

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет «Острозька академія»  
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту  
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеня магістра  
на тему: «**ТЕРАПЕВТИЧНА ГРА ТА ПЕРФОРМАНС В КОРЕКЦІЙНІЙ  
РОБОТІ СТУДЕНТІВ**»

Виконала студентка 2 курсу, групи ЗМПс-21  
Напряму підготовки 053 «Психологія»  
Шишкіна - Партас Олена Анатоліївна

**Керівник:**

кандидат філософських наук, доцент  
Карповець Максим Вячеславович

**Рецензент:**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології  
Горлівського інституту іноземних мов  
Державного вищого навчального закладу  
«Донбаський державний педагогічний  
університет»  
Грицук Оксана Вікторівна

Допущено до захисту:

Завідувач кафедри: \_\_\_\_\_

Оксана МАТЛАСЕВИЧ

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ГРИ ТА ПЕРФОРМАНСУ ЯК ПСИХОКОРЕКЦІЙНИХ ЗАСОБІВ.....	5
1.1. Сутність та види терапевтичної гри.....	5
1.2. Терапевтична гра як інструмент роботи зі студентами.....	9
1.3. Сутність та види перформансу як психологічного методу.....	12
1.4. Специфіка використання терапевтичної гри та перформансу в корекційній роботі зі студентами.....	25
РОЗДІЛ 2. ОБҐРУНТУВАННЯ ДОЦІЛЬНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ І ПЕРФОРМАТИВНИХ МЕТОДІВ ДЛЯ ГАРМОНІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ.....	35
2.1. Психологічні особливості емоційної сфери студентів.....	35
2.2. Обґрунтування доцільності використання ігрових та перформативних методів для гармонізації емоційної сфери студентів.....	41
2.3. Специфіка використання ігрових та перформативних методів в онлайн- форматі роботи зі студентами.....	52
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ГРИ ТА ПЕРФОРМАНСУ В КОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ З СТУДЕНТАМИ.....	62
3.1. Методи та організація дослідження.....	62
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	79
ВИСНОВКИ.....	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	95
ДОДАТКИ.....	100

## ВСТУП

**Актуальність питання.** Сьогодні вся більша увага приділяється психічному здоров'ю молоді, особливо студентів. Навчання у вищій школі – це період інтелектуального та особистісного зростання, який часто супроводжується емоційними проблемами, тривожністю та стресом. Це означає, що забезпечують ефективні методи психологічної підтримки та корекції, які враховують особливості віку студентів.

Терапевтична гра та перформанс – це методики, які заслуговують особливої уваги. Для студентів терапевтична гра та перформанс є ефективними методиками, оскільки сприяють розвитку емоційного інтелекту, зниженню стресу та тривожності, покращенню комунікативних навичок і командної роботи. Вони створюють безпечний простір для самовираження, опрацювання конфліктів та експериментування з новими моделями поведінки. Також ці методики допомагають розкрити творчий потенціал студентів і підвищити їхню стресостійкість, що є важливим для адаптації в сучасному світі. Ігрова діяльність є природною та звичною для людини, що дозволяє розвивати адаптивні навички та безпечно пропрацювати складні переживання. Перформанс, з іншого боку, дає людям можливість бути творчими, досліджувати свої межі та шукати альтернативні способи самовираження. Сьогодні обидва методи широко використовуються в психотерапевтичній практиці, але недостатньо досліджень щодо їх використання в роботі зі студентами.

**Об'єкт дослідження** – корекція психоемоційних проблем студентів.

**Предмет дослідження** – терапевтична гра та перформанс як інструменти, які можна використовувати для корекційної роботи зі студентами.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості використання терапевтичної гри та перформансу в корекційній роботі зі студентами.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати психологічні особливості студентського віку та типові проблеми, що потребують корекційного впливу;
2. Емпірично дослідити ефективність використання терапевтичної гри та перформансу в корекційній роботі зі студентами;
3. Розробити та апробувати програму корекційних заходів для студентів із використанням ігрових та перформативних методів;
4. Сформулювати практичні рекомендації для психологів та педагогів щодо використання терапевтичної гри та перформансу в роботі зі студентами.

**Гіпотеза дослідження:** використання терапевтичної гри та перформансу в корекційній роботі зі студентами допоможе їм розвивати адаптивні навички, покращувати креативність та ефективно вирішувати емоційні проблеми.

**Методи дослідження:** теоретичні (аналіз наукової літератури, систематизація та узагальнення даних), емпіричні (спостереження, бесіда, тестування, експеримент, арт-терапія та перформанс) та статистичні (обробка даних).

Розширення знань про можливості терапевтичної гри та перформансу в роботі зі студентською аудиторією, а також створення та тестування відповідної корекційної програми є науковою новизною у дослідженні.

Практична значущість дослідження визначається тим, що його результати можуть бути використані в роботі психологічної служби ЗВО, при викладанні дисциплін психолого-педагогічного циклу, в організації виховної роботи зі студентами.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати магістерської роботи були представлені на *VII Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю: «Сучасний стан та перспективи розвитку освіти: теорія, практика, інновації»*, опубліковані у збірку матеріалів конференції.

Структура роботи зумовлена метою та завданнями дослідження. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ГРИ ТА ПЕРФОРМАНСУ ЯК ПСИХОКОРЕКЦІЙНИХ ЗАСОБІВ

## 1.1. Сутність та види терапевтичної гри

Терапевтична гра – це спеціалізована форма гри, яка використовується в психотерапевтичних та психокорекційних цілях для розвитку та підтримки психічного здоров'я. Вона поєднує у собі методи класичної гри та терапевтичні елементи, що сприяють розкриттю емоцій, подоланню психологічних бар'єрів і формуванню позитивних соціальних навичок.

