinical Psychology*.

Chawla, Neharika, and Brian Ostafin. 2007. "Experiential Avoidance as a Functional Dimensional Approach to Psychopathology: An Empirical Review." *JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY*, Vol. 63(9) 871–890.

Cheek, Nathan N., and Julie K. Norem. 2016. "Holistic thinkers anchor less: Exploring the roles of self-construal and thinking styles in anchoring susceptibility." *Personality and Individual Differences*.

Chiarrochi, Joseph, Todd B. Kashdan, and Russ Harris. 2013. "The Foundations of Flourishing." In *Mindfulness, Acceptance, and Positive Psychology*, by Todd B. PhD (ed.) Kashdan and Joseph PhD (ed.) Chiarrochi. Oakland: Context Press.

Childre, Doc, Howard Martin, and Donna Beech. 1999. *The HeartMath® Solution*. New York: Harper San Francisco.

Christoforou, Androulla, and A. Kipper David. 2006. "The Spontaneity Assessment Inventory (SAI), anxiety, obsessive-compulsive tendency, and temporal orientation." *Journal of Group Psychotherapy Psychodrama and Soiometry*.

Ciarrochi, Joseph, Steven C. Hayes, Lindsay G. Oades, and Stefan G. Hoffman. 2022. "Toward a Unified Framework for Positive Psychology Interventions: Evidence-Based Processes of Change in Coaching, Prevention, and Training." *Frontiers in Psychology*, 12: 809362, doi: 10.3389/fpsyg.2021.809362 6-7.

Ciobotari, Călin. 2022. "Waiting for... the Debutant Director." *STUDIA UBB DRAMATICA* 63-64.

Ciofu, Ioan. 1974. *Comportamentul simulat; cercetări psihofiziologice experimentale*. București: Academia Română.

Clement, Lucie Dr. 2022. *Equity global scoping review of factors related to poor mental health and wellbeing within the performing arts sectors*. Mental Health Report, London: Equity.

Cojar, Ion. 1998. *O poetică a artei spectacolului*. București: Paideia.

Connington, Bill. 2020. *Introduction To The Alexander Technique: A practical guide for Actors*. London: Methuen/Drama.

Consiliul Economic și Social. 2023. *Sănătatea mintală în România: un tablou integrativ*. București: CES.

Cook, Amy. 2013. "Introduction: Texts and Embodied Performance." In *Affective Performance and Cognitive Science: Body, Brain and Being*, by Nicola (ed.) Shaughnessy, 83-90. London: Bloomsbury.

Cornford, Tom. 2020. "Katie Mitchell and the Technologies of the Realist Theatre." *Contemporary Theatre Review*, Vol: 30(2), DOI:10.1080/10486801.2020.1732953 168-192.

Craig, A.D. 2002. "How do you feel? Interoception: the sense of the physiological condition of the body." *Nature reviews/Neuroscience* 663-664.

Craighero, Laila. 2014. "The role of the motor system in cognitive functions." In *The Routledge Handbook of Embodied Cognition*, by Lawrence Shapiro, 51-58. Oxon: Routledge.

Crawford, Caroline M. 2018. "Implicit Cognitive Vulnerability." In *Encyclopedia of Information Science and Technology*, Fourth Edition, by Mehdi Khosrow-Pour. IGI Global.

Cristea, Ioana A., Guy H. Montgomery, Ștefan Szamoskozi, and Daniel David. 2013. "Key Constructs in "Classical" and "New Wave" Cognitive Behavioral Psychotherapies: Relationships Among Each Other and With Emotional Distress." *Journal of Clinical Psychology* 13-14.

Csikszentmihalyi, Mihaly. 2015. *Flux; Psihologia Fericirii*. București: Publica.

Curățiu-Zoicaș, Camelia Corina. 2021. "THE NEUTRALITY or the silence before the action." *Theatrical Colloquia* 60-71.

Dabashi, Hamid. 2005. "Ta'ziyeh as Theatre of Protest." *The Drama Review*.

Damasio, Antonio. 2016. *Sinele: construirea creierului conștient*. București: Humanitas.

Datu, J. A. D., and J.A.S. Reyes. 2014. "The Dark Side of Possessing Power: Power Reduces Happiness in a Collectivist Context." *Social Indicators research* 986-987.

Davenport, Tracy. 2023. [www.backstage.com](https://www.backstage.com/magazine/article/actors-mental-health-76157/). 15 November. Accessed December 1, 2023. <https://www.backstage.com/magazine/article/actors-mental-health-76157/>.

David, Daniel, Guy H. Montgomery, Bianca Macavei, and Dana H. Bovbjerg. 2005. "An Empirical Investigation of Albert Ellis's Binary Model of Distress." *JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY*, Vol. 61(4), DOI: 10.1002/jclp.20058 499-516.

David, Daniel, Steven Jay Lynn, and Albert Ellis . 2010. *Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice*. New York: Oxford University Press.

David, Daniel. 2017. *Tratat de Psihoterapii Cognitive și Comportamentale*. București: Polirom.

De Houwer, Jan, and Sean Hughes. 2020. *The Psychology of Learning An Introduction from a Functional-Cognitive Perspective*. London: MIT Press.

DeKoven, Lenore. 2006. *Changing Direction: A Practical Approach to Directing Actors in Film and Theatre*. Oxford: Focal Press.

Dennis, Rea, and Kate Hunter. 2023. "Embodying a Posthuman Dramaturgy of Place: Distance, Sound and Silence in Australian Contemporary Performance." *Critical Stages*, December.

Doerries, Bryan. 2015. *The Theatre of War: what ancient greek tragedies can teach us today*. New York: Alfred A. Knoph.

Dokter, Ditty, and Nisha Sajjani. 2022. *Intercultural Dramatherapy Imagination and Action at the Intersections of Difference*. London: Routledge.

Dola, Eric W. 2021. [www.psytopost.org](https://www.psytopost.org/live-theatre-can-boost-empathy-and-pro-social-behavior-according-to-new-research/). 25 July. Accessed Septembrie, 2021. <https://www.psytopost.org/live-theatre-can-boost-empathy-and-pro-social-behavior-according-to-new-research/>.

Education Partnerships, INC. 2012. *The Spiral Curriculum*. South Florida, March.

Efland, Arthur D. 2015. "The Spiral and the Lattice: Changes in Cognitive Learning Theory with Implications for Art Education." *Studies in Art education*.

Ekman, Paul. 1992. "An argument for basic emotions" *Cognition and Emotion*, Vol.6(3/4), 169-200.

Ekman, Paul. 1992. "Are there basic emotions?" *Psychological review*, vol.99(3), doi.org/10.1037/0033-295X.99.3.550, 550-553.

Elbers, Jorina, and Rollin McCraty. 2020. "HeartMath approach to self-regulation and psychosocial well-being." *Journal of Psychology in Africa* 2-3.

Elbert, Thomas, Maggie Shauer, and James K. Moran. 2018. "Two pedals drive the bi-cycle of violence: reactive and appetitive aggression." *Current Opinion in Psychology* 135-136.

EMCDDA/ESPAD. 2022. www.emcdda.europa.eu. 21 April. Accessed ianuarie, 2024. https://www.emcdda.europa.eu/publications/mini-guides/schools-and-drugs-health-and-social-responses_en.

EQUITY. 2023. "www.equity.org.uk." Accessed 2024. <https://www.equity.org.uk/media/lq5pzp1z/may-magazine-digital-version-compressed.pdf>.

Evans, Gary W., and Pilyoung Kim. 2012. "Childhood Poverty, Chronic Stress, Self-Regulation, and Coping." *Child Development Perspectives*.

Evans, Mark. 2009. *Movement Training for the Modern Actor*. London: Routledge.

Evans, Mark. 2014. "Playing with history: personal accounts of the political and cultural self in actor training through movement." *Theatre, Dance and Performance Training*.

Fabre, Jan, and Luk Van den Dries. 2023. *De la Act la Performare: un ghid pentru performerul secolului al XXI-lea*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană.

Facultatea de Teatru și Film. 2023. 11 Octombrie. Accessed Octombrie 12, 2023. <https://teatrufilm.ubbcluj.ro/principii-pentru-ghidul-de-deontologie-profesionala-in-invatamantul-vocational-al-facultatii-de-teatru-si-film/>.

