

Міністерство освіти і науки України

Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв

Кафедра загальної та практичної психології

Освітня програма: Психологія. Практична психологія

спеціальність: 053 Психологія

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня магістр

**Вплив Плейбек-театру на особистість з високим рівнем
тривожності**

Студентки Вольф Наталії Василівни

Науковий керівник:

Тимошенко Олексій Анатолійович,

кандидат психологічних наук, доцент

загальної та практичної психології

Рецензенти:

Ковтун Алла Юрївна, кандидат психологічних

наук, доцент кафедри загальної

та практичної психології

Горянська Анжела Михайлівна, доцент кафедри

**початкової освіти, педагогіки, психології та
менеджменту**

Допущено до захисту: _____ 2024р.

Завідувач кафедри: Папуча Микола Васильович

доктор психологічних наук, професор кафедри

загальної психології та практичної психології

Ніжин -2024

АНОТАЦІЇ ДО ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Висвітлено питання про вплив Плейбек театру на ситуативну тривожність та псиємоційний стан людини. Було проведено дослідження за допомогою тестів Спілберга –Ханіна та тесту САН. Вивчено та проаналізовано, що процес гри акторів впливає на особистість, незалежно від того чи є вона глядачем на виступі, чи вона активно взаємодіє з акторами на сцені під час репетиції. В ході підготовки до виступів та репетицій були підготовлені техніки, які були успішно використані та проведені.

The question of the influence of the Playback Theater on situational anxiety and the psychoemotional state of a person was highlighted. The study was conducted using the Spielberg-Khanin tests and the SAN test. It was studied and analyzed that the process of the actors' play affects the personality, regardless of whether it is a spectator at the performance or whether it actively interacts with the actors on stage during the rehearsal. In the course of preparation for the performances and rehearsals, techniques were prepared that were successfully used and carried out.

КЛЮЧОВІ СЛОВА:

Плейбек театр, виступ, техніки, перформанс, ситуативна тривожність, настрій, самопочуття, активність, тривога, страх, взаємодія, емоційний стан, переживання карсісу, групова згуртованість.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Розділ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПЛЕЙБЕК -ТЕАТРУ.	
1.1.Визначенн та історія Плейбек-театру.....	8
1.2 Основні принципи та методи Плейбек-театру.....	10
1.3 Плейбек-театр у контексті зниження рівня ситуативної тривожності та поліпшення самопочуття та настрою.....	13
Висновки до розділу1.....	14
Розділ 2 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ОСОБИСТОСТІ.	
2.1 Тривожність як предмет дослідження у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці.....	15
2.2 Теоретичні підходи до дослідження тривожності.....	22
2.3. Плейбек -театр у контексті впливу на показники реактивної тривожності, настрою та самопочуття	25
2.4. Висновки до розділу 2.....	26
Розділ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ОСОБИСТІСНИХ ПРОЯВІВ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ.	
3.1.Емпіричні дослідження особливостей прояву тривожності та впливу Плейбек-театру на психоемоційний стан людини	28
3.2. Організаційно-методологічні засади імперичного дослідження.....	38
3.3 Висновки до розділу 3.....	40
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	50
ДОДАТКИ	52
ТЕХНІКИ ПЛЕБЕК-ТЕАТРУ ПРОВЕДЕНІ НА ВИСТУПАХ ТА РЕПЕТИЦЯХ.....	52

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що у зв'язку з повномаштабною війною в Україні питання психологічної допомоги людям, переживаючих постійний стрес та психотрамуючі події, які призводять до не легких наслідків набуває особливої значущості.

По-перше, наслідки військових дій призвели до погіршення якості життя (в кращому випадку), втрата робочих місць, зниження рівня матеріального та психологічного благополуччя. Люди були не готовими до таких змін, і у зв'язку з цим все частіше звертаються до фахівців з порушеннями фізичного та психічного здоров'я .

По-друге, засоби масової інформації щоденно відстежують і передають інформацію, щодо зовнішніх загроз і конфліктів на міждержавному та регіональному рівнях, акцентуючи увагу на війні в Україні та поширюючи тривогу. Внаслідок збільшення пресингу на психіку підвищується тривожність, фоном життя людей стає страх, невпевненість у завтрашньому дні та агресія. Адаптаційні можливості психіки зменшуються. Крім того, у великих містах України та інших країн Європи спостерігається високий рівень міграції. Розбіжності у менталітетах, у культурі та звичаях, конкуренція переселенців з місцевим населенням призводять до зростання соціальної напруги та конфліктів.

І ці фактори дуже сильно впливають та постійно перевантажують психічні адаптаційні можливості і нервову систему людини. Приїхавши в європейську країну всі, без винятку, і українці, переживають сум та апатію, не розуміння реальності, страх, беспорядність, нікчемність та провину перед близькими, які залишились в Україні.

Війна, зниження рівня життя на тлі зростання цін, нестабільність, припинення діяльності багатьох підприємств, зміна соціального статусу та місця проживання призводить до зростання тривожних станів у людей. Численні дослідження як в Україні так і за її межами свідчать про негативний вплив стресу на здоров'я кожного українця.

Серед важливих питань психології в сьогоденному нестабільному світі – є дослідження тривожності, її закономірності та вплив на життя людей.

Що таке «тривожність» -це захисний механізм чи емоційний стан або стиль життя...? Часто вона перевищує показник норми і набуває форми дезадаптуючого фактора, що для людини приносить тяжкі внутрішні переживання. Як зменшити рівень тривожності, як стабілізувати емоційний стан людини?

Високий рівень тривожності негативно впливає на всі сфери життя. Відбуваються негативні зміни в особистісній сфері: знижується самооцінка, низький рівень активності та мотивації до життя, зниження настрою, продуктивності діяльності, відбуваються труднощі в спілкуванні. Спостерігаються проблеми в пізнавальних процесах: знижується концентрація уваги, може бути низький рівень запам'ятовування та відтворення, проблеми з мислинневими операціями (аналіз, синтез, порівняння, класифікація). Якщо з цим нічого не робити, то цей стан може перейти у «хронічну» форму, яка може трансформуватись в патопсихологічні розлади та соматичні захворювання.

В стані тривожності людина, як правило, переживає не одну емоцію, а комбінацію різних емоційних станів, очікування погіршення ситуації, та стеження за ознаками небезпеки: страх, напруження, перепади настрою,

непокій, дратівливість, кожний з яких впливає на соціальні взаєностосунки, соматичний стан, сприйняття, мислення та поведінку.

Так, низка наукових праць присвячена вивченню цього феномену тривожності (М. Мід, С. Холл, Е. Шпрангер, Ш. Бюллер, Е. Штерна, Е. Еріксона, Ж. Піаже, Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін, Л.І. Божович, І.В. Добровіна, З. Фрейд, К. Хорні, Ю. Ханін, Г. Айзенк, Ч. Спілбергер, Е. Ейдемільлер та ін.).

Водночас взаємозв'язок тривожності та емоційне самопочуття в нашому житті є актуальним у психології, що і зумовило вибір теми нашого дослідження: «Особливості впливу плейбек-театру на тривожність та самопочуття учасників процесу перформанса».

Об'єкт дослідження – емоційний стан особистості

Предмет дослідження – ситуативна тривожність, настрої та самопочуття людини її динаміка та механізми психологічного впливу Плейбек -театру на тривожність людини.

Мета дослідження полягає в дослідженні динаміки змін показників тривожності, самопочуття, настрою та активності у досліджувальних, які активно взаємодіють та беруть участь в процесі гри на сцені та у досліджувальних, які тільки споглядають перформанс. Важливою метою є фіксація позитивного впливу Плейбек-театру на психологічний стан людини під час театрального перформансу .

Гіпотеза дослідження: активна взаємодія людини у процесі перформанса Плейбек – театру сприяє зниженню ситуативної тривожності та збільшує показники настрою, самопочуття, активності

Завдання дослідження:

Аналіз наукової літератури з проблеми впливу Плейбек-театру на емоційний стан людини

2. Підготувати та провести експериментально-діагностичне дослідження структурних показників тривожності та самопочуття людини та їх зміни під час участі у Плейбек-театрі

3. Проаналізувати результати та здійснити статистичний аналіз для підтвердження.

4. Сформулювати висновки та рекомендації щодо використання Плейбек-театру в практиці зниження ситуативної тривожності.

У процесі дослідження застосовано такі методи:

- теоретичні: аналіз, синтез та узагальнення теоретико-методологічних засад досліджуваної проблеми, представлених у науковій літературі;-
- психодіагностичні: «Методика визначення суб'єктивної оцінки ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна»; «Методика дослідження самопочуття активності та настрою» опитувальник САН”;
- Кількісний та якісний аналіз, проведення статистичних методів аналізу.

База дослідження. Експериментально-діагностичне дослідження проводилося на базі організації “Юніцеф” в Польщі у місті Лодзь. Сукупна вибірка становила 43 особи, з них 20 учасників, які розказували історії та були активно взаємодіяли на репетиції за акторами та 23 особи як були глядачами перформансу.

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (найменувань), 2 додатків. Загальний обсяг роботи викладено на 40 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПЛЕЙБЕК-ТЕАТРУ

1.1.Визначенн та історія Плейбек-театру.

В наслідок повномаштабної війни в Україні з'явилося багато біженців, які утікали з України до Європи. Вони втратили рідний дім, підтримку рідних, роботу, свій звичний уклад життя. Ці люди страждають від невизначеності, непередбачуваності того, що може очікувати в майбутньому. Біженці, які переїхали, тікаючи з рідних міст та сіл дуже часто знаходяться в важких емоційних станах: “я той хто вижив”, „я свідок” та ін... Людина переживає цілий спектр емоцій одночасно: постійний страх за життя та здоров'я своїх близьких, які залишились в Україні та, взагалі, тривогу, емоційну депривацію в теперішньому та майбутньому часі. Хронічний стан тривоги стає постійним і викликає погіршення фізичного та психологічного здоров'я людей. Тому потреба в психологічній та навіть психіатричній підтримці дуже висока.

Для кожного практикуючого психолога, який працює з емігрантами, постають питання пошуку найекологічнішого та дієвого методу психологічної допомоги. І одним з таких методів групової психологічної допомоги є Плейбек-театр. Плейбек-театр не має мети зцілення, але він допомагає людині побачивши свою історію в дії, ніби з іншого боку усвідомити свою проблему та “зловити” свої інсайти.

Плейбек-театр часто використовується як інструмент соціальних змін на рівні малих та середніх груп. Соціально-психологічний ефект, який відчуває на собі кожен учасник перформансу пояснюється концептом “нарративної ретикуляції”.

Що таке плейбек-театр? Які психологічні чинники та механізми з'являються протягом одного перформансу?

Плейбек-театр є інноваційним методом, що поєднує елементи театральної гри та психологічної групової роботи. Він виник у 1975 році

завдяки ідеям Джонатана Фокса і на сьогодні активно використовується, як засіб емоційної підтримки та психологічного впливу.

Плейбек-театр — це не класичний різновид інтерактивного театру імпровізації, який виник у США. Процес полягає в тому, що глядачі розповідають свої особисті історії, а актори миттєво, за допомогою технік відображають їх на сцені.