Терапевтичні ігри поділяються на кілька видів залежно від цілей і методик: арт-терапевтичні (малювання, ліплення), рольові ігри, психодраматичні, ігри з використанням метафоричних карт, настільні та рухливі ігри.

Кожен з видів спрямований на конкретні аспекти психокорекції, наприклад, арт-терапевтичні ігри допомагають у вираженні емоцій, тоді як психодраматичні зосереджені на розробці міжособистісних стосунків та рольової поведінки. Терапевтична гра виступає ефективним інструментом для покращення психологічного благополуччя, сприяючи самопізнанню та розвитку адаптивних навичок у різних вікових групах.

Терапевтична гра є важливим елементом сучасної психотерапії, оскільки вона дозволяє інтегрувати психологічну підтримку в природний процес ігрової діяльності, особливо для дітей та підлітків. Однією з основних функцій терапевтичної гри є створення безпечного простору, де учасники можуть виражати свої емоції, досліджувати внутрішні конфлікти та отримувати досвід позитивної соціальної взаємодії. Залежно від методик, терапевтичні ігри можуть мати структуровані сценарії або залишатися вільними, дозволяючи учасникам самостійно обирати дії та сюжети.

Наприклад, рольові ігри сприяють розвитку емпатії та дозволяють зануритися в альтернативні життєві ситуації, тоді як настільні ігри з терапевтичними елементами допомагають виявити та відкоригувати когнітивні установки. Завдяки цьому, терапевтична гра сприяє розвитку емоційної грамотності, допомагає знизити рівень тривожності та підвищує впевненість у собі, забезпечуючи інтеграцію отриманих навичок у повсякденне життя.

*Основні характеристики терапевтичної гри:*

1. Діагностична гра показує психічний розвиток, міжособистісні стосунки та внутрішні конфлікти. У процесі гри людина природно демонструє свої страхи, тривоги, травматичні переживання та особливості взаємодії з іншими людьми.

2. Корекційна гра ускладнює гармонізацію психічного стану, м'яко та природно впливаючи на проблемні зони. За допомогою гри людина може безпечно досліджувати травматичні ситуації, шукати нові способи вирішення проблеми та виробляти адаптивні методи поведінки.

3. Навчальна гра дозволяє людям пробувати інші ролі та стратегії та отримувати нові знання, зміни та моделі поведінки. Гра розвиває мислення, пам'ять, уяву та мовлення. Жан Піаже зазначав: «Гра є типом адаптивної поведінки, в якій схеми адаптуються до нових ситуацій і асимілювалися з новим досвідом» [23].

4. Розвивальна гра розвиває творчість і здатність до самовираження. У грі гравець має можливість розширювати межі свого «Я», експериментуючи з новими ролями та способами самопрезентації. Це особливо важливо в юнацькому віці, коли люди активно пізнають себе та створюють свою особистість. Ерік Еріксон вважав гру можливостями формування власної особистості та програмування життєвих ролей і сценаріїв [8].

Гра є засобом налагодження стосунків і подолання перешкод у спілкуванні. Спільна ігрова діяльність зближує людей, навчає їх розуміти один одного, співпрацювати та вирішувати конфлікти. Учасники групової гри підтримують неоціненний досвід взаємодії, спілкування та емоційної підтримки.

*Існує декілька основних типів терапевтичної гри:*

1. Ігрова терапія - це вид психотерапії, який використовує гру як основний метод лікування. На основі дій гуманістичної психології, особливо клієнт-центрованого підходу К. Роджерса, ігрова терапія виникла в середині 1900-х років та є класикою ігрової терапії [51]. Ігрова терапія зазвичай використовується для дітей, але вона також може бути використана для дорослих. Основні принципи ігрової діяльності включають лікування безумовне клієнта, емпатійне розуміння терапевта, надання клієнту свободи вираження своїх думок і прийняття рішень. Пісочна терапія, ляльковий театр, малюнок, написання історії тощо, є частиною ігрової терапії.

2. Рольова гра - це спосіб, за допомогою якого учасники беруть участь у своїй іншій ролі та діють до відповідних ролей. Рольові ігри широко застосовуються для навчання різних навичок, як асертивність, комунікативність, лідерство, переговори тощо.

3. Гра-симуляція - це метод, який використовується, максимально наближений до реальності, в якому учасники використовують певні ролі та приймають рішення. Ігри-симуляції можуть імітувати складні системи, такі як технічні, економічні, соціальні та політичні. Вони широко використовують в організації консультування та навчання. Участь у грі-симуляції дозволяє безпечно проводити експерименти, перевіряти гіпотези та отримувати зворотний зв'язок про те, як їхні дії вплинули на світ. Це покращує системне мислення, здатність приймати рішення та здатність планувати.

Терапевтична гра може бути корисним засобом психологічного супроводу під час роботи зі студентами. Водночас це вік, коли людина стикається з «кризовою ідентичністю» (за Е. Еріксоном), вибором життєвого шляху та відокремленням від батьківської сім'ї. Багато студентів потребують психологічної підтримки та корекції, оскільки вони стикаються з емоційними проблемами, проблемами в навчанні та стосунками.

Студенти можуть ознайомитися з основними питаннями життя, такими як самопізнання, створення власної ідентичності, формування цілей і цінностей, розвиток навичок навчання, спілкування та роботи зі знаннями, за допомогою

терапевтичних ігор. Гра також допомагає учням розвинути творчість і спонтанність, розширити свій репертуар ролей і подолати стереотипи та перешкоди у взаємодії з іншими людьми.

