

ТЕАТРАЛЬНЕ МИСТЕЦТВО ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Тихомирова А. А.

КАНДИДАТ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАУК,
СТАРШИЙ ВИКЛАДАЧ

Київського національного університету технологій та дизайну

ORCID ID: 0009-0001-0890-1132

У статті авторкою описано та проаналізовано вплив театрального мистецтва на ментальне здоров'я сучасної молоді. Війна в Україні суттєво вплинула на психічне здоров'я людей, викликавши страх, невизначеність та втрати. У таких умовах важливо знаходити способи відновлення емоційної рівноваги, зокрема через театрально мистецтво, яке може допомогти в обробці травматичних переживань. Театр сприяє розвитку комунікаційних навичок, усвідомленню власної людяності та вміння співпереживати.

У сучасному психоаналізі театрально мистецтво допомагає перетворити дистрес на еустрес, сприяючи одужанню. Відомий психолог Л. Виготський підкреслював, що мистецтво залучає нас до соціального життя, впливаючи на свідомість і емоції. Театр як важлива форма мистецтва не є винятком у цьому процесі.

Автори посібника «Краса педагогічної дії» підкреслюють велике значення театральної дії, яка, поєднуючи мовлення та сценічні елементи, має колосальний емоційний вплив. К. Юнг акцентує на «містичній причетності» театру, яка об'єднує особистість з колективом, випускаючи на поверхню несвідомі потреби. Е. Берн наголошує на користі спілкування через театр, оскільки емоційні подразники запобігають психічним порушенням. Комедії та трагедії однаково впливають на психічне здоров'я студентів, спонукаючи їх до співчуття.

Театротерапію використовують для вдосконалення комунікаційних навичок, особливо для сором'язливих людей, що мають труднощі у спілкуванні. Р. Роджерс стверджує, що особистість може змінити своє ставлення до подій. Участь у театральних заходах покращує ментальне здоров'я через самовираження, розвиток соціальних навичок, зміцнення впевненості, зняття стресу, відчуття спільноти, розвиток креативності та емпатії. Молодь має можливість виражати себе, досліджувати емоції, взаємодіяти з іншими, а також ризикувати в безпечному середовищі, що сприяє загальному добробуту.

Ключові слова: театрально мистецтво, дистрес, еустрес, креативність, ментальне здоров'я, театротерапія.

Tykhomyrova A. A. Theater art as a means of preserving the mental health of higher education students

The article describes and analyzes the impact of theatrical art on the mental health of modern youth. The war in Ukraine has significantly affected people's mental well-being, causing fear, uncertainty, and loss. Under such conditions, it is important to find ways to restore emotional balance, including through theatrical art, which can help process traumatic experiences. Theater contributes to the development of communication skills, awareness of one's humanity, and the ability to empathize.

In modern psychoanalysis, theatrical art helps to transform distress into eustress, contributing to recovery. The renowned psychologist L. Vygotsky emphasized that art engages us in social life, influencing both consciousness and emotions. Theater, as an essential art form, is no exception in this process.

The authors of "The Beauty of Pedagogical Action" emphasize the great importance of theatrical performance, which, by combining speech and stage elements, has a tremendous emotional impact. K. Jung highlights the "mystical involvement" of theater, which unites the individual with the collective, revealing unconscious needs. E. Berne underscores the benefits of communication through theater, as emotional stimuli help to prevent mental disorders. Comedies and tragedies have a similar effect on students' mental health, encouraging compassion.

Drama therapy is used to improve communication skills, particularly for shy individuals who struggle to engage in social interactions. R. Rogers emphasizes that a person can change their attitude toward events. Participation in theatrical activities enhances mental health through self-expression, the development of social skills, confidence building, stress relief, a sense of community, creativity, and empathy. Young people have the opportunity to express themselves, explore emotions, interact with others, and take risks in a safe environment that fosters overall well-being.

Key words: theater art, distress, eustress, creativity, mental health, theater therapy.