Плейбек-театр — це не театр репертуарних творів, адже інсценізуються саме індивідуальні розказані історії присутніх на перформансі. На виступі завжди є ведучий на професійному сленгу “кондактор”, який організовує практики та супроводжує весь процес від вступного до заключного слова. Акцент гри акторів іде на спонтанність, згуртованість, креативність, довіру та емпатію у Плейбек-театрі. Розповіді глядачів, гра акторів та музикантів, а також емоційні реакції ведучого, акторів та всіх присутніх є непередбачуваними та неповторними.

Потрібно розуміти, що у всіх учасників, незалежно від того, чи то є актори чи то глядачі, вони всі являються переселенцями, які мають одні подібні соціально-побутові проблеми: зниження соціального статусу, труднощі психологічного характеру, які пов'язані з переїздом, адаптацією та інтеграцією в іншій країні. В цих умовах постає питання : «Як жити далі, якщо повернутись до минулого життя неможливо?» В відгуках, наприкінці виступу, коли питали, то більшість учасників говорили про поліпшення настрою та самопочуття. А на запитання на початку про очікування від перформансу, то більшість учасників відповіла, що хотіла б відволіктись від негативних емоцій та переживань реального життя.

1.2. Основні принципи та методи плейбек-театру

Які емоції та ефекти з'являються в групі:

1. Відчуття «ми», об'єднуючий ефект. Відчуття, що ти не один в цьому світі, і хтось, як ти зараз, тримається в нестабільному та тривожному світі. В процесі відзеркалення актори мають можливість знайти ресурси для пошуку виходу із скрутної або травматичної ситуації, для того щоб дати можливість глядачам по-іншому побачити розказану історію. В цей час кожен учасник театрального дійства, як і глядачі так і актори проявляють «колективне безсвідоме», стають одним цілим організмом.

2. Довіра та безпечний простір. Зміцнення спільноти через діалог, через історії без порад, критики та коментарів.

3. Мотиваційний ефект. Бажання творити та проявлять свою креативність.

4. Дуже цінний ефект переживання катарсису переживають люди, які поділились своїми історіями, у яких ще з'являється можливість бути вислуханим і важливим в групі.

5. При виступі: повага та підтримка один до одного, безоціночне прийняття того, хто розповідає та його історії дають найсильніший підтримуючий ефект.

6. За допомогою Плейбек-театру вчить слухати та пережити разом досві, який відрізняється від звичного. Розвивається здатність бути емпатичним та чутливим до стану інших людей.

7. Розвиток навичок роботи в команді та асертивної поведінки та лідерства

Під час перформансу розповідаються різні історії - це і сни, спогади, фантазії, якісь трагедії і взагалі може бути яка завгодно історія, але тільки та, яка трапились з тим, хто розповідає.

Актори групи

Актором Плейбек-театру може стати кожна людина, якій подобається театр, спонтанність, акторська майстерність. За допомогою Плейбек - театру кожен із акторів тренує свою чутливість, емоційність, креативність, розуміння себе та інших, інтуїцію та відчуття простору і часу. На репетиціях важливі вправи на розвиток пам'яті, уваги, уяви, сміливості проявлять себе і повагу до проявів емоцій інших. Плейбек-театр аматорська форма імпровізації, як часто використовують в психотерапевтичній практиці представники психодрами.

Виступ плейбек – театру ніколи не схожий на попередній. В процесі одна історія чіпляє іншу. Але іноді дуже важливо виступ присвячувати якійсь темі, коли кожен учасник, який прийшов на виступ Плейбек -театр буде розуміти про що будуть історії та приготує свою.

Плейбек-театр - аматорська форма імпровізації, яку дуже часто використовують в психотерапевтичній практиці представники психодрами, але, на жаль, дійсно поки не може вважатись власне психотерапевтичною практикою. Але це метод психологічної допомоги, який успішно розвивається і зараз плейбек-театр поширюється по всьому світу.

Плейбек-тетр як мистецтво та творчість, яке сприяє глибокому слуханню, емпатії та розумінню себе та інших, що дозволяє побачити нові шляхи спілкування один з одним.

За допомогою Плейбек- театру можна працювати з підлітками з дорослими різних верств населення, а також використовувати в роботі в різних сферах діяльності.

Плебек- якби сімбіоз між мистецтвом та театром і психологією. Тому так чіпляє хвилює та захоплює перформенсом. Сила мистецтва була відома з давніх часів і до нашого сучасного світу дійшли слова стародавніх філософів, таких як: Аристотель, Платон, Сократ, Піфагор та ін., які підкреслювали значний вплив мистецтва, його різних проявів на психологічний стан людини.

Дуже часто мистецтво та психологічна допомога пов'язані між собою. Мистецтво і творчість надають можливість вираження емоційних станів та переживань через символи, музику та дії і дозволяє знайти неповтний та індивідуальний спосіб для самовираження. Вчені мають різне бачення можливостей застосування мистецтва в психології та психіатрії. Так, наприклад, Е. Крамер вважала за можливе, досягнення позитивних ефектів насамперед шляхом «зцілення» можливостей самого процесу художньої творчості, що дає змогу висловити, заново пережити внутрішні конфлікти та, в загальному підсумку, вирішити [15]їх. Натомість, А. Хілл пов'язує цілющість образотворчої діяльності, перш за все, з можливістю відволікання пацієнта від власних переживань [25].

Відомий психолог Л. Виготський відзначав, що мистецтво втягує в коло соціального життя найінтимніші і найособистісні складники нашої істоти. Для цього мистецтво володіє значним арсеналом специфічних засобів, відсутніх в інших формах людської свідомості. Ідеологічні аспекти в художньому творі, будучи органічно вплетеними в тканину живих, зримих художніх образів, впливають на свідомість людини непомітно, як і на розум, почуття, волю. Театральне мистецтво не є виключенням з цього правила. [3]

Автори посібника «Краса педагогічної дії» стверджують: «Якщо врахувати, що театральна дія відбувається у безперервному потоці

людського мовлення і живих сценічних рухів, жестів, міміки, якщо взяти до уваги властиву театру безпосередність емоційно-чуттєвого впливу акторської гри, то стане очевидна і цілком зрозуміла та сила ідейно-художнього впливу, якою володіє театр» [5].

1.3. Плейбек-театр у контексті зниження рівня ситуативної тривожності та покращення та самопочуття і настрою.

Коли актори відтворюють на сцені особисті історії глядачів, демонструючи свої емоції та почуття, то такий формат дозволяє глядачам побачити свої переживання зі сторони, що допомагає краще зрозуміти свої емоції, зняти психологічну напругу та сприяє емоційному очищенню. У контексті ситуативної тривожності Плейбек-театр є ефективним інструментом для зниження стресу та страху завдяки кільком важливим аспектам:

Емоційне розвантаження: Учасники плейбек-театру мають можливість безпечно виразити свої страхи й тривоги через оповідання особистих історій. Відтворення цих історій на сцені допомагає «розрядити» накопичені емоції та зменшити їх інтенсивність.

- Соціальна підтримка: Плейбек-театр є колективною діяльністю, де учасники діляться своїми історіями і бачать відгуки інших людей. Це створює відчуття спільності та підтримки, що особливо важливо для людей із високим рівнем тривожності, які часто почувуються ізольованими.

- Каталізатор рефлексії: Коли люди бачать свої історії в інтерпретації акторів, це сприяє глибшому осмисленню подій. Вони можуть побачити альтернативні шляхи вирішення проблем або інші ракурси своєї ситуації, що знижує рівень тривожності через усвідомлення можливостей змін.

- Психологічний катарсис: Театральне відтворення особистих історій дозволяє учасникам відчувати катарсис — глибоке емоційне очищення. Це сприяє зменшенню внутрішньої напруги та тривожності, оскільки людина відчуває емоційну розрядку після взаємодії зі своїми страхами.
- Творче самовираження: Плейбек-театр також стимулює творче мислення та самовираження, що є важливим у контексті роботи з тривожністю. Учасники вчаться використовувати нові способи осмислення проблем і емоцій, що відкриває можливості для вирішення ситуацій, які викликають тривогу.

Висновки

У першому розділі було розкрито природу неklasичну природу Плейбек-театру, його структуру та основу. Основою Плейбек-театру є розказана історія та інтерактивність театру.

В процесі виступу Плейбек-театру в групі з'являться ефекти механізми впливу так як: створення довіри та безбечний простір для діалогу, пережиття історій в групі та емпатичне слухання, об'єднання групи в один цілий організм, мотиваційний простір для творчості. В роботі було використано теоретичні матеріали з статті ниги Е.Крамар, Ф. Хілл, Д. Салас, В Савінов.

Плейбек-театр, як інноваційний психологічний інструмент впливає на ситуативну тривожність, на самопочуття та настрої, може ефективно знижувати рівень тривожності завдяки своєму унікальному підходу з емоціями. Його вплив ґрунтується на емпатії та освідомленні емоцій соціальної підтримці та творчому самовираженні, психологічному катарсису та емоційному розвантаженню.

Розділ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ОСОБИСТОСТІ.

2.1 Тривожність як предмет дослідження у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці

Тривожність — це емоційний стан, що проявляється почуттям напруженості, неспокою або страху. На відміну від страху, коли освідомлюється конкретна загроза, тривожність дуже часто має розмитий характер і не може бути пов'язана з визначеним об'єктом небезпеки. Дуже часто може мати різну інтенсивність і тривалість, короткочасно епізодіями або цілий час. Тривожність- це нормальна реакцією на стрес, і якщо її рівень перевищує певний поріг, вона стає патологічною. Такий патологічний стан може порушувати функціонування людини в с всіх аспектах життя: соціальних, професійних і особистих. У подальшому житті це порушує всі функціональні можливості психіки – зниження рівня настрою та самопочуття, відсутності креативу та уяви, пам'яті – відбувається регресія та гальмування розвитку особистості. Постійні тривожні стани здебільшого перетворюються на патопсихологічні розлади. Велика кількість тривожних людей мають проблеми зі здоров'ям. Тривожність займає особливе місце серед інших негативних переживань, яка часто проявляється зниженням працездатності, продуктивності в діяльності та до труднощів в спілкуванні. Людина з підвищеною

тривожністю згодом може зіткнутися з різними соматичними захворюваннями.

Прояви тривожності:

- Емоційні: Постійне відчуття напруги, страху, очікування негативних подій. Людина може відчувати себе беззахисною перед життєвими ситуаціями.
- Фізіологічні: Прискорене серцебиття, пітливість, тремор, задишка, м'язове напруження, запаморочення. Ці прояви можуть бути ознаками активації симпатичної нервової системи, яка реагує на тривогу так само, як на реальну небезпеку.
- Когнітивні: Думки про майбутнє часто зосереджуються на можливих катастрофах, помилках або невдачах. Людина може надмірно перейматися тим, що станеться далі, не зосереджуючись на теперішньому моменті.
- Поведінкові: Уникання ситуацій, які викликають тривогу (соціальні контакти, виступи на публіці), що може призводити до соціальної ізоляції та обмеження життєвої активності.

Для того щоб вивчити питання тривожності, звернемося до таких відомих психологів у галузі особистості як Зігмунд Фрейд та Карен Хорні[27;22]. Відповідно до теорії особистості З.Фрейда, структура особистості складається з трьох компонентів: id, Ego і Super-Ego, які між собою пов'язані. Id найбільш примітивна підструктура психічного психіки, яка включає в себе інстинктивні потяги (сексуальний інстинкт — лібідо), що підкорюються задоволенням. ця найстарша структура є ірраціональним, аморальним і постійно перебуває у конфлікті із Ego і Super-Ego.