Так, С. Фельман рекомендує використовувати ігрові методи під час адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у ЗВО. Дослідниця придумала низку адаптаційних ігор, щоб допомогти учням познайомитися та згуртуватися в групі, покращити навички командної роботи та спілкування та зменшити емоційну напругу [31].

Назаревич В.В. і Тимофієва М.П. зазначають, що «метод психодрами є ефективним інструментом для розвитку професійної ідентичності студентів у груповій роботі» [21]. Вони підкреслюють, що «психодраматичні сесії дозволяють студентам проявити ситуацію та роль, пов'язані з їхньою майбутньою кар'єрою, отримати емоційну підтримку від групи та розкрити свої творчі таланти» [29]. Це сприяє розвитку професійних навичок через усвідомлення власного потенціалу та досвід взаємодії з іншими.

Таким чином, терапевтична гра є унікальною стратегією комплексного впливу на особистість, яка впливає на діагностику та корекцію, навчання та розвиток. Вона використовує метафоричну мову гри для дослідження внутрішнього світу та стосунків між людьми, спираючись на природну потребу людини в грі. Ігрова терапія, рольова гра, психодрама, соціодрама та гра-симуляція - це основні види терапевтичної гри, які допомагають розвивати різні психологічні навички та боротися з іншими психологічними проблемами.

Якщо терапевтична гра відповідає потребам та віковим особливостям студентів, вона може бути корисною для психічної роботи зі студентами. Ігрові методи можуть допомогти студентам адаптуватися до умов навчання, розвинути свою особистість, створити свою професійну ідентичність, розвинути навички співпраці та спілкування. У той же час використання терапевтичної гри зі студентами вимагає від психолога професійної компетентності, здатності створювати безпечну та довірливу атмосферу, чутливості до групової динаміки та індивідуальних особливостей.



Дослідження можуть стосуватися розробки та апробації певних ігрових технологій для розробки поточних психологічних проблем студентів, оцінки ефективності ігрових методів залежно від інших видів психологічної допомоги та вивчення особливостей використання терапевтичної гри для різних груп студентів, наприклад першокурсників, випускників, студентів з особливими освітніми потребами тощо. Дослідження можливостей інтеграції ігрових методів з іншими напрямками психологічної практики, такі як когнітивно-поведінкова терапія, гештальт-терапія, арт-терапія тощо, також можуть бути цікавими.

Терапевтична гра, заснована на природній ігровій діяльності людини, є ефективним засобом психологічної допомоги особистості. Вона дозволяє метафорично досліджувати внутрішній світ клієнта, вирішувати проблеми з емоціями такою поведінкою, розвивати особистість і розкривати творчий потенціал. Терапевтична гра пропонує багато можливостей для підтримки психологічного здоров'я студентів, розвитку професійно важливих навичок і формування зрілої особистості. Дослідження ігрових методів та їх впровадження в практику психологічної служби ЗВО є актуальним і перспективним напрямком досліджень.

## **1.2. Терапевтична гра як інструмент роботи зі студентами**

Сучасна психологічна практика широко використовує ігрові методи як ефективний інструмент роботи з молоддю. Застосування терапевтичних ігор у груповій роботі зі студентами сприяє розвитку особистісних якостей, професійної ідентичності, а також допомагає адаптуватися до вимог навчального середовища. Враховуючи специфічні вікові особливості студентів, такі методи створюють умови для формування необхідних соціальних і професійних навичок. Цей розділ розглядає переваги та виклики використання терапевтичних ігор у роботі зі студентами, а також визначає роль психолога у створенні безпечного середовища для їх проведення.

Ігрові методи є ефективним інструментом роботи зі студентами, оскільки вони сприяють адаптації до навчального процесу, розвитку особистісного потенціалу, формуванню професійної ідентичності та покращенню соціальних навичок, таких як співпраця й комунікація. Завдяки своїй інтерактивності та творчому підходу, терапевтичні ігри дозволяють учасникам моделювати різноманітні життєві й професійні ситуації, експериментувати з ролями та аналізувати власну поведінку. Цей процес не лише полегшує усвідомлення індивідуальних сильних сторін, але й сприяє формуванню емоційної стійкості та здатності працювати в команді. Однак використання ігрових методів вимагає від психолога високого рівня професійної компетентності. Важливо, щоб фахівець створював безпечну й довірливу атмосферу, враховував групову динаміку, індивідуальні особливості учасників і був чутливим до емоційних реакцій студентів. Крім того, підготовка та проведення таких занять потребують ретельного планування й аналізу, адже лише за умови правильного підходу терапевтичні ігри можуть максимально розкрити свій потенціал у сприянні особистісному та професійному розвитку студентської молоді.

Терапевтичні ігри базуються на ідеї, що ігрова діяльність дозволяє учасникам експериментувати стикнутися з ролями, ситуаціями та емоціями в безпечному середовищі. У контексті роботи зі студентами такі ігри допомагають:

*Адаптуватися до умов навчання.* Студенти часто стикаються з викликами нових навчальних середовищ, такими як великі обсяги завдань, нові соціальні зв'язки та зміни життєвих пріоритетів. Терапевтичні ігри знімають напругу, дозволяючи в невимушеній формі обговорювати складні ситуації та шукати рішення.

*Розвивати особистість.* У процесі гри учасники можуть вивчати свої сильні та слабкі сторони, проявляти творчість і приймати себе такими, якими вони є.

*Сприяти формуванню професійної ідентичності.* Використання сценаріїв, пов'язаних із майбутньою професією, дозволяє студентам усвідомлювати свої цінності, інтереси та можливості.

*Розвивати навички співпраці та спілкування.* Ігрова діяльність передбачає взаємодію, що сприяє формуванню вміння слухати, домовлятися та враховувати думки інших.