Вступ. Війна в Україні стала серйозним випробуванням для психічного стану багатьох людей. Страх, невизначеність, втрати, розлука з рідними та руйнування звичного способу життя – усі ці фактори чинять серйозний вплив на ментальне здоров'я. У таких обставинах надзвичайно важливо знаходити шляхи для підтримки та відновлення емоційної рівноваги. Одним із ефективних інструментів у цьому може стати театральне мистецтво. Театральні вистави, перформанси та арт-терапія сприяють опрацюванню травматичного досвіду, допомагаючи людям осмислити пережите й знайти внутрішні ресурси для подолання складних життєвих обставин.

Вже давно прийнято вважати, що театральне мистецтво виконує виховну, розважальну та інші функції, особливо для молодого покоління. Останнім часом театральне мистецтво розглядається як засіб збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти.

Методи та методика дослідження. Для дослідження впливу театального мистецтва на ментальне здоров'я сучасної молоді було проведено аналіз наявних праць, включаючи дослідження, статті та книги, що стосуються впливу театального мистецтва на психологічний стан людини, зокрема здобувачів вищої освіти. Особливу увагу приділено вивченню розвитку театального мистецтва та його значущості для суспільства. У межах дослідження здійснено опитування студентів, які періодично відвідують театральні заходи або безпосередньо беруть участь у виставах, з метою з'ясування їхніх вражень, емоційного стану та змін у ментальному здоров'ї, для отримання глибшого розуміння їхніх переживань і оцінки впливу театальної діяльності на їхній психоемоційний стан. Насамкінець проаналізовано зв'язок між залученістю до театальної діяльності та різними аспектами ментального здоров'я студентів.

Результати. К. Брауні – антрополог, мистецтвознавець та режисер, на одній із конференцій виділив причини, чому театр такий важливий у нашому житті. Театральне мистецтво допомагає глядачеві усвідомити свою людяність. Тільки співпереживаючи, спостерігаючи за звичайними ситуаціями зі сторони, можемо зрозуміти, що робить нас людьми.

Регулярне відвідування театру розвиває здібності до комунікації, вираження власних почуттів та емоцій, покращення взаєморозуміння зі світом та іншими людьми. Театральне мистецтво допомагає зрозуміти те, як працює наша свідомість, як місце існування, в якому ми перебуваємо, впливає на мислення і поведінку. Театр – чудовий засіб для дослідження світу, людських взаємин, аналізу їх. Він виступає умовною лабораторією, дзеркалом того, де ми живемо, і того, з чим постійно стикаємося. Уявлення розвивають креативність силою мистецтва, надихають на нові звершення та надають впевненості у розв'язанні різноманітних проблем.

Науковці університету Арканзас проводили дослідження: як живе занурення у театральне мистецтво може впливати на здобувачів освіти. Дійшли висновку, що відвідування театральних заходів сприяє розвитку здатності розуміти та співчувати. Дослідники наголосили на важливості того, щоб спостерігати дію тут і зараз, у режимі реального часу [7].

Часто люди нехтують комедіями та мюзиклами, вважаючи цю фривольність негідним видовищем. Проте саме такі постановки впливають на ментальне здоров'я здобувачів вищої освіти. Емоційне тло також приходить у норму.

Вчені рекомендують звернути увагу на місцеві незалежні та аматорські театри. По-перше, вони допомагають людям різного віку виконувати свої мрії та грати ролі, про які все життя мріяли. По-друге, менший масштаб дійства спрощує видимість і чутність, а камерна атмосфера сприяє затишку та спокою. По-третє, завжди можна влитися в колектив і самому взяти участь в одній із постановок, що дасть незабутній досвід та принесе нові емоції.

У сучасному психоаналізі вплив театального мистецтва на психіку є переходом з дистресу (стресу шкідливого та неприємного, що веде до патології) в еустрес (корисний та приємний стрес, що веде до одужання).

Відомий психолог Л. Виготський відзначав, що мистецтво втягує в коло соціального життя найінтимніші і найособистісніші складники нашої істоти. Цей вид мистецтва має великий набір окремих засобів, яких немає в інших формах людського мислення.