Fauconnier, Gilles, and Mark Turner. 2002. *THE WAY WE THINK Conceptual Blending and the Mind's Hidden Complexities*. New York: Basic Books.

Fava, Giovanni A. 2016. Well-Being Therapy: Current Indications and Emerging Perspectives. *Psychotherapy and Psychosomatics*, vol. 85(3), doi.org/10.1159/000444114.

Feldenkrais, Moshé. 2011. *Awareness through Movement*. New York: Harper Collins Publishers.

Fox, Eric J. 2006. Constructing a Pragmatic Science of Learning and Instruction with Functional Contextualism. *Educational Technology Research and Development* 54: 5–36.

Frijda, Nico H. 1986. *The Emotions*. Cambridge: Press Syndicate of the University of Cambridge.

Furnham, Adrian, and Hua Chu Boo. 2011. A literature review of the anchoring effect. *The Journal of Socio-Economics* 37-39.

Galderisi, S., A. Heinz, M. Kastrup, J. Beezhold, and N. Sartorius. 2015. "Toward a new definition of mental health." *World Psychiatry*.

Gallagher, Shaun, and Julia Gallagher. 2019. "Acting Oneself as Another: An Actor's Empathy for her Character." *Topoi* 39, 779–790.

Gallagher, Shaun. 2014. "Phenomenology and embodied cognition." In *The Routledge Handbook of Embodied Cognition*, by Lawrence Shapiro, 9-18. Oxon: Routledge.

Gatti, P.J., T.A. Johnson, P. Phan, I.K. Jordan 3d, W. Coleman, and V.J. Massari. 1995. "The physiological and anatomical demonstration of functionally selective parasympathetic ganglia located in discrete fat pads on the feline myocardium." *Journal of Autonomic Nervous System*.

Gibson, James J. 2014. "The Theory Of Affordances." In *The Ecological Approach to Visual Perception*, by James J. Gibson, 154-171. New York: Taylor & Francis.

Giroto, Vittorio, Donatella Ferrante, Stefania Pighin, and Michel Gonzalez. 2007. "Postdecisional Counterfactual Thinking by Actors and Readers." *Psychological Science*; vol. 18, Nr. 6.

Glăveanu, Vlad Petre , Green, Adam , and Kaufman, Jame. 2024. "The Transformational Potential of Hidden Creativity." In *Transformational Creativity: Learning for a Better Future*, by Robert J. Sternberg and Sareh Karami, pp 135–147. Palgrave Macmillan.

Glăveanu, Vlad Petre:. 2013. "Rewriting the Language of Creativity: The Five A's Framework." *Review of General Psychology*.

Goffman, Erving. 1986. *Frame analysis: An essay on the organization of experience*. London: Northeastern University Press.

Gogoșeanu, Mihaela Oana. 2022. *Noul Materialism: Ipoteze Și Contexte*. Timișoara: Sciendo.

Goldstein, Thalia R. 2009. "Psychological Perspectives on Acting." *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*.

Goldstein, Thalia R., and Ellen Winner. 2009. "Actors are skilled in Theory of Mind but not Empathy." *Imagination, Cognition and Personality*, Vol. 29 (2), DOI: 10.2190/IC.29.2.c.

Goldstein, Thalia R., and Ellen Winner. 2009. "Living in Alternative and Inner Worlds: Early Signs of Acting Talent." *Creativity Research Journal* 117-118.

Goldstein, Thalia R., and Ellen Winner. 2013. "Living in Alternative and Inner Worlds: Early Signs of Acting Talent." *Creativity Research Journal* 118-123.

Goldstein, Thalia R., DaSean L. Young, and Brittany N. Thompson. 2020. "It's all critical: Acting Teachers' Beliefs about Theatre Classes." *Frontiers in Psychology* 10-12.

Goldstein, Thalia R., DaSeanL. Young, and Brittany N. Thompson. 2020. "It's All Critical: Acting Teachers' Beliefs About Theater Classes." *Frontiers in Psychology*, 11:775, doi: 10.3389/fpsyg.2020.00775.

Goldstein, Thalia R., Wu Katherine, and Ellen Winner. 2009. "Actors are skilled in Theory of Mind but not Empathy." In *Imagination, Cognition and Personality*, by Robert G., Ph.D (ed.) Kunzendorf and James M. Ph.D Honeycutt, 115-133. New York: Baywood Publishing Company, INC.

Goldstein, Thalia Raquel. 2010. *The Effects of Acting Training on Theory of Mind, Empathy, and Emotion Regulation*. Boston.

Graham, Katherine. 2016. "Active roles of light in performance design." *Theatre and Performance Design*.

Graham, Katherine. 2020. "The play of light: rethinking mood lighting in performance." *Studies in Theatre and Performance*.

Grégoire, Simon, Lise Lachance, Thérèse Bouffard, and Frédérick Dionne. 2018. "The Use of Acceptance and Commitment Therapy to Promote Mental Health and School Engagement in University Students: A Multisite Randomized Controlled Trial." *Behavior Therapy* 49 360–372.

Gregory, A. J. P., Bartz, J. A., O'Connor, B. B. and Sheldon, S.. 2024. "From memory to motivation: Probing the relationship between episodic simulation, empathy, and helping intentions." *Emotion*, 24(3),doi.org/10.1037/emo0001294 703–717.

Guy-Evans, Olivia MSc. 2024. www.simplypsychology.org. 17 January. <https://www.simplypsychology.org/bronfenbrenner.html>.

Halvorsen, Marianne & Wang, Catharina, Martin Eisemann, and Knut Waterloo. 2010. "Dysfunctional Attitudes and Early Maladaptive Schemas as Predictors of Depression: A 9-Year Follow-Up Study." *Cognitive Therapy and Research*, 34, doi: 10.1007/s10608-009-9259-5 368-379.

Han, Byung-Chul. 2017. *Psycho-politics: Neoliberalism and new technologies of power*. London: Verso.

Hann, Rachel. 2024. "Pluriversal scenographics and staging world feelings: climate crisis in SUPERFLEX's 'It Is Not The End Of The World'." *Sage journals* 2-3.

Hann, Rachell. 2019. *Beyond Scenography*. Oxon: Routledge.

Hart, Elizabeth F. 2006. "Performance, phenomenology and the cognitive turn." In *Performance and Cognition: Theatre studies and the cognitive turn*, by Bruce McConachie and Elizabeth F. (ed.) Hart, 29-51. London and New York: Routledge.

Hartley, Jessica. 2019. "Vulnerability in a crisis: Pedagogy, critical reflection and positionality in actor training." *Fusion Journal: AusAct -The Australian Actor Training Conference* 6-19.

Hayes, S. C., and A. J. Brownstein. 1986. "Mentalism, behavior-behavior relations, and a behavior-analytic view of the purposes of science." *The Behavior Analyst*, 9(2), 175-190.

Hayes, S. C., D. Barnes-Holmes, and B. (Eds.) & Roche. 2001. *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Hayes, Steven C. 2016. *The Act in Context: The canonical papers of Steven C. Hayes*. Edited by Steven C. Hayes. New York: Routledge.

Hayes, Steven C. 2020. "Constructing a liberated and modern mind: six pathways from pathology to euthymia." *World Psychiatry*.

Hayes, Steven C. 2021. *O minte liberă: cum să pivotăm către ceea ce contează*. București: Curtea Veche.

Hayes, Steven C. 2023. [www.stevenchayes.com. https://stevenchayes.com/why-meditation-doesnt-work-for-you/](https://stevenchayes.com/why-meditation-doesnt-work-for-you/).

Hayes, Steven C., and Lindsay Fletcher. 2006. Relational Frame Theory, Acceptance and Commitment Therapy, and a Functional Analytic definition of mindfulness. *Journal of Relational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol. 23(4), DOI: 10.1007/s10942-005-0017-7.

Hayes, Steven C., and Zhu Zhuohong. 2019. "The centrality of sense of self in psychological flexibility processes: What the neurobiological and psychological correlates of psychedelics suggest." *Journal of Contextual Behavioral Science*, DOI: 10.1016/j.jcbs.2019.11.005 31-32.

Hayes, Steven C., Jason B. Luoma, Frank W. Bond, Akihiko Masuda, and Jason Lillis. 2006. "Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes." *Behaviour Research and Therapy* 1-25.

Hayes, Steven C., Kirk D. Strosahl, and Kelly G. Wilson. 1999. *Acceptance and Commitment Therapy*. New York: The Guilford Press.