Терапевтична гра відповідає віковим особливостям студентів, оскільки враховує їхній підвищений інтерес до комунікації, активність і бажання самовираження. Через ігрову діяльність молодь може відкрито говорити про свої проблеми та знаходити шляхи їх вирішення.

### **Роль психолога у використанні терапевтичної гри.**

Успіх терапевтичної гри залежить від професійності психолога, який проводить цю діяльність. Основні компетенції, необхідні для роботи з терапевтичними іграми, включають:

*Здатність створювати безпечну та довірливу атмосферу.* Студенти відкривають свої емоції та переживання лише тоді, коли почуваються в безпеці. Психолог повинен забезпечити, щоб у групі не було критики чи засудження.

*Чутливість до групової динаміки.* Під час проведення ігор психологу важливо відстежувати взаємодію між учасниками, вчасно реагувати на конфлікти чи ознаки ізоляції окремих студентів.

*Розуміння індивідуальних особливостей.* Кожен студент має свій рівень розвитку, темп засвоєння інформації та емоційну чутливість. Завдання психолога - підібрати такі ігрові методики, які будуть ефективними для кожного учасника.

*Високий рівень професійної етики.* Це включає дотримання конфіденційності та повагу до особистих кордонів студентів.

Психолог також виступає модератором ігор, забезпечуючи їхнє конструктивне проведення та аналізуючи результати, які можуть бути корисними для індивідуальної та групової роботи.

### **Переваги та виклики застосування терапевтичних ігор**

Терапевтичні ігри мають низку переваг:

*Підвищення мотивації до участі.* Ігрова форма викликає інтерес, особливо у студентів, які неохоче долучаються до стандартних тренінгових або психотерапевтичних занять.

*Розвиток емоційного інтелекту.* Під час ігор учасники вчаться розпізнавати, висловлювати та регулювати свої емоції.

*Формування командного духу.* Ігри сприяють згуртованості групи, покращують навички роботи в команді та взаєморозуміння.

**Однак є й виклики, які слід враховувати:**

*Можливість емоційного перевантаження.* Ігрові ситуації можуть провокувати сильні емоції, які не всі учасники здатні адекватно обробити.

*Складність адаптації ігор до різних рівнів розвитку студентів.* Не завжди можливо підібрати гру, яка одночасно задовольнятиме потреби всіх учасників.

*Необхідність високого рівня професійної підготовки психолога.* Підготовка, проведення та аналіз ігор вимагають значних зусиль і досвіду.

Терапевтичні ігри є потужним методом психічної роботи зі студентами, який допомагає їм розвивати особистісні та професійні навички. Використання ігор сприяє адаптації до навчання, формуванню професійної ідентичності та покращенню комунікативних умінь. Водночас успішне впровадження таких методів вимагає від психолога професійності, емпатії та уваги до потреб кожного учасника. Подальші дослідження у цій галузі можуть сприяти розробці нових ігрових форматів, які ще ефективніше відповідатимуть потребам сучасної молоді.

### **1.3. Сутність та види перформансу як психологічного методу**

Перформанс у психології – це метод, який поєднує елементи театральної діяльності, мистецтва та психологічних практик для дослідження внутрішніх переживань, емоцій та соціальних ролей. Перформанс у цьому контексті є не просто виступом чи спектаклем, а інструментом для самовираження, трансформації особистісного досвіду, розвитку самосвідомості та взаємодії з іншими. Це форма мистецького самовираження, яка може використовуватися в терапевтичних цілях для розкриття емоцій, роботи з внутрішніми конфліктами та розвитку.

Сучасна форма мистецтва, відомо як перформанс, виникла в 60-х роках ХХ століття на перетині театру, танцю, музики та візуального мистецтва. Перформанс, на відміну від традиційних форм мистецтва, зосереджується на процесі створення мистецтва, на взаємодії художника з глядачем і на просторі. Р. Голдберг, мистецтвознавець, стверджує, що «живе мистецтво, виконане художниками, є перформансом» [45, с. 11].

Авангардні форми мистецтва початку ХХ століття, такі як футуризм, дадаїзм, сюрреалізм і Флуксус, мають витоки перформансу. Художники цих напрямків використовували провокативні та шокуючі форми самовираження, щоб подолати межі між мистецтвом і реальним життям. Так, футуристи проводили перформативні акції на вулицях і в кафе, які включали декламацію віршів, музики та танцю. Дадаїсти проводили абсурдистські вистави, які висміювали традиційні соціальні та мистецькі норми. Сюрреалісти пробували використовувати автоматичне письмо та тілесну експресію як методи вивільнення несвідомого [51].

Перформанс еволюціонував у самостійну форму мистецтва в 60–70-х роках і активно розвивався в контексті концептуалізму, мистецтва тіла, фемінізму та постмодернізму. Під час цього періоду перформанс набуває більшого політичного та соціально-критичного звучання, стає особливою вираження ідентичності та протесту проти насильства та дискримінації.

Постмодерністська критична психологія та філософія визнали психологічний потенціал перформансу. І. Винокурова, вивчала природу мови та ідентичності за допомогою концепції перформативності. Вона стверджує, що наша суб'єктивність формується та відтворюється через перформативні акти — висловлювання та дії [4].