Ідейні компоненти в художньому творі, органічно вплетені у структуру живих, створених художніх образів, впливають на свідомість людини непомітно, так само як на розум, емоції, волю. Театральне мистецтво не є виключенням з цього правила [2].

Автори посібника «Краса педагогічної дії» І. Зязюн, Г. Сагач 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» [3].

К. Юнг говорить про роль театру як «містичну причетність», в яку занурюється особистість. Тут вона почувається не окремою людиною, а народом, спільнотою. Науковець також вважав, що найсильніший вплив, який призводить до позбавлення від комплексів, матиме об'єктивний та імперсональний твір мистецтва. Такий «вплив» відбувається приблизно так: актор своєю грою спонукає глядача знаходити в персонажі несвідомо те, що вимагає компенсації на свідомому рівні [4].

Психолог Е. Берн вважає, що будь-яке спілкування людям вигідне та корисне, а театральне мистецтво дає чудову можливість для цього. Аналізуючи експериментальні дані, він зазначає, що відсутність емоційних та сенсорних подразників може призвести до психічних порушень. Людина має організувати своє життя на високому емоційному рівні, в чому йому може допомогти театр. Адже останній наповнений актами прихованого спілкування [1].

Комедії та трагедії однаково впливають на ментальне здоров'я здобувачів вищої освіти, навіть всупереч тому, що перші змушують нас сміятися, а другі співчувати. Катарсис не завжди є метою трагедії. Під час сценічного дійства в голові у глядача йде свій спектакль, який може не співвідноситися з тим, що відбувається на сцені, ні за сюжетом, ні за жанром.

Театр – це ті ж ігри, в які ми всі граємо щодня, якщо вірити Е. Берну. Можна було б сказати, що театр робить людину вільною, але насправді він робить її рабом. Глядач, який приходиться до театру, сподівається, що той

розв'яже його проблему. І він справді може її розв'язати, якщо людина сама знайде у собі мужність не лякатися ситуацій, в які можуть занурити його персонажа, а використовувати їх для зцілення [1].

Якщо перекласти психологічну теорію емоцій на театр, можна побачити, що останній призводить до співчуття і співпереживання. Співчуваючи, глядач розуміє та виправдовує вчинки персонажа як власні. Співпереживати може не лише позитивному (за сюжетом) герою, а й негативному, вкладаючи в нього свої причини та свою мотивацію для тих чи інших вчинків.

У чому ж приналежність театру як психологічного інструменту збереження ментального здоров'я? У традиційному лікуванні людина усвідомлює себе пацієнтом, а це завжди дистрес. Але театр надає свободу, знеособлює пацієнта і таким чином занурює його в еустрес. Театр здатний впливати на життєвий стрес, витісняючи його, і в цьому його неповторна сила.

Моделювання різних ситуацій на театральних підмостках – можливість об'єднати в моменті співпереживання різних людей, які знаходять свій особистісний сенс у них. Виходить цілком групова терапія, яка зберігає кожного «пацієнта» інкогніто.

Англійський психолог Р. Бернс розробив Я-концепцію, яка веде до досягнення внутрішньої узгодженості. Глядач постійно порівнює своє Я з тим, що відбувається на сцені, намагається вбудувати себе у цей новостворений театральний світ. Тим самим він намагається оминати когнітивний дисонанс. Для цього потрібно дотримуватися кількох простих умов: приймати все, що відбувається (бути готовим до співтворчості), адаптуватися (підкоритися правилам гри), активувати психологічний захист (вибрати прийнятні для себе правила), або відкинути постановку (не прийняти правила гри) [5].

Театротерапію використовують із профілактичною та освітньою метою: вона вдосконалює комунікацію особистості на всіх рівнях, перемагаючи напруженість міміки й блокування емоцій, тренуючи невербальну сторону комунікації. Особливо рекомендується тим, хто є сором'язливим, у кого є проблеми



Рис. 1. Вплив театрального мистецтва на ментальне здоров'я здобувачів вищої освіти

у будь-яких відносинах чи у висловленні власної думки, промовлянні на широку публіку чи під час складання іспитів.