Hayes, Steven C., Linda J. Hayes, and Hayne W. Reese. 2016. "Finding the Philosophical Core: a review of Stephen C. Pepper's World Hypothesis." In *The Act in Context: The canonical papers of Steven C. Hayes*, by Stephen C. (ed.) Hayes, 57-77. New York: Routledge.

Henke, Silvia, Dieter Mersch, Thomas Strässle, Jörg Wiesel, and Nicolaj van der Meulen. 2020. *Manifesto of Artistic Research A Defense Against Its Advocates*. Zurich: Diaphanes.

Hetzler, E.T. 2012. "Actor Self vs. Character Self: An Empirical Exploration." *Journal for Artistic Research*.

Hitch, G. J., and A. D. Baddeley. 1976. "Verbal reasoning and working memory." *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*.

Hoemann, Katie, Catie Nielson, Ashley Yuen, J.W. Guerra, Karen S. Quigley, and Lisa Feldman Barret. 2021. "Expertise in Emotion: A Scoping Review and Unifying Framework for Individual Differences in the Mental Representation of Emotional Experience." *Psychological Bulletin* 15-19.

Hofmann, Stefan G., Anu Asnaani, Imke J.J. Vonk, Alice T. Sawyer, and Angela Fang. 2012. "The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses." *Cognitive Therapy and Research*.

Hofmann, Steven G. , and Steven C. Hayes. 2019. "The Future of Intervention Science: Process-Based Therapy." *Clinical Psychological Science* 3-4.

Hogeveen, J., M. Inzlicht, and Sukhvinder Obhi. 2014. "Power Changes How the Brain Responds to Others." *Journal of experimental psychology* 755-756.

Holman, Andrei, and Daniela Popa. 2008. "Regretul contrafactual anticipat - determinant al inertiiei inactiunii." *Psihologia Sociala*, nr. 21. 56-71.

Hyun, Sungju, and Xyle Ku. 2020. "How does power affect happiness and mental illness? The mediating role of proactive coping." *Cogent Psychology* (Taylor&Francis).

Indiana University Bloomington. 2018. www.libraries.indiana.edu. Accessed July 15, 2024. <https://guides.libraries.indiana.edu/c.php?g=995240&p=8361766>.

Irons, Alastir. 2008. *Enhancing Learning through Formative Assessment and Feedback*. New York: Routledge.

Ito, Wataru, Alev Erisir, and Alexei Morozov. 2015. "Observation of Distressed Conspecific as a Model of Emotional Trauma Generates Silent Synapses in the Prefrontal-Amygdala Pathway and Enhances Fear Learning, but Ketamine Abolishes those Effects." *Neuropsychopharmacology*, doi: 10.1038/npp.2015.100.

Jackson, Susan A., and Herbert W. Marsh. 1996. "Development and Validation of a Scale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale." *Journal of Sport & Exercise Psychology* 17-35.

Jackson, Susan A., Andrew J. Martin, and Robert C. Eklund. 2008. "Long and short measures of flow: the construct validity of the FSS-2, DFS-2, and new brief counterparts." *Sport & Exercise Psychology*.

Johnson, Jarrod A., Heidi N. Keiser, Evan M. Skarin, and Scott R. Ross. 2014. "The Dispositional Flow Scale-2 as a Measure of Autotelic Personality: An Examination of Criterion-Related Validity." *Personality Assessment*.

Johnson, Mark. 2010. "Embodied Knowing Through Art." In *The Routledge Companion to Research in the Arts*, by Michael (ed.) Biggs and Henrik (ed.) Karlsson, 144-148. Oxon: Routledge.

Johnson, Mark. 2010. "Embodied knowing through art." In *The Routledge Companion to Research in the Arts*, by Michael Biggs and Henrik (ed.) Karlsson, 141-151. London: Routledge.

Johnson, Robin. 2017. [www.officiallondontheatre.com](https://officiallondontheatre.com). 16 November. Accessed April 16, 2019. <https://officiallondontheatre.com/news/study-suggests-theatre-makes-hearts-beat-together-111406572/>.

Johnstone, Keith. 1987. *Impro: Improvisation and the Theatre*. London: Routledge.

Juncos, David G., and Elvire de Paiva e Pona. 2018. "Acceptance and commitment therapy as a clinical anxiety treatment and performance enhancement program for musicians: Towards an evidence-based practice model within performance psychology." *Music & Science* 1-17.

Kabat-Zinn, Jon. 2003. "Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future." *Clinical Psychology: Science and Practice*, doi.org/10.1093/clipsy.bpg016 144-156.

Kaplan, Avi, Joanna Garner, and Sarit Semo. 2015. "Teacher Role-Identity and Motivation as a Dynamic System." *American Educational Research Association*. Chicago, IL.

Karkou, Vicky, Nisha Sajnani, Hod Orkibi, Jenny M. Groarke, Johanna Czamanski-Cohen, Maria Eugenia Panero, Jennifer Drake, and Corrine, Anne Baker, Felicity Jola. 2022. "Editorial: The Psychological and Physiological Benefits of the Art." *Frontiers in Psychology* 3-4.

Karmon, Amnon. 2018. "From Teaching for Understanding to Educating for Understanding the World." *International Journal for Talent Development and Creativity* 149-150.

Karwowski, Maciej, James C. Kaufman, and (ed.). 2017. *THE CREATIVE SELF Effect of Beliefs, Self-Efficacy, Mindset, and Identity*. London: Academic Press.

Kashdan, T. B., F. R. Goodman, K. A. Machell, E. M. Kleiman, S. S. Monfort, J. Ciarrochi, and J. B. Nezlek. 2014. "A contextual approach to experiential avoidance and social anxiety:

Evidence from an experimental interaction and daily interactions of people with social anxiety disorder." *Emotion*, 14(4) 769-781.

Kashdan, Todd B., and Jonathan Rottenberg. 2010. "Psychological flexibility as a fundamental aspect of health." *Clinical Psychology Review* 869-870.

Kashdan, Todd B., David J. Disabato, and Fallon, R. Goodman. 2020. "Understanding Psychological Flexibility: A Multimethod Exploration of Pursuing Valued Goals Despite the Presence of Distress." *Psychological Assessment* 837-838.

Kashdan, Todd B., Kayla Machell, Fallon Goodman, and Evan Kleiman. 2014. "A Contextual Approach to Experiential Avoidance and Social Anxiety: Evidence From an Experimental Interaction and Daily Interactions of People With Social Anxiety Disorder." *Emotion*.

Kato, Tsukasa. 2020. "Examination of the Coping Flexibility Hypothesis Using the Coping Flexibility Scale-Revised." *Frontiers in psychology* 2-3.

Kearney, Breanne E., and Ruth A. Lanius. 2022. "The brain-body disconnect: A somatic sensory basis for trauma-related disorders." *Frontiers in neuroscience* 1-4.

Keltner, Dacher, Deborah H. Gruendfeld, and Cameron Anderson. 2003. "Power, Approach, and Inhibition." *Psychological Review* 265-266.

Kemp, R. 2012. *Embodied acting. What neuroscience tells us about performance*. London: Routledge.

Kemp, Rick, and Bruce McConachie. 2019. *The Routledge Companion To Theatre, Performance And Cognitive Science*. Edited by Rick Kemp and Bruce McConachie. New York: Routledge.

Kenny, D.T. 2015. "Negative emotions in musik making: Performance Anxiety." In *Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications*, by P. Juslin and J. (ed.) Sloboda. Oxford: Oxford University Press.

Kessler, Ronald C., Sergio Aguilar-Caxiola, Jordi Alonso, Somnath Chatterji, Sing Lee, Johan Ormel, T. Bedirhan Üstün, and Philip S. Wang. 2009. "The global burden of mental disorders: an update from the WHO World Mental Health (WMH) surveys." *Epidemiologia e Psichiatria Sociale* 23-33.

Khajehi, Yassaman, and Christian Biet. 2023. "From ritual to performance: Ta'zieh in Iran today." *Iranian studies*.

Kipste, Egils. 2014. *Directing Experience: An Exploration Of Active Analysis And Visual Cognition Theory In The Training Of Contemporary Directors*. Brisbane, 19 June.

Kirkbride, James B., Deidre M. Anglin, Ian Colman, Jennifer Dykxhoorn, Peter B. Jones, Praveetha Patalay, Alexandra Pitman, et al. 2024. "The social determinants of mental health and disorder: evidence, prevention and recommendations." *World Psychiatry* 58-60.