Super-Ego — це найвища інстанція в структурі психіки, яка виконує роль внутрішнього „цензора” і являється джерелом моральних почуттів.

Ego - є підструктурою особистості, що виконує роль посередника між id та Super-Ego, між індивідом та реальністю. Основна його функція — самозбереження та підтримування балансу організму, сприйняття зовнішнього світу та адаптація до нього.

Зацікавленість тривожними станами у З.Фрейда виникла , коли він отримав перші результати , яка з спершу привела його до ідеї , що тривога, яку відчують більша частина пацієнтів-невротиків, є наслідком неадекватного вивільнення енергії лібідо.

Протягом часу накопичення досвіду Фрейд, через 30 років він переосмислив свою теорію, зрозумів, що тривога є функцією Ego і функція її в тому, щоб попереджати особистість про загрозу, яка реально існує. Таким чином тривога дає можливість особистості реагувати на загрозову ситуацію адаптивним способом.

Залежно від джерела тривоги, Фрейд зтверджував, що є три види тривоги:

1) реалістична — емоційна реакція на загрозу зовнішнього світу, вона є подібна до страху і може змінити здатність людини адекватно боротися з джерелом загрози;

2) невротична — зумовлена тиском id; це реакція на загрозу того, що асоціальні імпульси id стануть усвідомленими, а Ego вже не зможе їх реголювати. Це страх того , що, коли особа зробить щось погане, це буде мати тяжкі неприємні наслідки.

3) моральна — зумовлена тиском Super-Ego; це емоційна реакція на те, що Ego відчуває загрозу з сторони Super-Ego. Моральна тривога часто проявляється , коли id хоче виразити аморльні та асоціальні думки і дії, а Super-Ego починає відповідати почуттям провини або самозвинуваченням.

Отже, основна функція тривоги, за Фрейдом, — захищати особистість від усвідомлення своїх негативних іноді аморальних імпульсів та задовольняти їх більш соціально прийнятним способом.

На відміну від Фрейда, Карен Хорні мала думку про те, що тривога є необхідним компонентом в психіці людини. Вона стверджувала, що тривога з'являється як відповідь на відсутність безпеки в міжособистісних стосунках.

К.Хорні стверджувала, що дитина по мірі її розвитку на початку має дві основні потреби- це потреба у задоволенні і потреба у безпеці. Задоволення охоплює всі біологічні потреби: в їжі, сні і т. д. Головною в розвитку дитини є потреба в безпеці, тобто це потреба бути бажаним в контакті з дорослою людиною та перебувати під захистом. Якщо батьки її задовольняють, то формується здорова особистість. Якщо ж батьки не виконують функції захисту- у дитини зформується базальна ворожість до світу та оточуючих. В такій ситуації дитина знаходиться в залежності від батьків і відчуває по відношенню до них образу. В цей час дитині приходить подавляти всі свої негативні відчуття до батьків для того, щоб їй можна було вижити.

Самі негативні переживання ворожості, згідно теорії К. Хорні, потім дитина відчуває і по відношенню до інших людей в теперішньому і в майбутньому. Таким чином у дитини з'являється базальна тривога, відчуття самотності та безпомічності перед лицем потенційно небезпечного світу. В подальшому житті, щоб компенсувати базальну тривогу людина вдається до різних захисних стратегій, які Хорні назвала невротичними потребами. Серед них: потреба в любові і схваленні, чітких обмеженнях, потреба у владі, експлуатації інших, захоплення собою, самодостатності і незалежності, потреба в суспільному визнанні та ін.

Ці потреби притаманні всім людям, але здорова людина не фіксується на одній і проявляє гнучкість у їх задоволенні, чого не може невротик, який фіксується на одній потребі [27].

Отже, були розглянуті перші дослідження, що стосувалися тривоги та тривожних станів. В процесі розвитку психології психологи зверталися до питання тривожності і в сучасному світі висновки про неї істотно змінилися .

Ю.Ханін відмічає, що тривога як стан — це реакція на різні стресори, що характеризується різною інтенсивністю, мінливістю у часі, наявністю усвідомлюваних неприємних переживань напруги, стурбованості, хвилювання і супроводжується вираженою активізацією вегетативної нервової системи.[26;108].

Психологічні причини, що викликають тривогу, можуть належати до всіх сфер життєдіяльності особистості. Умовно їх можна поділити на суб'єктивні і об'єктивні причини.

Суб'єктивні причини часто мають інформаційний характер, коли виникає неадекватне уявлення про завершення події чи має місце підвищення суб'єктивної значимість завершення події.

Об'єктивні причини мають екстремальні умови, що ставлять підвищені вимоги до психіки особистості, а також можуть бути пов'язані з невизначеністю завершення ситуації, втома, хвилювання з приводу здоров'я,.

В соціальній сфері тривожність впливає на успішне спілкування з оточуючими, породжуючи конфлікти та втрата зв'язків в соціумі.

В психологічній сфері високий рівень тривожності змінює рівень домагань особистості, знижує настрій та самопочуття, активність та впевненість в собі. А також зменшується рівень соціальної активності,

доброчесності, прагнення до лідерства, емоційної стійкості, впевненості, та знижується ступінь нейротизму та інтровертованості.

В психофізіологічній сфері: з розвитком психосоматичних захворювань.

Виділяють ще прояви тривожності як соматичні і поведінкові.

Соматичні прояви- це зміни в функціональних процесах організму внутрішніх органів, систем організму людини. Наприклад: прискорене серцебиття, підвищення артеріального тиску, нерівне дихання, тремтіння кінцівок, почервоніння шкіри, поява висипів, скутість рухів, зростання загальної збудливості.

Поведінкові прояви підвищеної тривожності більш різноманітні й не передбачувані. Вони можуть коливатися від повної апатії і безініціативності до демонстративної жорстокості. Важливою характеристикою тривожності є, так звані, „маски тривожності”. Це такі форми поведінки, що, маючи вигляд яскраво виражених ознак особистісних особливостей, породжуваних тривожністю, дозволяють людині водночас переживати її в пом'якшеному вигляді і не виявляти назовні. Такими „масками” найчастіше є агресивність, залежність, апатія, надмірна мрійливість, облудність, лінощі. Маска не рятує людину від суб'єктивних переживань тривоги, але дає змогу більш-менш успішно приховати її від оточення і дає змогу регулювати появу і рівень пережитої тривоги. Маска тривожності — це не тільки захист, а й способи регуляції та компенсації тривоги. Це зародкові, загальмовані або деформовані варіанти шляхів подолання труднощів, які особистість засвоює і активно використовує у власному житті. Причому чим довше ці „маски” на неї „надягнені”, тим важче їх „зняти”.

За оптимального, нормального рівня — тривожність мобілізує — це ознака готовності людини діяти. У кожної людини існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності — це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї важливим компонентом самоконтролю та самовиховання. Наприклад, якщо тривожність буде надто низькою, при переході проїжджої частини дороги людина може потрапити під машину. Але мобілізуюча функція тривоги діє в досить вузьких межах при сильних і стабільних переживаннях. Стійкий, високий рівень тривожності має негативний, дезорганізуючий вплив на діяльність і розвиток особистості.

- Незалежно від того, у якій формі та в якому вигляді вона виявляється. При високому рівні тривожність додає діяльності пристосовницький характер, негативно позначається на результативності діяльності й насамперед в оцінних ситуаціях (формується низький рівень домагань). При пристосовницькому характері діяльності діяльність і спілкування здійснюються не за внутрішніми, властивими самій діяльності мотивами, а визначаються тривожністю, тобто зовнішнім стосовно діяльності, далеким мотивом. Ще одним явищем, яке спричиняється тривожністю є уникнення ситуації досягнення успіху.

- Поведінка людей, що мають підвищену тривожність, в діяльності, направлених на досягнення успіху, має наступні особливості:

- 1. Тривожні індивіди емоційно гостріше, ніж нетривожні, реагують на власні невдачі;

- 2. Тривожні люди гірше, ніж нетривожні, працюють в стресових ситуаціях або в умовах дефіциту часу для вирішення завдання;

- 3. Боязнь невдачі домінує над прагненням до успіху. У людей з нормальним рівнем тривожності — навпаки;

- 4. Великою стимулюючою силою виступає інформація про успіх, а не про невдачу. У низькотривожних людей — навпаки.
- 5. Особистісна тривожність сприяє тому, що індивід сприймає і оцінює багато, об'єктивно безпечних ситуацій як такі, які несуть в собі загрозу [4;с.16].

Прояви тривожності особистості це- конфлікт між суперечливими прагненнями розв'язується за рахунок відмови від будь-яких прагнень. Апатія, в'ялість, безініціативність часто є часто реакцією на безуспішне подолання тривожності. Коли такі форми адаптації як фантазія, ритуали та як рівень тривогу.

Внутрішній стан протиріччя може бути викликаний розбіжними, неадекватними вимогами , які ставлять в принижене, залежне положення ; невідповідними прагненнями. У всіх випадках з'являється почуття "втрати опори", орієнтирів у житті та непевність .

В основі внутрішнього конфлікту є зовнішній конфлікт, але протиріччя завдяки якому кожна людина стає тривожною бувають різні. Різного ступеню травматизації та коли зовнішній кофлікт стає частиною емоційного життя людини.

2.2 Теоретично підходи до дослідження тривожності

Згідно з теоріями психологів, тривожність може мати як адаптивний, так і патологічний та неадекватний характер.

Тривожність може бути ситуативна або реактивна та особистісна, яка стій та може стати характеристикою людини.

Тривожність -це захисний міханізм, який стимулює особу до вирішення проблем, але коли вона має надмірні показники, то може призводити до різних психосоматичних розладів та зниження якості життя.

Тривожність є складним психологічним феноменом, який досліджується з різних теоретичних підходів.

Ось деякі з них:

1. Психоаналітичний підхід

Зигмунд Фрейд вважав, що тривожність виникає як результат внутрішніх конфліктів між свідомими та несвідомими бажаннями. Він розглядає тривожність як сигнал про небезпеку, яка виникає через прагнічені бажання та страхи. Фрейд писав: "Тривога є реакція на небезпеку, яка виникає внаслідок внутрішнього конфлікту". [22; 89].

2. Гуманістичний підхід

Карл Роджерс та Абрахам Маслоу розглядали тривожність як результат невідповідності між реальним "Я" та ідеальним "Я". Роджерс вважав, тривожність виникає, коли людина не може реалізувати свій потенціал через зовнішні обмеження або внутрішні конфлікти. Він зазначав: "Тривожність є результатом розриву між тим, ким ми є, і тим, ким ми хочемо бути" [16; 115].

3. Когнітивно-поведінковий підхід

Цей підхід фокусується на ролі мислення у виникненні тривожності. Аерон Бек вважав, що тривожність виникає через негативні автоматичні думки та переконання, які перетворюють реальність. Бек писав: "Тривожність є результатом негативних мисленневих схем, які спотворюють наше сприйняття реальності реальності" [1; 205].

4. Біологічний підхід

Біологічний підхід розглядає тривожність як результат біохімічних процесів у мозку. Дослідження показують, що дисбаланс нейротрансмітерів, таких як серотонин та норадреналін, може сприяти виникненню тривожних станів. Вікторія Гродська зазначає: "Біологічні фактори, такі як генетична схильність та нейрохімічні процеси, відіграють важливу роль у розвитку тривожності." [4; 67].