К. Роджерс, лідер гуманістичної психології, у своїй теорії стверджує, що особистість не може змінювати події, але цілком може змінити своє ставлення до них. І спектакль у театрі спонукає до цього, виступаючи як реальність, яка буде унікально сприйнята кожним індивідом [6].

На основі аналізу наукових досліджень з проблеми театрального мистецтва як засобу збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти ми провели опитування студентів щодо їхнього самопочуття до відвідування театральних заходів та після. Результати опитування відобразили у вигляді діаграми (див. рис. 1).

Отримані результати свідчать про зниження рівня стресу та тривожності: відсоток студентів, які відчувають себе спокійніше та врівноваженіше після відвідування мистецьких заходів, значно вищий, ніж до відвідування. Більшість опитаних відзначають покращення настрою, відчуття радості та натхнення після перегляду вистави. Театральні заходи сприяють розвитку комунікативних навичок, емпатії та відчуття спільності серед студентів.

Ці дані узгоджуються з результатами наукових досліджень, які підтверджують, що театральне мистецтво є ефективним засобом

психологічної підтримки та зміцнення ментального здоров'я студентів.

Висновки. Залучення студентів до театральних заходів може мати значний позитивний вплив на їхнє ментальне здоров'я та добробут у кількох ключових аспектах:

1) участь у театральних заходах дає змогу молоді розкривати свою індивідуальність, вивчати різноманітні емоції і погляди через рольові ігри та імпровізацію;

2) театральна діяльність стимулює творче мислення, пропонуючи підходи до розв'язання нестандартних завдань і творчого самовираження;

3) театр пробуджує широкий діапазон емоцій – від сміху і радості до співчуття і суму. Спільне проживання цих почуттів із глядачами чи акторами сприяє емоційному розвантаженню, покращує настрій і загальне самопочуття;

4) театральне мистецтво також робить вагомий внесок у процес самопізнання, є джерелом натхнення й емоційного збагачення. Вистави торкаються важливих соціальних і психологічних тем, які змушують замислитися, сприяючи саморефлексії й переосмисленню життєвих обставин. Глядачі проходять через палітру емоцій: вони сміються, плачуть, захоплюються чи переживають. Це дає можливість досягти катарсису – очищення і позбавлення від накопиченого напруження;

5) робота над театральними постановками заохочує молодь до взаємодії та співпраці, що сприяє розвитку соціальних і комунікативних умінь;

б) перегляд вистав або участь у їх створенні дозволяють відволіктися від проблем, безпечно пережити складні емоції, зняти емоційну напругу та знизити рівень стресу;

7) не менш важливим є естетичне задоволення: професійна гра акторів, якісна режисура, музика і сценографія створюють відчуття причетності до прекрасного, що сприяє поліпшенню настрою та внутрішнього балансу;

8) творчі колективи, драматичні гуртки – це простір, який дає можливість відчутти приналежність до групи й налагодити глибокі міжособистісні зв'язки; де можна ризикувати, пробувати нове і помилятися без страху осуду, вихід на сцену й виступ перед аудиторією у сприятливій атмосфері сприяє формуванню впевненості у собі;

9) завдяки рольовим іграм молоді люди досліджують думки та досвід інших, що допомагає їм краще розуміти не лише оточуючих, а і самих себе.

Усе це відкриває широкі можливості для емоційного відновлення та розвитку соціального інтелекту. Глядачі спостерігають за життям персонажів і краще розуміють сутність людської природи та складність взаємин. Такий досвід сприяє поглибленню емпатії,

покращенню стосунків з іншими та усвідомленню власних почуттів і цінностей.

Відвідування театру також забезпечує емоційний відпочинок і відновлення після буденних стресів. Занурення у світ мистецтва допомагає відволіктися від труднощів повсякденного життя й пережити гармонію спільного дійства з іншими глядачами.