Досліджуючи наукову працю «Парадигмальний аналіз розуміння: перформативний аспект» Ігор Пасічник та Максим Карповець, детально зробили парадигмальний аналіз розуміння когнітивної, герменевтичної та екзистенціальної традиції: «Парадигмальний аналіз вищезгаданих традицій показав, що людина вчиться мислити й розуміти в процесі взаємодії з іншими

людьми, створюючи і верифікуючи знання в результаті перформативної діяльності» [22, с. 10]. Перформанс, попри свою ритуалізовану й повторювальну природу дій, характеризується потужним креативним імпульсом, що здатен вивільнити відсутні в мовленні чи мисленні аспекти людського життя. Як переконує екзистенціальна психологія, це сприяє прийняттю себе як цілісної, унікальної істоти, що передбачає подальше гармонійне існування з іншими людьми. Особливо це важливо в освітньому середовищі вищої школи, де формуються дорослі патерни поведінки й загалом ціннісно-сміслова картина світу. Як підсумовують дослідники, «перформанс працює, як певне середовище для конструювання розуміння шляхом тілесно-емоційної взаємодії з іншими, так і арсенал унікальних психолого-педагогічних інструментів, здатних розкрити й сформувати суб'єкта в багатстві його внутрішнього світу» [22, с. 10].

Перформанс як психологічний метод дає можливість людині вийти за межі звичних обмежень, використовуючи творчість, імпровізацію, емоційне вираження та фізичні дії для того, щоб пережити й осмислити складні психологічні процеси. Це дозволяє: змінювати погляд на власну ситуацію або проблему; відтворювати нові ролі чи образи, які можуть стати моделюванням бажаних змін у житті; використовувати групову взаємодію для розвитку соціальних навичок тощо.

У науковій публікації «Перформативна природа соціальної реальності» Максим Карповець досліджував специфіку соціальної реальності з погляду перформативної теорії. Науковець зазначав: «Перформативні акти творять соціальну реальність до того моменту, коли вона набуває більш-менш сталих упорядкованих структур. Як правило, вони мають дескриптивно нормативний характер, тобто спрямовані на стале (повсякденне) відтворення у формі правил, норм і ритуалів. Таким чином, соціальну реальність можна розглядати як перформанс, коли соціальні агенти/актори змушені відтворювати усталені норми за раніше домовленим сценарієм попри те, що не завжди цього хочуть» [13, с. 12]. Перформанс у психології допомагає людині через образи, символи та

рольову гру звільнитися від стресів і внутрішніх обмежень, змінити ставлення до себе та до інших, а також налагодити ефективну комунікацію.

***Види перформансу як психологічного методу.***

*Театральний перформанс.* Це форма терапії, що включає використання театральних технік для вираження емоцій і переживань. У такому перформансі учасники грають ролі, які відображають їхні внутрішні переживання, соціальні ролі або фантазії. Це дає можливість дослідити різні аспекти своєї особистості, подолати психологічні бар'єри та розвинути нові стратегії взаємодії з іншими.

*Імпровізаційний перформанс.* Імпровізація – це форма перформансу, в якій учасники створюють дії та сцени без попереднього сценарію. Вона допомагає учасникам розвивати творчий потенціал, відчуття свободи, спонтанності, а також вчить їх гнучко адаптуватися до змін і працювати в команді.

*Арт-терапевтичний перформанс.* Поєднує елементи перформансу та арт-терапії, де учасники створюють образи або сцени, використовуючи мистецькі засоби, такі як живопис, скульптура, танець. Такий перформанс дозволяє проявити емоції через художні засоби, звільняючи людину від стресу та переживань, що важко виражаються словами.

*Перформанс для самовираження і самоусвідомлення.* Цей вид перформансу дозволяє людині використовувати різні види мистецтва та виразних засобів для дослідження власної ідентичності, своїх бажань, цінностей та потреб. У таких сеансах перформанс стає способом самопізнання та самовираження, де людина може «розіграти» нові ролі, які відповідають її прагненням і життєвим цілям.

*Груповий перформанс.* Групові перформанси зазвичай орієнтовані на спільне виконання певних дій або сценаріїв, що сприяє розвитку співпраці, комунікації та розуміння між учасниками. Такий перформанс допомагає вирішити групові проблеми, знижує соціальну напругу, дозволяє пізнати себе через взаємодію з іншими.

*Терапевтичний перформанс.* Використовується для подолання психологічних травм включає використання перформативних технік для

обробки травматичних переживань, стресових ситуацій або пережитих важких емоцій. У таких перформансах людина може відтворювати складні або болючі моменти свого життя, що дозволяє їй знайти нові способи реагування або розв'язання внутрішнього конфлікту.

*Музичний та танцювальний перформанс.* Включає використання музики, танцю, руху та ритму для вираження емоцій, що допомагає розвивати емоційну свідомість, гармонізувати почуття та розслабитися. Музичні й танцювальні перформанси створюють потужний емоційний ефект, сприяючи зняттю напруги, розвитку особистісних переживань і спільного досвіду.

Перформанс як психологічний метод відкриває перед людиною унікальні можливості для самовираження та самопізнання. Учасники таких практик отримують змогу глибше пізнати себе, свої емоції та оточення. Це своєрідна подорож до себе, де через мистецтво, рольову гру чи імпровізацію людина знаходить нові способи взаємодії зі світом. Наприклад, участь у театральній постановці може допомогти розкрити ті частини особистості, які зазвичай приховані в повсякденному житті.

Окрім того, перформанс допомагає подолати внутрішні бар'єри. Багато хто з нас стикається зі страхами, внутрішніми конфліктами або переживаннями, що заважають особистісному розвитку. Через творчість і гру можна доторкнутися до цих «болючих точок», прожити їх у безпечному середовищі та поступово звільнитися від їхнього впливу. Наприклад, граючи роль уявного героя, людина може знайти в собі ресурси для подолання страху, з яким стикалася роками.