5. Екзистенціальний підхід

Екзистенціальні психологи, такі як Ролло Мей та Віктор Франкл, розглядають тривожність як невід'ємну частину людського існування. Вони вважають, що тривожність виникає через усвідомлення власної смертності та необхідності знаходити сенс у житті. А Франкл писав :”Тривожність є результатом нашого прагнення знайти сенс у світі, який часто здається безглуздом”.[23;89].

Ці підходи допомагають зрозуміти різні аспекти тривожності та пропонують різні методи її подолання.

Існує кілька підходів до лікування тривожності, кожен з яких спрямований на зниження її рівня та покращення якості життя людини:

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): КПТ є одним із найефективніших методів лікування тривожності. Вона зосереджена на зміні дезадаптивних думок і поведінкових патернів, які підтримують тривожність. Наприклад, людина може навчитися розпізнавати й змінювати ірраціональні переконання або навички подолання стресу.

Експозиційна терапія: Цей метод передбачає поступове занурення пацієнта в тривожні ситуації з метою зниження страху перед ними. Повторюваний контакт із ситуаціями, що викликають тривогу, допомагає змінити реакцію на них.

Арт-терапія — це терапія за допомогою творчості , що включає уважне ставлення до теперішнього моменту за допомогою театру ,танцю, музики,живопису, літератури і інш. Арт-терапевтичні програми на основі театральної акторської майстерності виявили свою ефективність у зниженні рівня тривожності, допомагаючи пацієнтам усвідомлювати свої думки й емоції, не втягуючись у їх негативний вплив .

Медикаментозна терапія: У важких випадках лікар може призначити ліки, такі як антидепресанти або анксиолітики, що допомагають знизити тривожність і стабілізувати емоційний стан

Традиційні форми психотерапії, зокрема психодинамічна терапія, можуть допомогти людині зрозуміти корені своєї тривожності, зокрема дитячі переживання, пригнічені емоції чи конфлікти, що зберігаються в підсвідомості.

2.3. Плейбек-театр у контексті впливу на показники реактивної тривожності, настрій, самопочуття учасників.

- Головною особливістю Плейбек-театру є відтворення особистих історій глядачів за допомогою акторів, це сприяє емоційному самоосвідомленню та катарсису.
- У контексті впливу на ситуативну тривожність та емоційне самопочуття Плейбек-театр виконує кілька важливих функцій.
- Емоційне вираження та розвантаження, коли учасники Плейбек-театру мають можливість висловити свої тривожні почуття через розповідь власних історій та побачити їх театральне втілення. Це дозволяє відчувати емоційне розвантаження та полегшення, що важливо для зниження рівня ситуативної тривоги.
- Соціальна підтримка: колективна участь активна або пасивна в Плейбек-театру сприяє створенню атмосфери підтримки та довіри, що дозволяє учасникам відчувати себе частиною спільноти. Це особливо важливо для людей з підвищеною тривожністю, низьким настроєм та самопочуттям, які часто почуваються ізольованими та безпорадними.
- Психологічний катарсис. Відтворення особистих переживань у театральній формі сприяє катарсису — емоційному очищенню, яке допомагає звільнитися від напруження та тривожності. Учасники відчують глибоке полегшення після того, як їхні емоції були виражені й сприйняті групою.

- Рефлексія та усвідомлення: Плейбек-театр також сприяє глибокій рефлексії, оскільки дозволяє учасникам поглянути на свої переживання з іншого боку. Це може сприяти формуванню нового розуміння проблеми та
- пошуку шляхів її вирішення, що допомагає знизити рівень тривожності та страху .

Таким чином, плейбек-театр є ефективним інструментом для роботи з тривожністю, поєднуючи елементи емоційної розрядки, соціальної підтримки та терапевтичної рефлексії. Він може бути успішно використаний у психологічній допомозі людям, які стикаються з тривожними станами, зокрема під час соціальних і військових криз.

Висновки

У розділі нами було розкрито теоретико-методологічні засади дослідження особливостей прояву тривожності у особистості. Ми розглянули психологічну природу особистісних проявів, концептуальні погляди у психології проблеми особистості.

В роботі нами було використано теоретичні положення і результати досліджень положення З. Фрейда та К. Хорні про тривожність, теоретичні дослідження цього питання Ю. Ханіна, Ч. Спілбергера. Нами були розглянуті дослідження, що стосувалися тривожності, де прослідковується дві думки про суть явища тривоги. Відповідно до однієї з них (за З.Фрейдом) тривога є необхідним явищем у житті особистості, інша (за К. Хорні) заперечує цю думку. В процесі розвитку психології ще багато психологів зверталось до питання тривоги і сучасні висновки про неї істотно змінилися.

Плейбек-театр, як інноваційний інструмент у психотерапевтичній практиці, може ефективно знижувати рівень тривожності завдяки своєму

унікальному підходу до роботи з емоціями. Його вплив ґрунтується на емпатії, соціальній підтримці та творчому самовираженні, що є важливими факторами для зниження стресу і стабілізації психічного стану людини. Тому в умовах психологічної напруги, спричиненої війною та іншими стресовими факторами, плейбек-театр може стати потужним інструментом у роботі з рівнем ситуативної тривожністю та поліпшенням емоційного стану людини.

Розділ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ОСОБИСТІСНИХ ПРОЯВІВ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ.

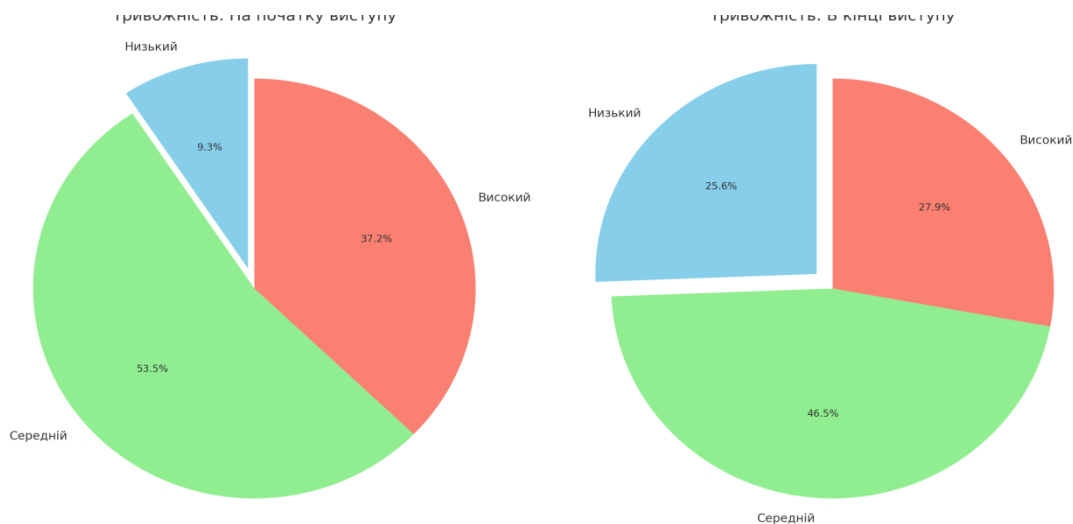
3.1. Емпіричне дослідження особливостей прояву ситуаційної тривожності, самопочуття та настрою на психоемоційний стан людини

Одним з важливих ресурсних станів людини є впевненість у своїх силах, відчуття безпеки, що призводить до заспокоєння та концентрації при виконанні поставлених життєвих цілей. У процесі виступу в арттерапевтичному напрямку, як засобу зниження стресу було проведене дослідження з 60 респондентами. Були проведені тестові методики: „Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна” і „САН”. Тест Люшера, СЖО. У процесі проведеного дослідження отримано результати, які показали, що у 60% респондентів було наявне стресове напруження, яке в більшості випадків було через погане самопочуття та зниження настрою.

Важливо наголосити, що ситуативна тривожність – це індивідуальна властивість особи, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги у ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами тощо. За результатами опитування більшість людей відчують тривожність у повсякденному житті, при цьому половина відчуває це постійне і це вже стає особистісною тривожністю.

Спочатку було проведене дослідження №1. Яке було проведено на базі Unicef міста Лодзь. Це були 2 виступи, на яких ми провели дослідження на початку виступу та в кінці. Були роздані бланки з методиками Спілберга-Ханіна та методикою САН глядачам. На виступах було досліджено 42 особи віком від 20 до 52 років, які виїхали на територію Польщі після 24 лютого 2024 року.

Серед глядачів за методикою Спілбергера—Ханіна переважає середній рівень ситуативної тривожності.



Результати щодо дослідження «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна» продемонстрували що у 36.6% респондентів виражена висока тривожність, - 10,01% низькою, що є небезпечним, оскільки такі показники є негативними ,якщо відчуття тривоги буде постійне.

На початку виступу у зокрема, у 53,3% досліджуваних ми отримали середній рівень тривожності. У 10,01% осіб ми виявили низький рівень тривожності. А також у 36.6% досліджуваних ми виявили високий рівень тривожності.

І тривожність після виступу суттєво знизилася, особливо серед осіб з високим рівнем тривожності..Ці дані вказують на зменшення емоційного напруження та позитивний вплив виступу на зниження ситуативної тривожності. В цей час глядачі не були активними, вони тільки були глядачами процесу

Якщо розглядати дослідження САН, то ми побачили:

Самопочуття

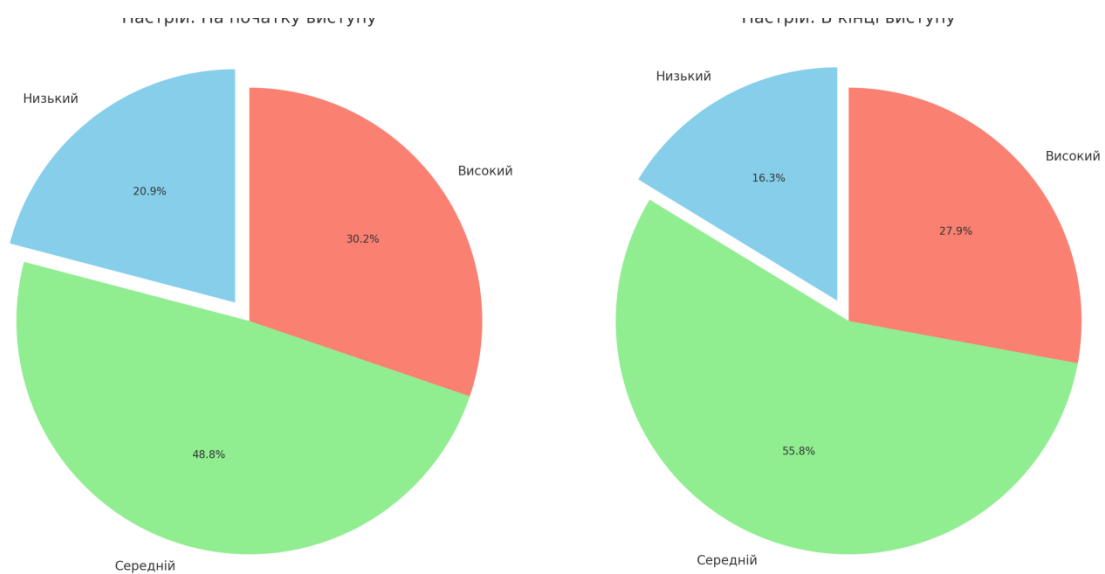
До початку виступу високий рівень самопочуття спостерігався у 25,5% глядачів, середній у 39,5%, а низький рівень — у 34,1%. Після виступу високий рівень зріс до 30,2%, середній збільшився до 48,8%,

а низький рівень суттєво зменшився до 20,9%. Це демонструє, що глядачі відчували фізичне полегшення та позитивний емоційний заряд.