Knebel, Maria, and Anatoli (ed.) Vassiliev. 2022. *Active Analysis*. New York: Routledge.

Knight, Laura, and Victoria Samuel. 2022. "Acceptance and commitment therapy interventions in secondary schools and their impact on students' mental health and well-being: A systematic review." *Journal of Contextual Behavioral Science* Volume 25: Pages 90-105.

Köllő, Csongor Béla. 2018. *Towards a re-appreciation of the actor's work on the „self“: personal training as a potential spiritual discipline*. Cluj-Napoca.

Konijn, Elly A. 2000. *Acting Emotions: shaping Emotions on stage*. Amsterdam: Amsterdam University Press.

Kopasker, Daniel, Katia Montagna, and Keith A. Bender. 2018. "Economic insecurity: A socioeconomic determinant of mental health." *SSM-Population health (Elsevier)* 187-188.

Korkut, Perihan, and Kemal Sinan Özmen. 2023. "Development of drama into teacher identity: Exchanges and experiences of English teachers." *International Journal of Educational Research* 2-3.

Kowalczyk-Waledziak, Marta, Amélia Lopes, and Isabel Menezes. 2023. "Postgraduate Research as a Vehicle for (Trans)forming Teachers' Professional Development: Opportunities and Challenges." In *The Palgrave Handbook of Teacher Education Research*, by Ian Menter, 575–598. Palgrave Macmillan.

Kozma, Gábor Viktor. 2022. "Actor Training as a Method of Directors. Training in Context of the Odin Teatret's Creative Work and Higher Education." *Studia UBB Dramatica* 41-43.

Kredlow, Xandra, Hayley E. Fitzgerald, Joseph K. Carpenter, Nadine R. Taghian, Michael Otto, Stefan G. Hoffman, and Elizabeth Phelps. 2024. "Recurrent Negative Autobiographical Memories and Mental Health ." OSF Preprints.

Lakoff, George, and Mark Johnson. 2003. *Metaphors we live by*. London: The University of Chicago Press.

Langenkamp, Karin, Bodo Rödel, Kerstin Taufenbach, and Meike Weiland. 2018. "Open Access in Vocational Education and Training Research." *Publications*, Vol 6, doi.org/10.3390/publications6030029.

Ledger, Adam J. 2019. *The Director and Directing Craft, Process and Aesthetic in Contemporary Theatre*. London: Palgrave Macmillan.

Ledger, Adam J., Avra Sidiriopoulou, and Thomas Wilson. 2023. "Editorial." *Theatre, Dance and Performance Training* 287-292.

Levin, P., S. Lazrove, and B. & van der Kolk. 1999. "What psychological testing and neuroimaging tell us about the treatment of posttraumatic stress disorder (PTSD) by Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) (2) (PDF) Levin, P., Lazrove, S., & van der Kolk, B. (1999). What psychological testing." *Journal of Anxiety Disorders* 1-5.

Levine, Peter A. 1997. *Waking the tiger: healing trauma : the innate capacity to transform overwhelming experiences*. Berkeley: North Atlantic Books.

Lindquist, Kristen A., Jennifer K. MacCormak, and Holly Shablack. 2015. "The role of language in emotion: predictions from psychological constructionism." *Frontiers in Psychology*, doi: 10.3389/fpsyg.2015.00444 3-4.

Lippi, Daria, Corinne Jola, Victor Jacono, and Gabriele and Sofia. 2016. "Steps Towards the Art of Placing Science in the Acting Practice. A Performance-Neuroscience Perspective." In *Aesthetics and Neuroscience*, by Z. Kapoula and M. (eds) Vernet, 141-162. Springer, Cham., doi.org/10.1007/978-3-319-46233-2_10.

Liron, Yuvalal, Noa Raindel, and Uri Alon. 2018. "Dramatic action: a theater-based paradigm for analysing human interactions." *PLoS One* 13(3), doi.org/10.1371/journal.pone.0193404.

Love, Catherine. 2018. [www.theguardian.com](https://www.theguardian.com/stage/2018/oct/29/actors-mental-health-issues-milly-thomas-artsminds-talk). 29 October. Accessed June 5, 2021. <https://www.theguardian.com/stage/2018/oct/29/actors-mental-health-issues-milly-thomas-artsminds-talk>.

Lupan, Raluca. 2018. *Distanța Minim Necesară Față De Rol În Spații Performative De Dimensiuni Mici*. Cluj-Napoca.

Lupien, Sonia J., Bruce S. McEwen, Megan R. Gunnar, and Christine Heim. 2009. "Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition." *Nature Reviews. Neuroscience* 435-450.

Lutterbie, John. 2011. "Resisting Binaries: Theory and Acting." In *Playing With Theory In Theatre Practice*, by Alrutz, Megan Alrutz, Julia Listengarten, Wood, M. Van Duyn and (ed.). New York: Palgrave Macmillan.

Lutterbie, John. 2011. *Toward a General Theory of Acting: Cognitive Science and Performance*. New York, USA: Palgrave Macmillan.

Mackh, Bruce M. 2022. *Pivoting Your Instruction A Guide to Comprehensive Instructional Design for Faculty*. New York: Routledge.

Macleod, Andrew. 2020. "Euthymia: why it really does matter." World psychiatry.

Magee, Joe C., Adam D. Galinsky, and Robert F. Wagner. 2008. "8 Social Hierarchy: The Self-Reinforcing Nature of Power and Status." Academy of Management 361-364.

Mahmoudi, Sirous, Ebrahim Jafari, Hasan Ali Nasrabadi, and Mohmmmd Javad Liaghatdar. 2012. "Holistic Education: An Approach for 21 Century." International Education Studies.

Main, Paul. 2022. Structural Learning. 6 January. <https://www.structural-learning.com/post/the-spiral-curriculum-a-teachers-guide>.

Maister, Lara, and Manos Tsakiris. 2015. "The plasticity of self-other boundaries: From body ownership to social cognition." In Conceptual and Interactive Embodiment Foundations of Embodied Cognition Volume 2, by Martin Fischer and Yann Coello. London: Routledge.

Maister, Lara, Mel Slater, Maria V. Sanchez-Vives, and Manos Tsakiris. 2014. "Changing bodies changes minds: owning another body affects social cognition." Trends in Cognitive Science.

Măniuțiu, Mihai. 2007. Despre mască și iluzie. București: Humanitas.

Marcus, S. 1974. "Imaginația substitutivă și proiectivitatea scenică." Revista de Psihologie, t 20(1) 31-38.

Marcus, Solomon. 1974. "Imaginația substitutivă și proiectivitatea scenică." Revista de Psihologie 32-33.

Marsella, Stacy C., Sharon Marie Carnicke, Jonathan Gratch, Anna Okhmatovskaia, and Albert Rizzo. 2006. "An Exploration of Delsarte's Structural Acting System." Springer-Verlag.

Martin, Jeffrey J., and Keir Cutler. 2010. "An Exploratory Study of Flow and Motivation in Theater Actors." Applied Sport Psychology 344-352.

Mate, Gabor. 2022. *Mitul Normalității: Trauma, boala și vindecarea într-o cultură toxică*. București: Herald.

Matei, Cosmin. 2018. "New Paradigms in the Actor's Training—Awareness." *Colocvii teatrale* (Editura Artes) 328-329.

Mathews, Andrew, and Colin Macleod. 2005. "Cognitive vulnerability to emotional disorders." *Annual Review of Clinical Psychology*, April: 168-177, 184-186.

Maxwell, I., M. Seton, and M. Szábo. 2015. *The Australian Actors' Wellbeing Study: A Preliminary Report. About Performance: The Lives of Actors*, Sydney: University of Sydney - Department of Performance Studies.

McCaw, Dick. 2020. *RETHINKING THE ACTOR'S BODY Dialogues with Neuroscience*. London : Methuen/Drama.

McCombs, Barbara L. 2004. "The Learner-Centered Psychological Principles: A Framework for Balancing Academic Achievement and Social-Emotional Learning Outcomes." In *Building Academic Success on Social and Emotional Learning*, by Joseph E. Zins, Roger P. Weissberg, Margaret C. Wang and Herbert J. Walberg, 23-39. New York: Teachers College, Columbia University.