Соціальний аспект перформансу також заслуговує на увагу. Участь у групових проектах дозволяє людям навчитися краще взаємодіяти з іншими, вирішувати конфлікти та налагоджувати ефективну комунікацію. Це стає особливо важливим для тих, хто має труднощі у спілкуванні чи переживає відчуття ізоляції. У таких творчих групах людина може знайти підтримку, а також простір для експериментів із власною поведінкою без страху осуду.

Ще однією перевагою є психоемоційна релаксація. Творчий процес, що є основою перформансу, сприяє емоційному розвантаженню та допомагає знизити



рівень стресу. Уявіть, як через малювання, танець або навіть простий акт імпровізації учасник поступово звільняється від напруги, накопиченої в щоденних турботах.

Також варто згадати про розвиток креативності та гнучкості. Перформанс створює простір, де немає «правильних» чи «неправильних» рішень. Це стимулює мислити нестандартно, знаходити нові підходи до вирішення завдань і краще адаптуватися до змін у житті. Участь у творчих експериментах допомагає людині побачити життя під новим кутом і знайти рішення там, де раніше здавалося, що їх немає.

Перформанс стає потужним інструментом, який допомагає людині розвивати внутрішню гнучкість, поглиблювати усвідомлення себе, покращувати соціальну взаємодію, а також працювати з травматичними переживаннями чи складними емоційними станами. Це метод, який об'єднує терапію, мистецтво та саморозвиток, дозволяючи кожному знайти свій шлях до гармонії та впевненості.

Основні види перформансу як психологічного методу включають драматерапію, психодраму, тілесно-орієнтовані практики та спонтанні перформанси.

Драматерапія використовує театральні засоби, як-от рольові ігри і моделювання ситуацій, що дозволяє учасникам опрацьовувати емоційно значущі події.

Психодрама зосереджена на відтворенні реальних або уявних ситуацій, де учасник може взаємодіяти з іншими людьми в рамках заданої ролі. Тілесно-орієнтовані практики фокусуються на рухах і фізичному вираженні, що допомагає краще розуміти власне тіло і відчуття. Спонтанні перформанси, у свою чергу, дозволяють учасникам імпровізувати, проявляючи свої емоції та ідеї у вільній формі, без строгих рамок чи сценарію.

Перформанс - це не лише художня практика, а й ефективний психологічний інструмент, який дозволяє розвивати та змінювати суб'єктивність людей. С. Фельман, американська дослідниця, визначає перформанс як «втілене

знання», особливий спосіб пізнання себе та світу через тілесний досвід [31]. У перформансі людина виражає себе не лише словесно, але й за допомогою своїх рухів, жестів, дій, взаємодії з іншими людьми та простором. Це дозволяє виявити несвідомі частини досвіду, що відкриває нові аспекти особистості.

Розуміння психологічної природи ідентичності, соціальних ролей і владних відносин значною мірою вплинуло на теорію перформативності Жака Дерріда та Джудіт Батлер. Якщо наша ідентичність продуктивна, вона створюється та підтримується через наші дії, а не є чимось природним і постійним. Ми створюємо своє «Я» в процесі соціальної взаємодії, а не просто виявляємо його. Це означає, що ідентичність є наслідком, а не причиною наших результатів. Таким чином, зміна нашого самовідчуття та соціального позиціонування може відбуватися через зміну перформативних патернів, таких як мова, рухи та презентація.

Ця концепція знайшла відображення в терапевтичних і психологічних методах, які створюють ефективність для досягнення особистісних змін. Перформативна психологія має на меті допомогти людям зрозуміти перформативну природу свого «Я», розширити список ролей і сценаріїв у своєму житті, отримати навички імпровізації та навчитися адаптуватися до соціальних викликів [31].

Перформанс застосовується в психотерапевтичному консультуванні та психотерапії як експресивний та інтегративний метод. Це дозволяє працювати з тілесними відчуттями, емоціями, відносинами, ролями та сценаріями в житті. Перформативні дії дозволяють людям досліджувати свої межі та обмеження, розширювати свою репертуарну поведінку, розвивати спонтанність і креативність.

Терапевтичний потенціал виникає в ряді психологічних механізмів.

1. Втілення (*embodiment*) - це те, як людина виражає себе під час своєї роботи через своє тіло, рухи та дії. Це дозволяє подолати розрив між тілом і

психікою, вербальним і невербальним досвідом, а також усвідомити імпульси та відчуття тіла. Танцювальний терапевт Н. Вирста стверджує, що «коли ми рухаємося, ми розповідаємо історію». Наші тіла зберігають наші життєві історії [5, с. 21].

Перформанс створює естетичну дистанцію між виконавцем і його реальним життям. Перформативні дії можуть виглядати на собі та своєму житті зі сторони, бачити альтернативні точки зору та використовувати мистецьке втілення, щоб змінити больові відчуття та переживання. М. Каткова, психотерапевт, стверджує, що мистецтво «дає нам простір подиху, в якому ми можемо побачити своє життя в новому світі» [12, с. 7].

2. Катарсис (*catharsis*) - це перформативна експресія, яка дозволяє вивільнити заблоковані емоції, досягти полегшення та розрядки. Людина може відчувати складні почуття, такі як гнів, страх, біль і радість, під час виконання в безпечному середовищі, за межами повсюдних норм і обмежень. Залучення глядачів, які стають емпатійними свідками та співучасниками емоційного процесу, посилює катарсичний ефект перформансу.

3. Трансгресія (*transgression*) - це акт, який дозволяє вийти за межі соціальних норм, табу та стереотипів. У продуктивному просторі можна експериментувати із забороненими ролями та ідентичністю, досліджувати тіньові сторони психіки та кидати виклик традиційним способам знання та контролю. «Трансгресія — це жорсткий метод, який вимагає межі», або «подолання нездоланої межі», як зауважив філософ Ж. Батай [34, с. 31].