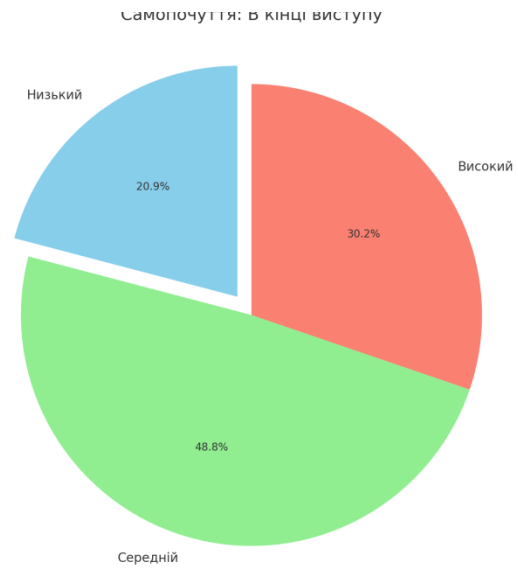
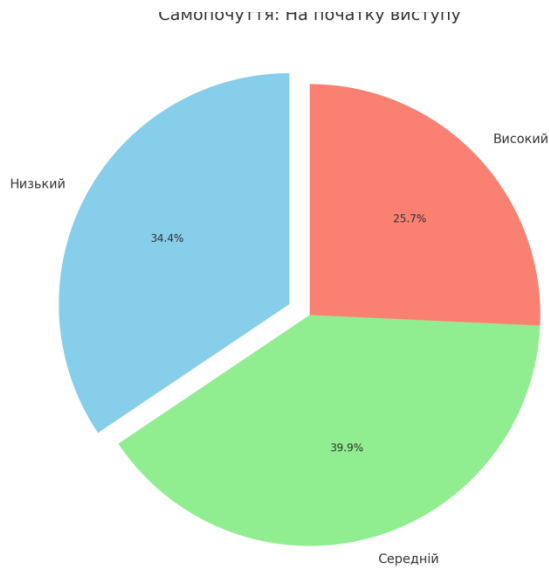
Самопочуття глядачів значно покращилося, зросла кількість осіб з середнім і високим рівнями.

Настрій

На початку виступу лише 30,2% глядачів відчували високий рівень настрою, тоді як у 48,8% настрій був середнім. Низький рівень настрою спостерігався у 20,9%. Після виступу високий рівень настрою зменшився до 27,9%, але середній рівень зріс до 55,8%. Низький рівень настрою суттєво знизився до 16,3%. Це свідчить про стабілізацію емоційного стану: настрій покращився, зменшилася кількість осіб з негативним настроєм. Настрій став більш рівномірним, що свідчить про зменшення

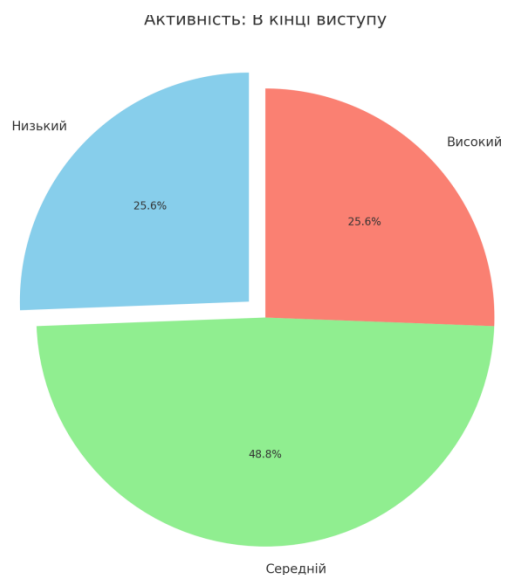
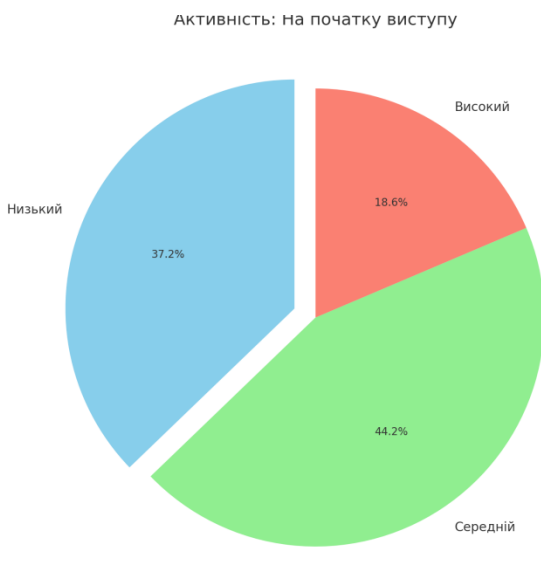


емоційної напруги.



Активність

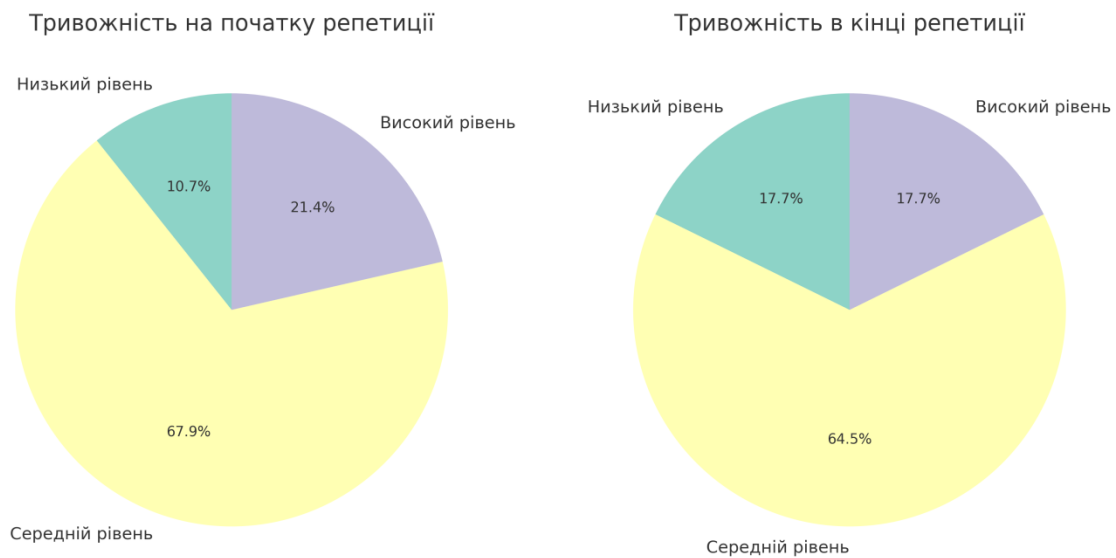
На початку виступу лише 18,6% глядачів мали високий рівень активності, тоді як середній рівень був у 44,2%, а низький — у 37,2%. Після виступу високий рівень активності зріс до 25,6%, а середній рівень залишився домінуючим (48,8%). Низький рівень суттєво знизився до 25,6%. Це підтверджує, що виступ мав позитивний вплив на мотивацію та залучення глядачів.



Активність глядачів підвищилася, що є показником зацікавленості та залученості до процесу.

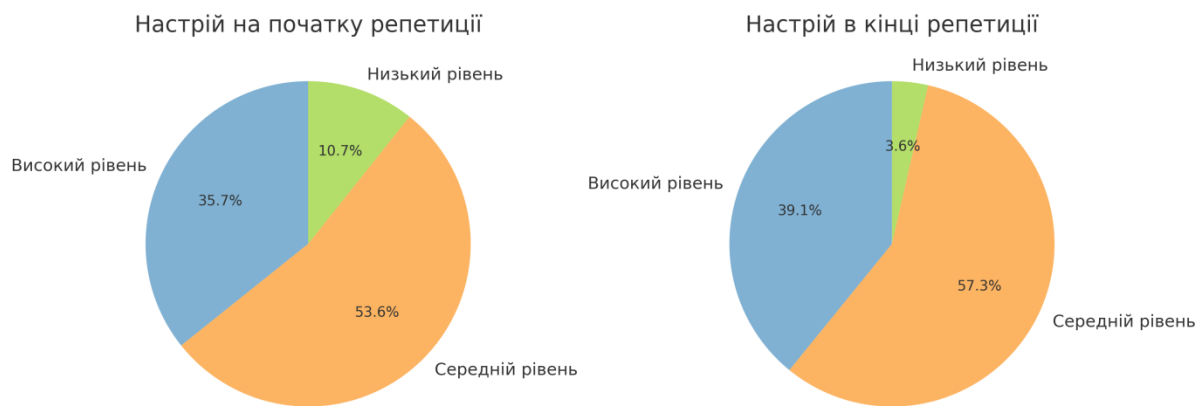
І наступне дослідження №2 ми проводили вже на репетиції, коли кожен учасник процесу активно взаємодіє з акторами та кондактором. Також проводили дослідження на початку та вкінці репетиції за допомогою теста Люшера, і також анкети Сан та Шкал реактивної тривожності Спілбергера Ханіна. В дослідженні участвовали 28 осіб в електронному форматі.

В дослідженні №2 ми прийшли до таких результатів :Результати дослідження за методикою «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна».



Тривожність на початку репетиції у зокрема, у 67.8% досліджуваних ми отримали середній рівень тривожності. У 10,7% осіб ми виявили низький рівень тривожності. А також у 21.4% досліджуваних ми виявили високий рівень тривожності.

Тривожність в кінці репетиції знизилася, у осіб з високим рівнем тривожності 17.8%. У 64.8% середній рівень та у 17.8% низький. Ці дані вказують на зменшення емоційного напруження та позитивний вплив виступу на зниження ситуативної тривожності. В цей час досліджувальні були активними учасниками процесу, а не тільки глядачами.