McConachie, Bruce, and F. Elisabeth Hart, . 2006. *Performance and Cognition: Theatre studies and the cognitive turn*. Abingdon, Oxon: Routledge.

McConachie, Bruce, and Rick Kemp. 2019. *The Routledge Companion to Theatre, Performance and Cognitive Science*. Edited by Rick Kemp and Bruce McConachie. New York: Routledge.

McConachie, Bruce. 2008. *Engaging Audiences: A cognitive approach to Spectating in the Theatre*. New York: Palgrave Macmillan.

McCraty, Rollin, Michael Atkinson, and Doc. Childre. 2005. Systems and methods for facilitating physiological coherence using respiration training. Patent US 2005/0124906 A1. 5 June.

McEwen, B.S., and R.M. Sapolsky. 1995. "Stress and cognitive function." *Current Opinion in Neurobiology* 205-216.

McFarren, Cheryl. 2003. *Acknowledging Trauma/Rethinking Affective Memory: Background, Method, and Challenge for Contemporary Actor Training*. Ann Arbor: UMI Microform, ProQuest Information and Learning Company.

McGilchrist, Iain. 2009. *The Master and His Emissary: The Divided Brain and the Making of the Western World*. London: Yale University Press.

McGorry, Patrick, Rosemary Purcell, Ian B. Hickie, Alison R. Yung, Christos Pantelis, and Henry Jackson. 2007. "Clinical staging: a heuristic model for psychiatry and youth mental health." *The Medical Journal of Australia* 41.

McKinney, Joslin. 2015. "Scenographic materialism, affordance and extended cognition in Kris Verdonck's ACTOR #1." *Theatre and Performance Design*, DOI: 10.1080/23322551.2015.1024952.

McManus, I.C., Stöver, Katharina, Kim, Do. 2011. "Arnheim's Gestalt theory of visual balance: Examining the compositional structure of art photographs and abstract images" *i-Perception*, Vol.2, [dx.doi.org/10.1068/i0445aap](https://doi.org/10.1068/i0445aap), pag. 615-647.

Meisner, Sanford, and Denis Longwell. 1987. *Sanford Meisner on Acting*. New York: Vintage Books.

Merlin, B.: 2014. *The Complete Stanislavsky Toolkit*. London: Nick Hern Books.

Metcalf, Gabrielle, and Andrew Lewis. 2023. "Director Training: a mine or a brave new world?" *Theatre, Dance and Performance Training*, Vol. 14(3), DOI: 10.1080/19443927.2023.2243154.

Michałowska, Marianna. 2020. *New materialism in art – “new stones” in art@science discourse*. Poznan: Humaniora.

Mildenberg, Ariane (ed.). 2018. *Understanding Merleau-Ponty, Understanding Modernism*. New York: Bloomsbury Academic.

Mirodan, Vladimir. 2015. "Acting the Metaphor The Laban-Malmgren System of Movement Psychology and Character Analysis." *Theatre, Dance and Performance Training*, vol. 6, issue 1.

Mitchell, Katie. 2009. *The Director's Craft: A Handbook for the Theatre*. Oxon: Routledge.

Mitchell, Roanna. 2014. "Seen but not heard: an embodied account of the (student) actor's aesthetic labour." *Theatre, Dance and Performance Training*.

Mitchell, Roanna. 2015. "The Body That Fits The Bill: Physical Capital and ‘Crises’ of the Body in Actor Training." *About Performance* 2-13.

Moitra, Modhurima, Shanise Owens, Maji Hailemariam, Katherine S. Wilson, Augustina Mensa-Kwao, Gloria Gonese, Christine K. Kamamia, Belinda White, Dorraine M. Young, and Pamela Y. Collins. 2023. "Global Mental Health: Where We Are and Where We Are Going." *Current Psychiatry Reports (Springer)* 301-311.

Moustakas, Clark E. 1994. *Phenomenological Research methods*. USA: SAGE.

Muscat, Richard, and John J. Schranz. 2007. "What is it to be human? a theatre neuroscience perspective." *Teatro e neuroscienze*. Bologna: Scuola Superiore di Studi Umanistici, Università degli Studi di Bologna.

Nagoshi, Julie E., Brzuzy, Stephan/ie. 2010. "Transgender Theory: Embodying Research and Practice." *Affilia*, Vol.25(4), 431-443, doi.org/10.1177/0886109910384068.

Neacșu, Gheorghe. 1978. Preliminarii teoretico-metodologice pentru construcția unui test de aptitudini scenice. București: Revista de Psihologie.

Neleanu, D.D. 1979. De la Text la Spectacol: . București: Consiliul Culturii și Educației Socialiste; Institutul de cercetări etnologice și dialectologice.

Nemiro, Jill. 1997. "Interpretive Artists: A Qualitative Exploration of the Creative Process of Actors." *Creativity Research Journal* 230-231.

Nettle, Daniel. 2005. "Psychological profiles of professional actors." *Personality and individual differences (Elsevier)* 1-2.

Niedenthal, Paula M., Magdalena Rychlowska, and Adrienne Wood. 2014. "Embodied Emotions Concept." In *The Routledge Handbook of Embodied Cognition*, by Lawrence Shapiro, 240-249. Oxon: Routledge.

Niedenthal, Paula M., Piotr Winkielman, Laurie Mondillon, and Nicolas Vermeulen. 2009. "Embodiment of Emotion Concepts." *Journal of Personality and Social Psychology*.

Noë, Alva. 2015. *Strange Tools: Art and Human Nature*. New York: Hill and Wang.

Noice, Helga, and Tony Noice. 1990. "What Studies of Actors and Acting Can Tell Us About Memory and Cognitive Functioning." *Current directions in psychological science* 14-17.

Noice, Tony, and Helga Noice. 2021. "A theatrical evidence-based cognitive intervention for older adults." *Drama Therapy Review*.

NPR. 2014. [www.npr.org](https://www.npr.org/2014/02/03/270954011/philip-seymour-hoffman-on-acting-an-exhausting-and-satisfying-art). 3 February. Accessed october 15, 2019. <https://www.npr.org/2014/02/03/270954011/philip-seymour-hoffman-on-acting-an-exhausting-and-satisfying-art>.

Odangiu, Filip. 2013. *Corpul Inteligent: Strategii metacognitive în antrenamentul actorului*. Cluj-Napoca: Casa Cărții de Știință.

Odangiu, Mihai Filip. 2013. *Praxis: exercițiul strategic*. Cluj-Napoca: Casa Cărții de Știință.

Oliver, J. M., and E. P. Baumgart. 1985. "The Dysfunctional Attitude Scale: Psychometric properties and relation to depression in an unselected adult population." *Cognitive Therapy and Research*, 9(2), doi.org/10.1007/BF01204847 161-167.

Oosterwijk, Suzanne, and Lisa Feldman Barrett. 2014. "Embodiment in the construction of emotion experience and emotion understanding." In *The Routledge Handbook of Embodied Cognition*, by Lawrence Shapiro, 250-260. Oxon: Routledge.

Opriș, David, and Bianca Macavei. 2007. "The Profile of Emotional Distress; Norms for the Romanian population." *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*.

Panero, Eugenia Maria, Landon Michaels, and Ellen Winner. 2019. "Becoming a Character: Dissociation in Conservatory Acting Students." *Journal of Trauma & Dissociation (Journal of Trauma & Dissociation)* 7-10.

Panero, Maria Eugenia, and Ellen Winner. 2021. "Rating the Acting Moment: Exploring Characteristics for Realistic Portrayals of Characters." *Frontiers in Psychology*, doi.org/10.3389/fpsyg.2020.615311.

Panero, Maria Eugenia. 2019. "A psychological exploration of the experience of acting." *Creativity Research Journal* 4-9.

Pankseep, Jan PhD. 2010. "Affective neuroscience of the emotional BrainMind: evolutionary perspectives and implications for understanding depression." *Dialogues in Clinical Neuroscience - Vol 12 . No. 4*.

Panoutsos, Christophoros. 2021. "The absence of the cool-down for actors following a theatre performance; the discussion is on-going but the gap remains." *Theatre, Dance and Performing Training* 2-4.

Panoutsos, Christophoros. 2021. The theatre actor's post-performance needs and the role of the cool-down. London, 11 October.

Pantouvaki, Sofia (ed.), and Peter (ed.) McNeil. 2021. Performance Costume: New Perspectives and Methods. London: Bloomsbury.