3. Ритуалізація (*ritualization*) - багато актів включають елементи ритуалізації, такі як повторювані дії, символічні жести та сакральні образи. Релігія створює особливий простір трансформації, де традиційні структури та ідентичність символічно деконструйовані та реконструйовані. Відповідно до антрополога Віктора Тьорнера, ритуальний акт дозволяє отримати доступ до

лімінального стану, відомого як «ні тут, ні там, ні те, ні се», який характеризується більшою творчістю та відкритістю до змін [35].

*Можна виділити кілька основних типів поведінки, які застосовуються в психології:*

1. Автобіографічний перформанс – це вид перформансу, який обґрунтовується на власних спогадах, переживаннях і досвіді власного життя. Такі перформанси неможливо переосмислити та наративізувати історію свого життя, знайти нові ідеї та представити себе. Прикладом може служити перформанс М. Абрамович «У присутності художника» (2010), у якому вона мовчки сиділа за столом у музейному просторі протягом трьох місяців, запрошуючи гостей сісти навпроти неї та дивлячись їй у вічі [1].

Автобіографічний перформанс широкого застосування в постмодерністській та наративній терапії. Терапевт хоче клієнту створити перформативну історію свого життя, знаючи унікальні моменти та альтернативні сюжетні лінії, що дозволяють побачити проблемні обставини з новим поглядом. Сам процес створення та представлення автобіографічного перформансу є ефективним методом реавторизації життєвого досвіду, зміни самосприйняття та розвитку відносин з іншими людьми [36].

Дії, які піддають критичному аналізу та деконструкції певних соціальних норм, ролей і стереотипів, із соціально-критичними діями. Такі перформанси часто політично забарвлені та активістські, які дають виклик традиційним способам влади та знань. У 90-х роках художник Кулаков С. проводив радикальні перформанси, критикуючи гендерні стереотипи та об'єктивацію жіночого тіла в мистецтві та медіа [16].

2. Соціально-критичний перформанс може використовуватися в психології як засіб розвитку критичної свідомості, асертивності та емпаверменту, а також аналізу інтерналізованих форм пригнічення. Створено «Терапію пригнічених», приклад такого підходу. Учасники групи розігрують ситуацію, пов'язану з

утиском чи несправедливістю, з власним життям, а потім шукають інші способи взаємодії, граючи їх на сцені [37].

3. Партисипативний перформанс у груповій терапевтичній роботі сприяє розвитку навичок співпраці, співчуття та прийняття різноманітності. Учасники групи працюють разом, щоб створити спільний продуктивний простір, де кожен має можливість бути почутим і показати себе. «Плейбек-театр» - це приклад партисипативної перформативної практики, в якій глядачі розповідають особливості історії, які актори розігрують на сцені знову. Це дозволяє оповідачеві побачити своє життя з точки зору інших людей і отримати підтримку та визнання спільноти [38].

4. З метою трансформації свідомості учасники виконуються ритуальні, сакральні дії. Медитація, транс, робота з тілесними відчуттями та дихання є частиною компонентів таких перформансів. Вони можуть увійти в змінені стани свідомості, отримати досвід трансцендентного і відчутти єдність із собою та навколишнім світом. Цикл ритуальних дійств, створених Мариною Абрамович у 1995 році під назвою «Чистка дзеркала», разом з тілесними практиками, медитацією та символічними жестами [1].

У психології ритуальний перформанс використовується як засіб доступу до архетипічних образів, переживання і глибини психіки. Існують екзистенційні теми, такі як життя і смерть, любов і самотність, свобода і відповідальність, які можна обговорити за допомогою ритуальних дій. Терапевтичний ритуал створює безпечну та сакралізовану атмосферу, де можуть відбутися значні зміни та відкриття. «Ритуальна терапія», розроблена антропологом і терапевтом Р. Голдбергом, є прикладом ритуально-перформативного підходу в психотерапії. Терапевт клієнту розробляє унікальний ритуал, який символічно відображає його життєві особливості та зміни, які він бажає [44].

5. Терапевтичний перформанс - це використання перформативних методів у психотерапії та консультуванні з метою зцілення емоційних травм, вирішення

психологічних проблем і сприяння розвитку особистості. Терапевтичний перформанс дає можливість дослідити та виразити складні почуття в безпечному середовищі, змінити травматичний досвід, отримати нові ресурси та розробити нові способи подолання. Наприклад, спеціально підготовлена команда акторів відтворює реальні життєві історії на сцені, що дозволяє глядачам побачити свій досвід у новому світі [26].

Драматерапія, танцювально-рухова терапія, музикотерапія та перформативна арт-терапія є прикладом сучасних підходів до арт-терапії, де терапевтичний перформанс є ключовим компонентом. Перформанс розглядається як креативний та експресивний простір для дослідження та зміни себе, а також стосунків з іншими людьми. Перформативні дії дозволяють розблокувати відчутні переживання, усвідомити свої тілесні потреби та відчуття, створити нові батьківські поведінки та емоційного реагування. Вони також створюють естетичну рамку, яка полегшує самопізнання та самовірування.

Перформанс є не тільки способом художньої експресії, але й ефективним психологічним інструментом, який дозволяє працювати з людською суб'єктивністю, ідентичністю та тілесністю. Ідентична розглядається як динамічний, інтерактивний процес, який постійно створюється та змінюється через наші дії та взаємодію. Перформанс використання в психологічній практиці для дослідження життєвого досвіду, деконструкції соціальних норм, підтримки особистісних змін і зцілення. Автобіографічний, соціально-критичний, партисипативний, ритуальний і терапевтичний перформанси пропонують нові можливості для творчої взаємодії з клієнтами та розширюють межі психологічної роботи.