За дослідженнями тесту САН в нас з'явилися такі показники:

Настрій на початку репетиції високий рівень -35,7%

середній рівень-53,5%

низький рівень-10,7%

в кінці репетиції високий рівень -39,2%

середній рівень-57,4%

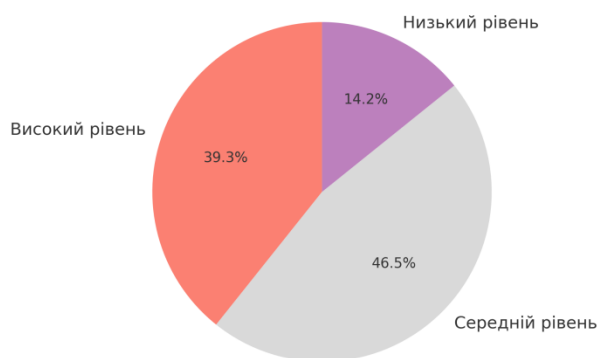
низький рівень- 3,57%

Самопочуття на початку репетиції високий рівень -39,2%

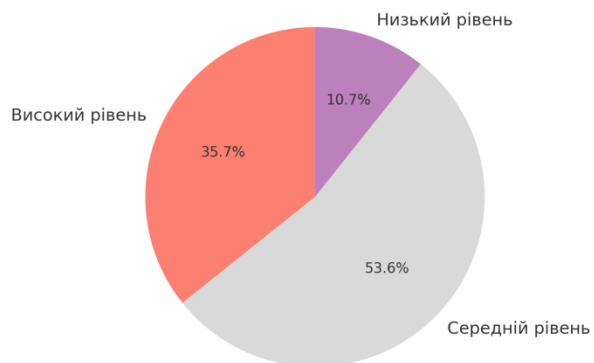
середній рівень-46,4%

низький рівень-14,2%

Самопочуття на початку репетиції



Самопочуття в кінці репетиції

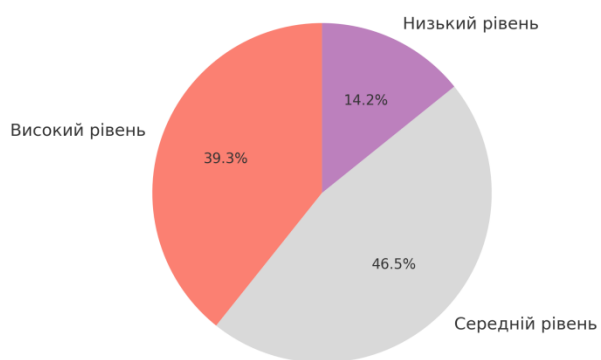


в кінці репетиції високий рівень -35,7%

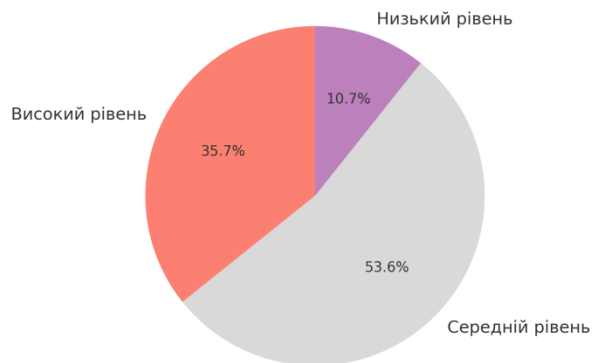
середній рівень-53.5%

низький рівень- 10.7%

Самопочуття на початку репетиції



Самопочуття в кінці репетиції



Активність на початку репетиції високий рівень -32,1%

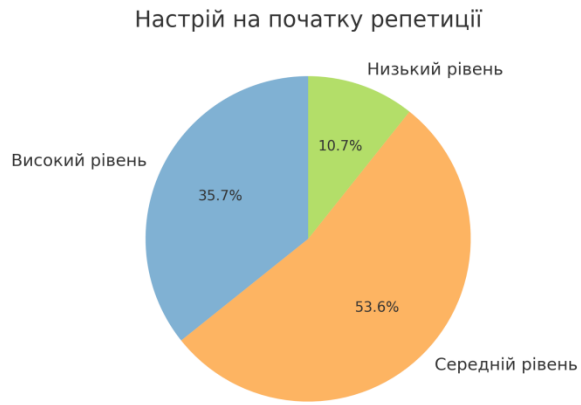
середній рівень-57,1%

низький рівень-10.7%

в кінці репетиції високий рівень -39,2%

середній рівень-60.7%

низький рівень- 0%



Аналітичний звіт.

Було проведено дослідження в групах де 42 особи та 28 особ де аналізувалися наступні параметри: тривожність, самопочуття, активність, настрої – перед театральною виставою та після неї.

Метою даного дослідження було порівняння двох груп людей з використанням t-тесту Стьюдента для виявлення статистично значущих відмінностей між середніми значеннями параметрів.

Методи

Вибірка: Дві різні групи людей, по 42 і 27 учасників в кожній, віком від 20 до 50 років.

Метод: Використано залежний t-тест (t-критерій Стьюдента) для порівняння середніх значень двох вимірювань (в кожній групі люди проходили оцінювання двічі – до і після) кожного з чотирьох параметрів.

T-критерій Стьюдента — це спосіб перевірити, чи є різниця між середніми значеннями в двох групах значущою, тобто чи ця різниця не випадкова. Для розрахунків використано онлайн ресурс (<https://www.eztests.xyz/criteria/ttest/>)

Гіпотези:

Застосовано t-критерій, щоб зрозуміти, чи є різниця між групами, а саме між результатами до та після театральної вистави.

- H_0 : Між середніми значеннями двох груп немає статистично значущої різниці.
- H_1 : Існує статистично значуща різниця між середніми значеннями двох груп.

Результати

Дані двох окремих груп, які використані в t-тесті, представлені в Додатку в Таблиці Аналіз (лист 1 і лист 2). Ці дані є розрахованими параметрами - тривожність, самопочуття, активність, настрої – до і після.

Вони були зібрані за допомогою опитувань і розраховані за методами Тест САН і Опитувальник Спілбергера-Ханіна.

Статистичні показники Група 1:

Тривожність: $t_{\text{емп}} = 3.7301$; $t_{0,01} = 2.7012$; $t_{0,05} = 2.0196$;

Самопочуття: $t_{\text{емп}} = -2.45798$; $t_{0,01} = 2.7012$; $t_{0,05} = 2.0196$;

Активність: $t_{\text{емп}} = -2.34066$; $t_{0,01} = 2.7012$; $t_{0,05} = 2.0196$;

Настрій: $t_{\text{емп}} = -0.79778$; $t_{0,01} = 2.7012$; $t_{0,05} = 2.0196$;

Результати t-тесту Група 1:

Тривожність – Приймається гіпотеза Н1: Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі при $p \leq 0,01$.

Самопочуття - Приймається гіпотеза Н1: Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі при $p \leq 0,01$.

Активність - Приймається гіпотеза Н1: Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі при $p \leq 0,01$.

Настрій - Приймається гіпотеза Н0: Статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає.

<p>Тривожність</p> <p>t-критерій Стьюдента</p> <p>Головна Повернутись до тесту</p> <p>$t_{\text{емп.}} = 3.7301$ $t_{0,01} = 2.7012$ $t_{0,05} = 2.0196$</p> <p>Приймається Н1: Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі при $p \leq 0,01$.</p>	<p>Самопочуття</p> <p>t-критерій Стьюдента</p> <p>Головна Повернутись до тесту</p> <p>$t_{\text{емп.}} = -2.45798$ $t_{0,01} = 2.7012$ $t_{0,05} = 2.0196$</p> <p>Приймається Н1: Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі при $p \leq 0,05$.</p>
<p>Активність</p> <p>t-критерій Стьюдента</p> <p>Головна Повернутись до тесту</p> <p>$t_{\text{емп.}} = -2.34066$ $t_{0,01} = 2.7012$ $t_{0,05} = 2.0196$</p> <p>Приймається Н1: Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі при $p \leq 0,05$.</p>	<p>Настрій</p> <p>t-критерій Стьюдента</p> <p>Головна Повернутись до тесту</p> <p>$t_{\text{емп.}} = -0.79778$ $t_{0,01} = 2.7012$ $t_{0,05} = 2.0196$</p> <p>Приймається гіпотеза Н0: Статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає.</p>

Статистичні показники Група 2:

Тривожність: $t_{\text{емп}} = 5.17371$; $t_{0,01} = 2.7787$; $t_{0,05} = 2.0555$;

Самопочуття: $t_{\text{емп}} = -4.75765$; $t_{0,01} = 2.7787$; $t_{0,05} = 2.0555$;

Активність: $t_{\text{емп}} = -3.21181$; $t_{0,01} = 2.7787$; $t_{0,05} = 2.0555$;

Настрій: $t_{\text{емп}} = -4.85735$; $t_{0,01} = 2.7787$; $t_{0,05} = 2.0555$;

Результати t-тесту Група 2:

Тривожність – Приймається гіпотеза H1: Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі при $p \leq 0,01$.

Самопочуття - Приймається гіпотеза H1: Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі при $p \leq 0,01$.

Активність - Приймається гіпотеза H1: Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі при $p \leq 0,01$.

Настрій - Приймається гіпотеза H1: Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі при $p \leq 0,01$.

<p>Тривожність</p> <p>t-критерій Стьюдента</p> <p>Головна Повернутись до тесту</p> <p>$t_{\text{емп.}} = 5.17371$ $t_{0,01} = 2.7787$ $t_{0,05} = 2.0555$</p> <p>Приймається H1: Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі при $p \leq 0,01$.</p>	<p>Самопочуття</p> <p>t-критерій Стьюдента</p> <p>Головна Повернутись до тесту</p> <p>$t_{\text{емп.}} = -4.75765$ $t_{0,01} = 2.7787$ $t_{0,05} = 2.0555$</p> <p>Приймається H1: Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі при $p \leq 0,01$.</p>
<p>Активність</p> <p>t-критерій Стьюдента</p> <p>Головна Повернутись до тесту</p> <p>$t_{\text{емп.}} = -3.21181$ $t_{0,01} = 2.7787$ $t_{0,05} = 2.0555$</p> <p>Приймається H1: Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі при $p \leq 0,01$.</p>	<p>Настрій</p> <p>t-критерій Стьюдента</p> <p>Головна Повернутись до тесту</p> <p>$t_{\text{емп.}} = -4.85735$ $t_{0,01} = 2.7787$ $t_{0,05} = 2.0555$</p> <p>Приймається H1: Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі при $p \leq 0,01$.</p>

Висновок

Результати показують, що є статистично значуща різниця ($p < 0.01$) між середніми значеннями До та Після для кожного з чотирьох параметрів в кожній з двох досліджених груп.

3.2. Організаційно-методичні засади емпіричного дослідження

Характеристика вибірки та методів дослідження.

Для реалізації емпіричного дослідження, проаналізувавши численні напрацювання зарубіжних та вітчизняних психологів, ми використали наступний психодіагностичний пакет методик:

- Опитувальник Спілбергера-Ханіна;
- Опитуванник САН

Детальніше зупинимось на обраних методиках психологічного дослідження.

У даному підрозділі ми наводимо інтерпретацію результатів експериментально-діагностичного дослідження визначення рівня тривожності, самопочуття, активності та настрою на виступі, коли люди не активно участвують в процесі гри акторів та відзеркалення історій.

Першим кроком було проведене дослідження №1, яке було проведене на базі UNICEF в місті Лодзь. Було проведено виступи театру Плейбек, де на початку і в кінці були роздані бланки з тестами в виділений час.

Пройшли тестування 42 особи, які були глядачами на виступі. Віком від 20 до 60 років. Дослідження було проведене та Спілбергера-Ханіна.

Серед глядачів за методикою Спілбергера—Ханіна переважає середній рівень ситуативної тривожності.

На початку виступу у зокрема, у 53,3% досліджуваних ми отримали середній рівень тривожності. У 10,01% осіб ми виявили низький рівень тривожності. А також у 36.6% досліджуваних ми виявили високий рівень тривожності.

По закінченню виступу у глядачів з високим рівнем -27.6 % ,з середнім 46,3%,а з низьким рівнем -26.6

Особистісна тривожність характеризує стійку схильність людини сприймати широке коло ситуацій, як загрозливі, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Високий та середній показник може бути пов'язаний з певними психологічними особливостями. Реактивна тривожність характеризується напругою, неспокоєм, нервовістю. Висока тривожність здатна негативно впливати на результати роботи. Суттєво знижує ефективність виконання різних видів діяльності.