Patel, Vikram , Alan J Flisher, Sarah Hetrick, and Patrick McGorry. 2007. "Mental health of young people: a global public-health challenge." *The Lancet* (Elsevier) 1304-1305.

Pavice, Patrice. 2014. "A Few Improvised and Provisory Thoughts on Acting Today." In *Acting Reconsidered: New Approaches to Actor's Work*, by Ramunė Balevičiūtė. Vilnius: Lietuvos Kultūros Taryba.

Peck, Tabitha C., Sofia Seinfeld, Salvatore M. Aglioti, and M. Slater. 2013. "Putting yourself in the skin of a black avatar reduces implicit racial bias." *Consciousness and Cognition*, DOI: 10.1016/j.concog.2013.04.016.

Pender, Anne, Tiffany Knight, Sarah Peters, and Mark Seton. 2023. "Wellbeing for Student Actors: #MeToo and New Initiatives in the Australian Tertiary Drama Curriculum." In *New Research and Possibilities in Wellbeing Education*, by Mathew A. (ed.) White, Faye (ed.) McCallum and Christopher (ed.) Boyle, 91-112. Springer.

Pepper, Stephen C. 1945. *The basis of criticism in th Arts*. Harvard University Press.

Pepper, Stephen C. 1970. *World Hypothesis: A study in evidence*. Berkeley, Los Angeles and London: University of California Press.

Perone, S., and V.R. Simmering. 2017. "Applications of Dynamic Systems Theory to Cognition and Development ." *Advances in Child Development and Behavior*.

Pfeiffer, Geoff. 2015. *The New Materialism: Althusser, Badiou, and Zizek*. New York: Routledge.

Philippa, Strandberg-Long. 2018. "Mapping Meisner – how Stanislavski's system influenced Meisner's process and why it matters to British Drama School training today." *Stanislavski Studies: Practice, Legacy, and Contemporary Theater*.

Pitches, Jonathan. 2006. *Science and the Stanislavski Tradition of Acting*. New York: Routledge.

Popescu, Theodor-Cristian. 2018. *Dinăuntru*. Cluj-Napoca: Eikon.

Popescu, Theodor-Cristian. 2018. *Dinăuntru. Un curs masteral de regie a teatrului contemporan și o selecție de articole*. București: Eikon.

Popovici, Iulia (ed.). 2015. *Sfârșitul regiei, începutul creației colective în teatrul european / The End of Directing, The Beginning of Theatre-Making and Devising in European Theatre*. Cluj-Napoca: Tact.

Popovici, Iulia. 2016. *Elefantul din camera. Ghid despre teatrul independent din Romania*. Cluj-Napoca: Idea.

Popovici, Iulia. 2019. "Clasa muncitoare creativă merge în raiul antreprenoriatului." In *Hipsteri, bobos și clase creative*, by Ciprian (ed.) State and Dinu (ed.) Guțu, 243-251. București: Cartier.

Potter, Sally. 2014. *Naked Cinema: working with actors*. London: Faber&Faber.

Prior, Ross W. 2005. *Characterising Actor Trainers' Understanding of their Practice in Australian and English Drama Schools: A PhD case study of the perceptions of thirteen tutors and principals within their institutional contexts*. Brisbane: Griffith University, <https://doi.org/10.25904/1912/2740>.

Prior, Ross W. 2007. "Understanding actor trainers' articulation of their practice." *Studies in Theatre and Performance* 27: 3 295–305.

Purtill, Corinne. 2016. www.qz.com. 23 February. Accessed April 22, 2019. <https://qz.com/622260/actors-really-are-more-emotionally-unstable-than-the-rest-of-us>.

Quesque, Francois, and Yves Rossetti. 2020. "What Do Theory-of-Mind Tasks Actually Measure: Theory and Practice." *Perspectives on Psychological Science*, doi/10.1177/1745691619896607.

Rancière, Jacques. 2004. *The Politics of Aesthetics: The Distribution of the Sensible*. London: Continuum International Publishing Group.

Rathunde, K. 1988. "Family context and optimal experience." In *Optimal experience: psychological studies of flow in consciousness*, by Mihaly Csikszentmihaly and Isabella Selega Csikszentmihaly, 342-363. New York: Cambridge University Press.

Ravid, Ofer. 2014. *Presentness: Developing Presence Through Psychophysical Actor-Training*. Toronto.

Read, Alan. 2010. "Romeo Castellucci: Regizorul pe acest pământ." In *Regizori Contemporani ai Tearului European*, by Maria M. (ed.) Delgado and Dan (ed.) Rebellato, 294-309. București: Tracus Arte.

Reigeluth, Charles M. (ed.), Brian J. (ed.) Beatty, and Rodney D. (ed.) Myers. 2017. *INSTRUCTIONAL-DESIGN THEORIES AND MODELS, VOLUME IV: The learner-centered paradigm of education*. New York: Routledge.

Robb, Alison, and Clemence Due. 2017. "Exploring psychological wellbeing in acting training: an Australian interview study." *Theatre, Dance and Performance Training* 12-19.

Rotter, J. B. 1966. "Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement." *Psychological Monographs*.

Runcan, Miruna. 2005. *Pentru o semiotică a spectacolului teatral*. Cluj-Napoca: Dacia.

Sacco, Rosemarie, Nigel Camilleri, Judit Eberhardt, Katja Umla-Runge, and Dorothy Newbury-Birch. 2022. "A systematic review and meta-analysis on the prevalence of mental disorders among children and adolescents in Europe." *European Child & Adolescent Psychiatry* (Springer) 1-2.

Sajnani, Nisha, Marc Willemsen, and Jason D. Butler. 2023. "A scoping review of observed benefits of Developmental Transformations (DvT)." *Drama Therapy Review*.

Santens, Els, Laurence Claes, Eva Diercks, and Geert Dom. 2020. "Effortful Control – A Transdiagnostic Dimension Underlying Internalizing and Externalizing Psychopathology." *Neuropsychobiology* 258-265.

Schechner, Richard. 2001. "Rasaesthetics." *The Drama Review*.

Schino, Gemma, Lisa-Maria van Klaveren, Héctor G. Gallegos González, and Ralf F. A. Cox. 2021. "Applying Bodily Sensation Maps to Art-Elicited Emotions: An Explorative Study." *Psychology of Aesthetics Creativity and the Arts*.

Schwenke, Diana, Maja Dshemuchsade, Dominik Klarhölter, and Stefan Scherabum. 2020. "Improv to Improve: The impact of improvisational theatre on creativity, acceptance, and psychological well-being." *Journal of Creativity in Mental Health*, DOI: 10.1080/15401383.2020.1754987.

Seligman, Martin E. P., and Mihaly Csikszentmihalyi. 2000. "Positive Psychology: An Introduction." *American Psychologist* 5-14.

Sellers, Ruth, Naomi Warne, Andrew Pcikles, Barbara Maughan, Anita Thapar, and Stephan Collishaw. 2019. "Cross-cohort change in adolescent outcomes for children with mental health problems." *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 817-818.

Seton, Mark, I. Maxwell, and Marianna Szabó. 2019. "Warming up/cooling down: managing the transition on and off stage." *Theatre, Dance and Performance Training* 137-140.

Seton, Mark. 2004. *Forming (In) Vulnerable Bodies: Intercorporeal experiences in Actor Training in Australia*. Sydney, Aprile.

Seton, Mark. 2006. "Post-Dramatic' stress: Negotiating Vulnerability for Performance." Conference of the Australasian Association for Drama, Theatre and Performance Studies. Sydney.

Seton, Mark. 2009. *THE GILBERT SPOTTISWOOD CHURCHILL FELLOWSHIP to study holistic healthcare of actors in training and in the workplace. final report*, Sydney: Winston Churchill Trust.

Seton, Mark. 2010. "The ethics of embodiment: actor training and habitual vulnerability." *Performing Ethos International Journal of Ethics in Theatre and Performance* 5-11.

Shabani, Karim, Mohamad Khatib, and Saman Ebadi. 2010. "Vygotsky's Zone of Proximal Development: Instructional Implications and Teachers' Professional Development." Canadian Center of Science and Education.

Shafran, Roz, Zafra Cooper, and Christopher G. Fairburn. 2002. "Clinical perfectionism: a cognitive-behavioural analysis." *Behaviour Research and Therapy*, Vol. 40 (7), doi: 10.1016/s0005-7967(01)00059-6. 773-791.