Театральне мистецтво слугує універсальним інструментом для відновлення та покращення ментального здоров'я. Воно підтримує розвиток емоційної чутливості, сприяє досягненню катарсису, формує здатність до емпатії, відкриває можливості для самопізнання та відпочинку, а також приносить естетичну насолоду, посилюючи внутрішню гармонію та життєву рівновагу.

Отже, можна стверджувати, що театральне мистецтво є цінним ресурсом для збереження та зміцнення ментального здоров'я здобувачів вищої освіти, і його слід активно використовувати в освітньому процесі.

У подальших наукових дослідженнях передбачається розширити об'єкт аналізу шляхом включення кінематографу, окрім театру, з метою комплексного вивчення впливу мистецтва на психічне здоров'я здобувачів вищої освіти. Перспективним напрямом є проведення порівняльного аналізу впливу театрального та кінематографічного мистецтва на психоемоційний стан студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Берн Е. Гри, у які грають люди. Харків : КСД, 2024. 256 с.
2. Дитина... як зоряний світ і наша планета : тези доповідей педагогічних читань до 125-річчя Лева Виготського (м. Миколаїв, 25 листопада 2021 р.). Миколаїв : ОІППО, 2022. 48 с.
3. Зязюн І. А., Сагач Г. М. Краса педагогічної дії : навчальний посібник для вчителів, аспірантів, студентів середніх та вищих навчальних закладів. Київ : Українсько-фінський інститут менеджменту і бізнесу, 1997. 302 с.
4. Юнг К. Г. Психоаналіз і мистецтво. Київ : Центр учбової літератури, 2024. 240 с.
5. Burns R. Self-concept Development and Education. Holt, Rinehart and Winston, 1982. 441 p.
6. Rogers R. C. Selected writings on client centered therapy: Becoming a person, significant aspects of client centered therapy, the process of therapy, and the development of insight in a counseling relationship. 2021. 93 p.
7. Erickson H. H., Watson A., & Beck M. The play's the thing: Experimentally examining the social and cognitive effects of school field trips to live theater performances. University of Arkansas. *Educational Researcher*. 2018. 47(4). URL: <http://surl.li/srgnfc>.

References

1. Bern, E. (2024). *Ihry, u yaki hraiut liudy* [Games People Play]. Kharkiv: KSD. [in Ukrainian]
2. Dytna... yak zoryanyi svit i nasha planeta: tezy dopovidei pedahohichnykh chytan do 125-richchia Leva Vygotskoho [Child... as a Star World and Our Planet: Proceedings of Pedagogical Readings for the 125th Anniversary of Lev Vygotsky] (m. Mykolaiv, 25 lystopada 2021 r.). (2022). Mykolaiv: OIPPO. [in Ukrainian]

3. Ziaziun, I. A., & Sahach, H. M. (1997). *Krasa pedahohichnoi dii: Navchalnyi posibnyk dlia vchyteliv, aspirantiv, studentiv serednikh ta vyshchyykh navchalnykh zakladiv* [The Beauty of Pedagogical Action: A Textbook for Teachers, Postgraduates, and Students of Secondary and Higher Education Institutions]. Kyiv: Ukrainsko-finskyi instytut menedzhmentu i biznesu. [in Ukrainian]
4. Yung, K. H. (2024). *Psykhoanaliz i mystetstvo* [Psychoanalysis and Art]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury. [in Ukrainian]
5. Burns, R. (1982). *Self-concept development and education*. Holt, Rinehart and Winston.
6. Rogers, R. C. (2021). *Selected writings on client centered therapy: Becoming a person, significant aspects of client centered therapy, the process of therapy, and the development of insight in a counseling relationship*.
7. Erickson, H. H., Watson, A., & Beck, M. (2018). The play's the thing: Experimentally examining the social and cognitive effects of school field trips to live theater performances. *Educational Researcher – Educational Researcher*, 47(4). Retrieved from: <http://surl.li/srgnfc>.