В дослідженні функціонального стану людини по шкалі опитувальника САН на виступі ми досліджуємо за допомогою 30 пар слів “Самопочуття”, “Активність”, “Настрій”.

На початку виступу:

Сапочуття глядачів-високий рівень 26,3%, середній рівень 39.6% , низький 34.1%

Активність глядачів-високий рівень 18,6%,середній рівень 43,8%, низький 37.6%

Настрій глядачів — високий рівень 28.8% ,середній рівень48.8%, низький 22,4%

В кінці виступу:

Самопочуття глядачів -високий рівень 31,3%, середній рівень 48,3%, низький рівень-20,4 %

Активність — високий рівень 25,3%, середній рівень 49,9% та низький рівень 24,8%

Настрій — високий рівень 27,9%, середній -56,6%, низький рівень 15,5%.

У даному випадку тривожність можуть відчувати люди, які добре інтегровані в польське суспільство, відповідально ставляться до життя, проте, це благополуччя дається їм невиправдано великою ціною і може привести до зривів, особливо при ускладненні умов діяльності, а також може свідчити про напружені стосунки, конфлікти.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі обґрунтовано організаційно-методичні засади емпіричного дослідження, викладено результати психологічного моніторингу особливостей впливу на тривожність та самопочуття у переселенців.

З метою отримання структурних показників тривожності та самопочуття, активності та настрою в процесі дослідження на початку та вкінці виступу застосовано такі психодіагностичні методи: «Методика визначення суб'єктивної оцінки ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна»; Опитувальник «САН»; Тест Люшера.

У результаті моніторингу було визначено ступінь прояву суб'єктивної оцінки ситуативної тривожності (методика визначення суб'єктивної оцінки ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна): серед глядачів переважає середній рівень тривожності. Зокрема, у 53,3% досліджуваних ми отримали середній рівень тривожності.

У 10,01% досліджувальних ми виявили низький рівень тривожності. А також у 36.6% досліджуваних ми виявили високий рівень тривожності

Ситуативна тривожність характеризується напругою, неспокоєм, нервовістю. Висока тривожність здатна негативно впливати на результати роботи. Суттєво знижує ефективність виконання різних видів діяльності. З'ясовано, що тривожність проявляється на різних рівнях соціальної активності. Причиною цього явища може бути значний рівень нервово-психічного напруження, що супроводжується непродуктивними стереотипами поведінки у плані соціальної адаптованості та виснаженими на ґрунті цього адаптаційними ресурсами особистості.

Тривожність відносять до емоційних розладів, які є причиною багатьох психічних труднощів, що стають на заваді до переживання людиною психологічного комфорту. Більшість дослідників кваліфікують тривожність, як індивідуальну властивість суб'єкта, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання в ситуаціях, які загрожують неприємностями, невдачами та фрустрацією.

Отже, аналізуючи теоретичну та емпіричну частину, ми можемо виділити такі передумови застосування Плейбек-теару: робота з ситуативною тривожністю, страхами ; робота з покращенням самопочуття , активності та настрою.

Висновки

Висновок та перспективи подальших досліджень. Отже, у результаті проведеного емпіричного дослідження необхідно виділити, так як стресові напруження є досить поширеними серед переселенців в силу тяжких тавматичних випробувань по'язаних з війною. Тому театральна групова діяльність може стати ефективним інструментом для зниження рівня стресу та ситуативної тривожності у людей. Це підкреслює важливість розробки та впровадження методів Плейбек театру як одного з можливих методів психологічної підтримки для цієї групи населення. Тому перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та поліпшенні технік Плейбек-театру, які будуть спрямовані на формування позитивного мислення про самого себе та про інших .

Тому перший критерій відновлення психоемоційного стану – це можливість оновлення активності та відновлення віри у себе, яких неможливо досягнути без ефективної групової підтримки і допомоги. Стан тривалої змобілізованості, хронічної незахищеності, невизначеності згубно діє на мотивацію людини. Гальмуються її бажання та цілеспрямованість, спрощуються потреби, звужуються інтереси, наміри не мають яскравої емоційної забарвленості, сили, дієвості. Ще одна особистісна сфера, яка відчутно змінюється внаслідок травматизації, – це ставлення до оточення. У травмованої людини виникають нові чи загострюються старі проблеми у стосунках із близькими, колегами, сусідами, друзями. Втрачається толерантність, знижується здатність до прийняття інших з усіма їхніми особливостями, що призводить до погіршення якості спілкування та співробітництва. Зменшується здатність до співчуття, зростає егоцентризм, байдужість, інколи конфліктність, агресивність, а інколи бажання взагалі ізолюватися від контактів.

Отже, наступний критерій відновлення психоемоційного стану – це можливість посилення потребово-мотиваційних, ціннісно-сміслових ресурсів особистості, що забезпечують особистісну активність, задають горизонти самозмін і є енергетичним джерелом зростання. Чергова сфера особистості, що потребує реабілітаційних впливів – це сфера важливої діяльності, самореалізації. Тривала травматизація згубно діє на творчу активність людини, її креативність, самоефективність. Заробити собі і власній сім'ї на життя тією мірою, як це було до війни, не вдається. Займатися улюбленою справою стає все важче. Ентузіазм відчутно меншає, креативні задуми майже не виникають, а якщо і пробуджуються, то реалізувати їх людина навіть не намагається, бо немає ані сил, ані впевненості у собі, ані віри в те, що це має хоч якісь перспективи.

Таким чином, наступний критерій відновлення психоемоційного стану – це можливість підтримання продуктивності і самоефективності особистості, оновлення здатності до самореалізації, підвищення креативності у ставленні до власного життя.

Отже, останній критерій відновлення психологічного здоров'я – це можливість підвищення рівня настрою, емоційного інтелекту і комунікативної компетентності, що передбачає здатність встановлювати і підтримувати продуктивні, теплі, щирі стосунки з оточенням. Для досягнення особистісної цілісності через ціннісно-сміслову оновлення - правильно приймати свою тимчасову дезінтегрованність; розвивати готовність змінюватися, шукати нові цінності і смисли у непростих життєвих обставинах; - неправильно хотіти зберегти старі життєві орієнтири, прагнути незмінюваних умов існування, шукати гарантії передбачуваності; - мішені внутрішніх зусиль: розвиток здатності бачити

взаємовплив власного минулого, теперішнього і майбутнього, формування готовності до ціннісно-сислового оновлення під впливом життєвих несподіванок та робота над життєстійкістю, здатністю сприймати випробування як стимул для зростання

На основі отриманих даних, можна стверджувати, що гіпотеза дослідження підтвердилася. Виступ у форматі Плейбек-театру сприяв зменшенню рівня ситуативної тривожності, покращенню самопочуття, підвищенню активності та стабілізації настрою у глядачів. І ,головне, активність та взаємодія в процесі гри під репетиції значно покращують самопочуття та знижують реактивну тривожність, чим пасивне споглядання під час виступу.

Плейбек-театр довів свою ефективність як інструмент для покращення емоційного стану людей, особливо в умовах підвищеної реактивної тривожності та зниженим психоемоційним станом. Перспективним напрямом є подальша розробка методик, що дозволять адаптувати цей формат для роботи з різними групами населення, включаючи переселенців, які зазнали стресу та емоційного виснаження в зв'язку з війною в Україні..

Такий підхід може стати важливим засобом психологічної підтримки, сприяючи формуванню позитивного мислення, відновленню внутрішньої гармонії та адаптації до складних життєвих обставин.

Додатки

Опитувальний бланк ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

	Ситуація	Ні, це не так	Напевно, так	Вірно	Дійсно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я перебуваю в напрузі	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваюся вільно	1	2	3	4
6	Я розчарований	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочившим	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості	1	2	3	4

16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я занадто збуджений і відчуваю дискомфорт	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

2. Бланк тесту диференціальної самооцінки функціонального стану (САН)

1	САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ	3210123	САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ
2	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СИЛЬНИМ	3210123	ПОЧУВАЮ СЕБЕ СЛАБКИМ
3	ПАСИВНИЙ	3210123	АКТИВНИЙ
4	МАЛОРУХОМИЙ	3210123	РУХЛИВИЙ
5	ВЕСЕЛИЙ	3210123	СУМНИЙ
6	ГАРНИЙ НАСТРІЙ	3210123	ПОГАННИЙ НАСТРІЙ
7	ПРАЦЕЗДАТНИЙ	3210123	РОЗБИТИЙ
8	ПОВНИЙ СИЛ	3210123	ЗНЕСИЛЕНИЙ
9	ПОВІЛЬНИЙ	3210123	ШВИДКИЙ
10	БЕЗДІЯЛЬНИЙ	3210123	ДІЯЛЬНИЙ
11	ЩАСЛИВИЙ	3210123	НЕЩАСНИЙ
12	ЖИТТЄРАДІСНИЙ	3210123	ПОХМУРИЙ
13	НАПРУЖЕНИЙ	3210123	РОЗСЛАБЛЕНИЙ
14	ЗДОРОВИЙ	3210123	ХВОРИЙ
15	БЕЗУЧАСНИЙ	3210123	ЗАХОПЛЕНИЙ

16	БАЙДУЖИЙ	3210123	СХВИЛЬОВАНИЙ
15	ЗАХОПЛЕНИЙ	3210123	СУМОВИТИЙ
18	РАДІСНИЙ	3210123	ЗАСМУЧЕНИЙ
19	ВІДПОЧИВШИЙ	3210123	ВТОМЛЕНИЙ
20	СВІЖИЙ	3210123	ВИСНАЖЕНИЙ
21	СОНЛИВИЙ	3210123	ЗБУДЖЕНИЙ
22	БАЖАННЯ ВІДПОЧИТИ	3210123	БАЖАННЯ ПРАЦЮВАТИ
23	СПОКІЙНИЙ	3210123	ЗАКЛОПОТАНИЙ
24	ОПТИМІСТИЧНИЙ	3210123	ПЕСИМІСТИЧНИЙ
25	ВИТРИВАЛИЙ	3210123	ТАКИЙ, ЩО ШВИДКО СТОМЛЮЄТЬСЯ
26	БАДЬОРИЙ	3210123	В'ЯЛИЙ
27	МІРКУВАТИ ВАЖКО	3210123	МІРКУВАТИ ЛЕГКО
28	РОЗСІЯНИЙ	3210123	УВАЖНИЙ
29	ПОВНИЙ НАДІЙ	3210123	РОЗЧАРОВАНИЙ
30	ЗАДОВОЛЕНИЙ	3210123	НЕВДОВОЛЕНИЙ

Таблиця результатів дослідження №1 та дослідження №2

	тривожність		настрій		самопочуття		активність					
	тривожність		настрій		самопочуття		активність					
	до після	після до	до після	після до	до після	після до	до після	після до				
1	49 52	41 55	32 53	29 55	25	26	50	45	46	46	54	57
2	45 25	44 43	29 34	27 44	23	56	30	25	44	41	35	37
3	29 54	27 59	53 58	53 56	47	52	51	51	49	47	23	33
4	32 27	30 29	51 25	50 47	53	50	27	31	45	33	42	47
5	50 59	46 59	34 53	34 52	29	27	25	35	35	35	53	58
6	47 35	47 36	18 33	30 45	32	45	53	54	51	46	55	57
7	33 37	25 41	58 46	39 46	55	52	32	31	19	18	44	50
8	40 56	43 59	35 52	35 51	35	50	23	29	33	31	58	53
9	43 37	40 37	55 47	55 48	51	49	43	44	46	46	37	43
10	45 39	45 45	45 45	45 49	37	50	56	53	36	31	39	41
11	32 54	30 59	56 51	52 54	40	50	47	46	54	37	59	58
12	47 41	42 46	29 43	40 43	41	47	27	27	38	38	44	48
13	49 17	49 27	43 21	43 36	47	47	49	51	17	17	25	25