Shapiro, Lawrence (ed.). 2014. *The Routledge Handbook of Embodied Cognition*. Oxon: Routledge.

Shaughnessy, Nicola (ed.). 2013. *Affective Performance and Cognitive Science: Body, Brain and Being*. London: Bloomsbury.

Sidiriopoulou, Avra. 2019. *Directions for Directing: Theatre and Method*. New York: Routledge.

Silberschatz, Marc. 2013. "Creative State / Flow State: Flow Theory in Stanislavsky's Practice." *New Theatre Quarterly*, Volume 29(1).

Simola, S., J. Barling, and N. & Turner. 2010. "Transformational leadership and leader moral orientation: Contrasting an ethic of justice and an ethic of care." *The Leadership Quarterly*, 21 179-188.

Simon, Balázs. 2020. *The 9th Sense*. Budapest.

Skinner, B. F. 1969. *Contingencies of Reinforcement: A Theoretical Analysis*. USA: Appleton-Century-Crofts.

Slater, Mel, and Maria V. Sanchez-Vives. 2016. "Enhancing Our Lives with Immersive Virtual Reality." *Frontiers in Robotics and AI*, doi.org/10.3389/frobt.2016.00074.

Snir, Itay. 2020. "Jacques Rancière: Thinking, Equality of Intelligence, and Political Subjectivity." In *Education and Thinking in Continental Philosophy Thinking against the Current in Adorno, Arendt, Deleuze, Derrida and Rancière*, by Itay Snir, 160-167. Springer.

Sofia, Gabriele. 2014. "Towards a 20th Century History of Relationships between Theatre and Neuroscience." *Brazilian Journal on Presence Studies*.

Sofia, Gabriele. 2014. "Towards a 20th Century History of Relationships between Theatre and Neuroscience." *Revista Brasileira de Estudos da Presença*.

Sofonea, A. 2019. *Terapia prin artă și în artă Strategii psihologice și ale creației artistice în sprijinul actorului de teatru*. Cluj-Napoca, Septembrie.

Song, Guadong, Sihui Wang, and Jiying Wu. 2018. "The Psychological Explanation of Compliance." *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 232.

Spatz, Ben. 2021. "Artistic research and the queer prophetic" *Text and Performance Quarterly*, Vol. 41(1-2), doi.org/10.1080/10462937.2021.1908585.

Spaulding, Shannon. 2012. "Mirror neurons are not evidence for the Simulation Theory." *Synthese* 189, DOI 10.1007/s11229-012-0086-y 515-534.

Spolin, Viola. 1963. *Improvisation for the Theatre: A Handbook of Teaching and Directing Techniques*. Illinois: Northwestern University Press.

Steel, Zachary, Claire Marnane, Changiz Iranpour, Tien Chey, John W. Jackson, Vikram Patel, and Derrick Silove. 2014. "The global prevalence of common mental disorders: a systematic review and meta-analysis 1980-2013." *International Journal of Epidemiology (International Journal of Epidemiology)* 476–493.

Ștefan, Simona, and Daniel David. 2020. "Mindfulness in Therapy: A Critical Analysis." *International Journal Of Clinical And Experimental Hypnosis*.

Strandberg-Long, Phillipa. 2018. "Mapping Meisner – How Stanislavski’s System influenced Meisner’s Process and why it matters to British Drama School training today.”" *Stanislavski Studies: Practice, Legacy, and Contemporary Theater* (<https://doi.org/10.1080/20567790.2018.1437956>).

Stuart Fisher, A. 2020. "Introduction: Caring performance, performing care." In *Performing care*, by A. (eds.) Stuart Fisher and J. (eds.) Thompson. Manchester: Manchester University Press.

Sullivan-Bisset, Ema. 2019. "Biased by our imaginings." *Mind & Language* 628-629.

Sweller, John. 1988. "Cognitive Load During Problem Solving: Effects on Learning." *Cognitive Science*.

Tacikowski, Pawel, Marieke Weijjs, and H. Henrik Ehrsson. 2020. "Perception of Our Own Body Influences Self-Concept and Self-Incoherence Impairs Episodic Memory." *iScience*, DOI: 10.1016/j.isci.2020.101429.

Teampău, Radu. 2023. "Anxiety and Sublime in Theatre." *Colocvii teatrale*.

Tendulkar, Mugdha, Reshma Tendulkar, Parmdeep Singh Dandha, Alpa Yadav, Mukul Jain, and Prashant Kaushik. 2023. "Clinical potential of sensory neurites in the heart and their role in decision-making." *Frontiers in Neuroscience*.

Teodorescu, Marius-Alexandru. 2022. "The Theatrical System's Reform as the Aim of the Theatre Director's Education in Romania." *STUDIA UBB DRAMATICA* 82-88.

The Guardian. 2022. [www.theguardian.com](https://www.theguardian.com/society/2022/may/12/performing-arts-depression-equity-covid-job-insecurity). 12 May. Accessed June 15, 2022. <https://www.theguardian.com/society/2022/may/12/performing-arts-depression-equity-covid-job-insecurity>.

Thoits, Peggy A. 2011. "Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health." *Journal of Health and Social Behavior*.

Thomas, J. 2004. *A Director's Guide to Active Analysis: including the Formative Essay on Active Analysis* by Maria Knebel. London & New York: Bloomsbury.

Thomson, P., and S. V. Jaque. 2012. "Holding a mirror up to nature: Psychological vulnerability in actors." *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts* 365-366.

Thomson, Paula, and S. Victoria Jaque. 2018. "Childhood Adversity and the Creative Experience in Adult Professional Performing Artists." *Frontiers in Psychology* 2-3.

Tohver, Tamur. 2023. "Director's fear and self-cultivation." *Theatre, Dance and Performance Training*, 14(3), DOI: 10.1080/19443927.2023.2243185 341-346.

Törneke, Niklas MD. 2010. *Learning RFT: An introduction to Relational Frame Theory and Its Clinical Application*. Oakland: Context Press; New Harbinger Publications, Inc.

Trousdell, Richard. 1992. "Directing as Analysis of Situation." *Theatre Topics*, Vol.2(1), doi.org/10.1353/tt.2010.0049 25-39.

Tucker, Don M. 2007. *Mind from Body: Experience from Neural Structure*. New York: Oxford University Press.

Tueanrat, Y., and E. Alamanos. 2022. "Cognitive Dissonance Theory: A review." In TheoryHub Book: A theory resource for students and researchers alike, by Papagiannidis, S. (Ed.) and Davit Marikyan, 4-11. Bristol: <https://open.ncl.ac.uk>.

Tukachinsky, Riva. 2015. "When Actors Don't Walk the Talk: Parasocial Relationships Moderate the Effect of Actor-Character Incongruence." International Journal of Communication.

Universitatea Babeş-Bolyai. 2021. www.ubbcluj.ro. 26 Iulie. Accessed ianuarie, 2024. <https://www.ubbcluj.ro/ro/despre/organizare/files/etica/Procedura-de-asigurare-protejare-a-bunastarii-mintale-a-studentilor.pdf>.

Universitatea Națională de Artă Teatrală și Cinematografică „I.L. Caragiale”. 2023. "CODUL DE ETICĂ ȘI DEONTOLOGIE PROFESIONALĂ." Accessed Decembrie, 2023. <https://unatc.ro/devunatc/politici-de-conduita/cod-de-etica-unatc/>.

Vainoras, Alfonsas, Ernesta Sendžikaitė, Roza Joffė, Vesta Grabštaitė, Ramunė Balevičiūtė, and Tadas Telksnys. 2014. "Evaluation of the Cardiovascular Indicators of Future Actors with Different Psycho-Emotional Status Performing Dramatic, Comic and Tragic Roles as well as Relaxation Exercises." In Acting Reconsidered: New Approaches to Actor's Work, by Ramunė (ed.) Balevičiūtė, 23-27. Vilnius: Lithuanian Council for Culture.

Valentini, Valentina. 2014. Worlds, Bodies, Matters: Theatre of the late twentieth century. Wales: Performance Research Books.

Valiente, Carlos, Jodi Swanson, and Nancy Eisenberg. 2011. "Linking Students' Emotions and Academic Achievement: When and Why Emotions Matter." Child Development Perspective 2-3.

Van den Dries, Luk, and Aurélie Weerts. 2012. "JAN FABRE'S ACTING EXERCISES: A FEW OBSERVATIONS." In What's the Matter with Method, by Jonas (ed.) Rutgeers, 52-58. Arts Center Buda & Labo21.

van den Eynde, Julie, Adrian Fisher, and Christopher Sonn. 2016. Working in the Australian Entertainment Industry: Final Report. Melbourne: Victoria University.

van Kleef, G.A., C. Oveis, I. van der Löwe, A. LuoKogan, J. Goetz, and D. Keltner. 2008. "Power, distress, and compassion: turning a blind eye to the suffering of others." *Psychological Science* 1320-1321.

Vogel, David H.V., Mathis Jording, Christian Kupke, and Kai Vogeley. 2020. "The Temporality of Situated Cognition." *Frontiers in Psychology*.

Vveinhardt, Jolita, and Magdalena Kaspere. 2022. "The Relationship between Mindfulness Practices and the Psychological State and Performance of Kyokushin Karate Athletes." *International Journal of Environmental Research and Public Health (International Journal of Environmental Research and Public Health)* 1-3.

Wangh, Stephen. 2012. *The Heart of Teaching: Empowering Students in the Performing Arts*. New York: Routledge.

Wegerer, Melanie. 2024. "Cognitive-Behavioral Treatment of Perfectionism: An Overview of the State of Research and Practical Therapeutical Procedures." *Verhaltenstherapie* vol.34(1), doi.org/10.1159/000532044 1-10.

Weidinger, Jürgen. 2018. *Designing Atmospheres*. Berlin: UNIVERSITÄTSVERLAG DER TU BERLIN.

White, Mathew A., Faye McCallum, and Christopher (ed.) Boyle. 2023. *New Research and Possibilities in Wellbeing Education*. Gateway East: Springer Nature Singapore Pte Ltd.

White, Mathew A., Faye McCallum, Christopher Boyle, and (ed.). 2023. *New Research and Possibilities in Wellbeing Education*. Gateway East: Springer Nature Singapore Pte Ltd.

Wilkinson, Meredith R. 2014. "Against a normative view of folk psychology." *Frontiers in Psychology* 1-2.

World Health Organization. 2021. Comprehensive Mental Health Action Plan 2013–2030. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. 2023. Mental Health Gap Action Programme (mhGAP) guideline for mental, neurological and substance use disorders. Geneva: Green Ink Publishing Services Ltd.

Young, Jeffrey E., Janet S. Klosko, and Marjorie E. Weishaar. 2003. Schema Therapy: A Practitioner's Guide. Guilford Publications. Kindle Edition.

Zarrilli, Phillip B., Bruce McConachie, Gary Jay (ed.) Williams, and Carol Fisher Sorgenfrei. 2010. Theatre Histories: An Introduction. London: Routledge.

Zeidan, Fadel, Susan K. Johnson, Bruce J. Diamond, Zhanna David, and Paula Goolkasian. 2010. "Mindfulness meditation improves cognition: evidence of brief mental training." *Consciousness and Cognition*, DOI: 10.1016/j.concog.2010.03.014 597-605.

Zins, Joseph E. (ed.), Roger P. (ed.) Weissberg, Margaret C. (ed.) Wang, and Herbert J. (ed.) Wallberg. 2004. Building Academic Success on Social and Emotional Learning WHAT DOES THE RESEARCH SAY? New York & London: Teachers College Press.

WHO. 2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. 17 June. Accessed april 18, 2024.

Filme:

John Q. 2002. Directed by Nick Cassavetes. Performed by Denzel Washington.

The Old Man. 2022. Directed by Robert Levine and Jonathan E. Steinberg. Performed by Hiam Abbas.

Spectacole:

Richard III. 2015. Performed by Lars Eidinger. Schaubühne, Berlin. 5 februarie.

ANEXA 2 a,b,c

Declarație de acordare a dreptului de folosire a datelor rezultate a studiului CVC

Titlul Proiectului de Cercetare	<i>Corporalizarea Vulnerabilităților Cognitive în antrenamentul actorului (CVC)- un studiu național.</i>
<i>Stadiul Publicării</i>	- nepublicat și nedepus spre publicare
<i>Autor principal</i>	- Psiholog Dr. Monica Bartucz
<i>Contribuția Cercetătoarei/Cercetătorului</i>	- Coordonator principal al designului experimental și de protocol al desfășurării etapelor aferente studiilor, 2019-2021. -Codificare de date și realizarea statisticilor. -Contribuitoare la interpretarea rezultatelor studiului. -Design experimental și interpretare de rezultate a sarcinii STROOP.

Prin prezenta declarație, subsemnata Psiholog Dr. Monica Bartucz, acord drepturile de folosire a rezultatelor studiului denumit *Corporalizarea Vulnerabilităților Cognitive în antrenamentul actorului (CVC) – un studiu național*, desfășurat în perioada 2019-2021, studentului doctorand Cosmin Matei cu scopul de a le prezenta sub formă de *Anexă* în cadrul tezei sale de doctorat cu titlul ***CORPORALIZAREA VULNERABILITĂȚILOR COGNITIVE ÎN ANTRENAMENTUL ACTORULUI - Riscurile cultivării deficitare a bunăstării psihologice (BPS) în procesul de educație și formare profesională/vocațională (EFPv) a studenților-actori din România*** în vederea susținerii publice în fața comisiei de doctorat.

Semnătura



Data

27.06.2024

Declarație de acordare a dreptului de folosire a datelor rezultate a studiului CVC

Titlul Proiectului de Cercetare	<i>Corporalizarea Vulnerabilităților Cognitive în antrenamentul actorului (CVC)- un studiu național.</i>
Stadiul Publicării	- nepublicat și nedepus spre publicare
Co-autor	- Psiholog drd. Paula Stroian
Contribuția Cercetătoarei/Cercetătorului	- Co-coordonator al designului experimental și de protocol al desfășurării etapelor aferente studiilor, 2019-2021. - Codificare de date și realizarea statisticilor. - interpretarea rezultatelor studiului. -Co-coordonator și supervisor al studiu experimental desfășurat online în Aprile-Mai 2021.

Prin prezenta declarație, subsemnata Psiholog drd. Paula Stroian, acord drepturile de folosire a rezultatelor studiului denumit *Corporalizarea Vulnerabilităților Cognitive în antrenamentul actorului (CVC) – un studiu național*, desfășurat în perioada 2019-2021, studentului doctorand Cosmin Matei cu scopul de a le prezenta sub formă de *Anexă* în cadrul tezei sale de doctorat cu titlul ***CORPORALIZAREA VULNERABILITĂȚILOR COGNITIVE ÎN ANTRENAMENTUL ACTORULUI - Riscurile cultivării deficitare a bunăstării psihologice (BPS) în procesul de educație și formare profesională/vocațională (EFPv) a studenților-actori din România în vederea susținerii publice în fața comisiei de doctorat.***

Semnătura



Data

27.06.2024

Titlul Proiectului de Cercetare	<i>Corporalizarea Vulnerabilităților Cognitive în antrenamentul actorului (CVC)- un studiu național.</i>
Stadiul Publicării	- nepublicat și nedepus spre publicare
Co-autor	- Psiholog Teodora Cordoș
Contribuția Cercetătoarei/Cercetătorului	- Membru în echipa de implementare a protocolului studiului experimental, etapa a II-a, Aprilie-Mai 2021. - Contribuitor la codificarea datelor și în realizarea statisticilor. - Realizarea graficelor aferente Profilului Distresului Afectiv / PDA.

Declarație de acordare a dreptului de folosire a datelor rezultate a studiului CVC

Prin prezenta declarație, subsemnata Psiholog Teodora Cordoș, acord drepturile de folosire a datelor rezultate din studiu și a graficelor statistice aferente, din cadrul proiectului de cercetare denumit *Corporalizarea Vulnerabilităților Cognitive în antrenamentul actorului (CVC) – un studiu național*, desfășurat în perioada 2019-2021, studentului doctorand Cosmin Matei cu scopul de a le prezenta sub formă de *Anexă* în cadrul tezei sale de doctorat cu titlul **CORPORALIZAREA VULNERABILITĂȚILOR COGNITIVE ÎN ANTRENAMENTUL ACTORULUI - Riscurile cultivării deficiențe a bunăstării psihologice (BPS) în procesul de educație și formare profesională/vocațională (EFPv) a studenților-actori din România în vederea susținerii publice în fața comisiei de doctorat.**

Semnătura



Data

28.06.2024