14	31 55	27 57	18 54	45 55	56	56	51	57	54	47	54	57
15	19 45	19 48	46 38	25 43	27	40	27	40	39	37	45	47
16	37 47	43 47	25 33	45 54	29	15	25	25	33	30	35	45
17	39 45	40 47	48 35	48 34	39	40	27	35	59	49	27	38
18	53 57	51 58	57 53	27 55	42	43	45	57	43	39	59	59
19	40 44	37 48	37 37	39 57	51	51	49	39	44	38	37	39
20	56 53	48 56	29 25	29 39	28	21	29	37	45	37	39	46
21	15 29	20 29	39 39	40 37	29	41	21	35	25	21	51	53
22	54 52	50 55	58 43	54 39	52	54	53	53	46	39	42	51
23	43 51	39 53	32 36	45 38	50	47	44	38	37	38	52	55
24	50 59	46 59	27 57	27 55	19	25	21	26	34	31	38	54
25	32 45	30 49	32 38	43 41	50	53	56	54	33	27	36	40
26	34 49	37 51	32 53	37 56	20	27	26	37	41	35	56	56
27	47 39	47 42	25 45	25 45	25	21	25	39	48	31	51	53
28	49	49	39	51	45	51	29	29				
29	35	35	51	50	49	53	52	52				

30	36	29	42	52	51	47	43	41
31	49	40	47	54	39	42	29	27
32	39	27	45	39	38	42	25	21
33	46	50	52	52	50	46	50	46
34	40	43	59	55	40	47	35	47
35	46	41	31	35	29	29	21	25
36	45	43	37	39	54	57	48	46
37	25	20	56	54	57	42	52	51
38	35	30	38	43	25	26	36	45
39	47	48	25	25	27	35	25	24
40	44	43	39	45	55	56	35	29
41	53	51	43	43	41	51	45	52
42	40	29	58	57	51	53	43	44

Список літератури

1. Бек А.Т. Когнітивна терапія тривожних розладів.
2. Барлоу Д. Лікування тривожності: фармакологічний аспект.
3. Виготський Л.С. психологія мистецтва, 1965
4. Гродська В. Біологічні основи тривожності. Київ: Дух і Літера, 2013.
5. Зязен І.А., Сагач «краса педагогічної дії» 1997 Навчальний посібник. К.: Українсько-фінський інститут менеджменту і бізнесу, 1997. — 302 с.
6. Оганян Л. Катарсис у театральній терапії.
7. Бояджиев Г.Н. От Софокла до Брехта за сорок театральних вечеров / Г.Н. Бояджиев. – М. : Просвещение, 1981. – 336 с.
8. Вопросы социологического изучения театра : сб. научн. трудов. – Л. : ЛГИТМИК им. Черкасова Н.К., 1979. – 180 с.
9. Гофман Э. Представление себя другим в повседневной жизни [Электронный ресурс] / Эрвинг Гофман – Режим доступа : <http://www.socioline.ru/node/426>
11. Дергач М. Плейбек-театр у системі соціалізації та ресоціалізації особистості. Запорізький національний технічний університет.
12. Н. Калька, З. Ковальчук. Практикум з арттерапії. Львів, 2020. 232 с2.
13. Кандибур Р., Лук'янченко С. Творчі методи трансформації конфліктів. Крила, що несуть мир (навчально-практичний посібник). Дніпро: Журфонд, 2021. 82 с..
14. Кречотень О.В. Впровадження ідей плейбек-театру як технології сторітелінгу в курсі університетського вивчення іноземної мови. Сумський національний аграрний університет.
15. Крамер Е. Мистецтво ,арт-терапія та суспільство «Лікування дітей художньою творчістю» 1971 ,с 91
16. Роджерс К.Р. Погляд на психотерапію. Становлення людини. Прогрес 1994,85
17. Annu Rev Psychol. Авторський рукопис. Громадський доступ NHS <https://www.psychology.org.nz/journal-archive/NZJP-Vol242-1995-1-> Усвідомлення проблем психічного здоров'я – наслідки тривоги
18. Савінов В. Базові переживання оповідача плейбек-театру для особистісних трансформацій: від справжності дійства до справжності дійсності. Простір арттерапії : місце особистості в часи суспільних трансформацій : матеріали ХІХ Міжнародної міждисциплінарної наук.-практ. конф., 17–18 черв. 2022 р. / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М.

19. Theatre as a Therapeutic Aid after Natural Disasters: Brain Connectivity Mechanisms of Effects on Anxiety - Sarat Munjuluri, Peter K. Bolin, Y. T. Amy Lin, Nina L. Garcia, Leslie Gauna, Tien Nguyen, Ramiro Salas, 2020 (sagepub.com)
20. Салас Дж. Граєм в реальне життя в Плейбек-театрі. 1993, 109 с
21. Jo Salas, Everyone Has a Story. TEDxSIT (video) - <https://www.youtube.com/watch?v=R-UtiROcm6E&t=6s> 10.
22. Фрейд З. Психологія і тривожність.
23. Франкл В. Теорія та терапія неврозів. Введення в логотерапію і екзистенційний аналіз. Прогрес, 1990
24. Hobby: плейбек-театр — імпровізація та розвиток емоційного інтелекту - <https://dou.ua/lenta/articles/dou-hobby-playback/> 12. Про плейбек-перформанс в Херсоні, січень 2022 - <https://www.youtube.com/watch?v=TcL0CLESqIs>
- Hill A. Art versus Illness: A Story of Art Therapy
25. Hill A. Art versus Illness: A Story of Art Therapy / Adrian Hill. – G. Allen and Unwin, 1948. – 94 p
26. Ханін Ю.Л. Психологія спілкування в спорті 1980
27. Хорні К. «Невроз і зростання людини» <https://www.livelib.ru/author/27463/top-karen-horni>

ТЕХНІКИ ПЛЕБЕК-ТЕАТРУ ПРОВЕДЕНІ НА ВИСТУПАХ ТА РЕПЕТИЦІЯХ.

1. Техніка «Скульптура імен»

Привітання та знайомство з глядачами

Мета: заняття емоційного напруження, позитивне налаштування на один одного, об'єднання з глядачами.

Хід вправи: Актори по черзі виходять називаю своє ім'я та діляться своїми почуттями .

2. Технічний прийом «Скульптура відчуттів залу»

Мета :

Відзеркалення почуттів залу. Створення атмосфери довіри та єдності акторів та глядачів.

Хід техніки: виходячи по черзі, актори грають спочатку негативні, потім позитивні почуття залу.

3. Технічний прийом «Скульптура героя»

Мета: уважність, емпатія , та вміння приймати без оцінки.

Встановлення довіри та взаєморозуміння. Зняття емоційної напруженості та скутості. Розвиток здатності до релаксації, емпатії та активного слухання.

Хід техніки: Актори виходять по черзі та проговорюють емоції та почуття оповідача історії.

4. Техніка „Жестові етюди”

Мета: краще розуміння учасників, передачі своїх думок, почуттів і дій жестами, тренування спостережливості, розвиток фантазії.

Хід техніки:

5. Техніка «Скульптура емоції»

Мета: краще розуміння учасників, передачі своїх думок, почуттів і дій жестами, спостережливості, розвиток фантазії та емпатії.

Хід техніки: в цій техніці ми показуємо емоційний стан розповідаючого історію. Актори виходять по черзі. Перший актор програє свою емоцію. Потім виходить другий актор і грає свою емоцію, а перший повторює другого емоцію і вони вже в парі грають емоцію другого, а потім виходить третій, озвучує свою емоцію, і вже три актора грають емоцію третього.

6. Техніка «Він'етка»

Мета: краще розуміння учасників, передачі своїх думок, почуттів і дій жестами, спостережливості, розвиток фантазії та емпатії.

Хід техніки: актори стають по бокам сцени з 2-х сторін та протяжі всього часу. Проходить взаємодія між акторами, постійна динаміка проговорювання фраз та програвання ситуацій із історії.

7. Техніка "Палитра"

Мета: краще розуміння учасників, передачі своїх думок, почуттів і дій жестами. Розвиток фантазії та емпатії та спостережливості та уважності .

Хід техніки: актори стають у лінію та передають по черзі емоції та почуття та дії , витримуючи послідовність історії. Дуже важливо під час гри гарно почати та поставити точку та відобразити кожному свій уривок історії.

8. Техніка « Піаніно»

Мета: краще розуміння учасників, передачі своїх думок, почуттів і дій жестами. Розвиток фантазії та емпатії , спостережливості та уважності

Мета: краще розуміння учасників, передачі своїх думок, почуттів і дій жестами. Розвиток фантазії та емпатії , спостережливості та уважності
Хід техніки: актори стають в лінію, по черзі кожен актор робить крок вперед відображає частуну історії, та повертається на лінію. В кінці скульптура.

9. Техніка « 3 історії»

Мета: краще розуміння учасників, передачі своїх думок, почуттів і дій жестами. Розвиток фантазії та емпатії , спостережливості та уважності

Хід техніки: у кожного актора є роль, ця роль з'являється спонтанно. Це може бути якийсь предмет та явище із історії оповідача. Актор розказує історію персонажа та завмирає за виходить наступний.

10 . Техніка «Трансформаційна скульптура»

Мета: краще розуміння учасників, передачі своїх думок, почуттів і дій жестами. Розвиток фантазії та емпатії , спостережливості та уважності»

Хід техніки: починається перша скульптура зліва, потім формується друга скульптура вже справа, а далі фінальна скульптура з висновками та ресурсною грою акторів.

11. «3 соло»

Мета: краще розуміння учасників, передачі своїх думок, почуттів і дій жестами. Розвиток фантазії та емпатії , спостережливості та уважності»

Хід техніки

Хід техніки: перший актор виходить на середину сцени зі стільцем - кожен грає емоції головного героя. Після своєї гри стілець залишає по центру і наступний актор і т д. Останній завмирає біля стільця, або сідає. Закінчується гра фінальною скульптурою.

12. Техніка «Витіснення»

Мета: краще розуміння учасників, передачі своїх думок, почуттів і дій жестами. Розвиток фантазії та емпатії , спостережливості та уважності»

Хід техніки: на середину сцени виходить перша пара акторів , всі інші поки стоять в лінії. Потім третій підходить і когось шз акторів заміщає. Діалог продовжується, виходить інший і заміняє ще когось. В кінці скульптура.

13. Техніка «Амбівалентність»

Мета: краще розуміння учасників, передачі своїх думок, почуттів і дій жестами. Розвиток фантазії та емпатії , спостережливості та уважності»

Хід техніки: 3 пари акторів: 1 пара актори ведуть суперечку, 2 пара крутяться тримаючись за руки спина до спини, 3 пара - один душа, інший - тіло

14. Техніка « Табло» фінальна скульптура

Мета: краще розуміння учасників, передачі своїх думок, почуттів і дій жестами. Розвиток фантазії та емпатії , спостережливості та уважності»

Хід техніки: актори виходять по черзі, та відображають всі цікаві моменти, які були під час виступу.