Використання виконавських технік у роботі зі студентами, для яких проблеми ідентичності, самовираження та соціальної адаптації є надзвичайно актуальними, виглядають привабливими. Перформанс дозволяє учням розвивати творчість та імпровізацію, експериментувати із справжніми Я-образами, ролями

та моделями поведінки та шукати справжні способи буття у світі. Перформанс може стати ефективним засобом побудови його життєвого проекту в студентському віці, інструментом самопізнання та життєтворчості.

Перформанс може бути використаний як інноваційний метод навчання та розвитку професійних компетенцій студентів в освітньому середовищі. Відповідно до зазначеного методу, знання створюються та передаються у процесі активної взаємодії учасників освітнього процесу. У продуктивному навчанні студенти стають творцями знань і досвіду, а не просто споживачами інформації. Демонстраційні дії, такі як презентації, інсценізація, рольові ігри та імпровізація, допомагають їм краще зрозуміти навчальний матеріал, розкрити свій творчий потенціал і розвинути комунікативні та рефлексивні навички [41].

Перформанс може стати мостом між теорією та практикою, між навчанням і життям у психологічній підготовці студентів. Перформативні техніки дають студентам-психологам можливість відчувати та відрефлексувати різні професійні ролі та ситуацію. Вони також можуть навчитися розуміти та впливати на психологію та подолати перешкоди у взаємодії з клієнтами. Процес підготовки та демонстрації перформансу на психологічно значущі теми сам по собі стає для студентів у класі досвідом самопізнання та особистісного зростання.

Використання перформансу як психологічного методу вимагає також спеціальної підготовки, чутливості та моральності фахівця. Перформативні дії часто викликають сильні емоції та відкривають глибинні пласти психіки, тому важливо надати учасникам достатню безпеку та підтримку, щоб вони могли інтегрувати досвід, який вони отримали. Крім того, важливо уникати незрозумілих дій, а також поважати межі та цінності учасників.

Додаткові дослідження можуть бути спрямовані на більш детальне вивчення психологічних механізмів, які впливають на продуктивність; розробка спеціальних продуктивних стратегій для роботи з певними типами клієнтів; і дослідження того, наскільки ефективні результати разом з іншими методами арт-

терапії та консультування. Дослідження можливостей впровадження перформативних практик у систему вищої освіти, особливо в процесі професійної підготовки психологів, видається особливо перспективним. Крім того, є визначення способів поєднання перформативної техніки з іншими терапевтичними методами, такими як тілесно-орієнтована терапія, гештальт-терапія, когнітивно-поведінкова терапія тощо.

Таким чином, перформанс є інноваційним і перспективним інструментом психологічної практики, який дозволяє творчо працювати з зовнішніми вимірами людського досвіду, включаючи тілесне, емоційне, соціальне та екзистенціальне. Він відкриває нові точки зору на взаємодію з клієнтами, особливо зі студентською молоддю, і розширює спектр психологічних послуг. Перформанс дозволяє експериментувати з ідентичністю, ролями, життєвими ситуаціями та шукати справжні способи самовираження та взаємодії зі світом. Використання перформативних методів в освітньому процесі сприяння активному та творчому засвоєнню знань, розвитку професійних навичок і саморозвитку студентів.

Перформанс як психологічний метод є потужним інструментом для дослідження і вираження емоцій, внутрішніх конфліктів та особистісних переживань. В його основі лежить активне самовираження через невербальні дії, що сприяє поглибленню саморозуміння, розвитку емпатії, покращенню комунікативних навичок та зняттю психоемоційної напруги. Основні види перформансу, такі як драмотерапія, психодрама, тілесно-орієнтовані практики і спонтанні імпровізації, пропонують учасникам різноманітні шляхи для опрацювання психологічних аспектів особистості в безпечному та творчому просторі. Завдяки цьому перформанс допомагає учасникам знаходити нові способи вираження себе і інтегрувати отриманий досвід у повсякденне життя, підвищуючи загальний рівень емоційного благополуччя.



#### **1.4. Специфіка використання терапевтичної гри та перформансу в корекційній роботі зі студентами**

У корекційній роботі зі студентами терапевтична гра та перформанс є потужними інструментами для вирішення різноманітних психологічних проблем, зокрема для подолання стресу, розвитку емоційної стійкості, поліпшення соціальних навичок та самопізнання. Ці методи дозволяють ефективно працювати з внутрішніми переживаннями студентів, покращувати їх міжособистісні стосунки, підтримувати емоційну рівновагу та сприяти особистісному розвитку.

Терапевтична гра - це психологічний метод, що включає в себе використання різних ігор для досягнення корекційних цілей. Вона застосовується для розвитку емоційної та соціальної компетентності, полегшення стресу, подолання внутрішніх конфліктів та стимулювання комунікативних навичок. Для студентів, які знаходяться на етапі розвитку професійних та міжособистісних якостей, терапевтичні ігри можуть стати ефективним інструментом для розвитку самосвідомості та соціальної адаптації.

##### ***Специфіка використання терапевтичної гри для студентів.***

1. *Підвищення соціальної адаптації.* За допомогою рольових ігор студенти можуть проєкціювати свою поведінку на різні соціальні ситуації, що допомагає їм розуміти соціальні норми та власну реакцію в різних умовах.

2. *Розвиток емоційної регуляції.* Ігри, що зосереджені на емоціях, допомагають студентам розпізнавати свої почуття та ефективно ними керувати, що є важливим для професійної діяльності та міжособистісних стосунків.

3. *Подолання стресу та тривоги.* Ігрові техніки можуть бути використані для зниження рівня стресу, через який студенти можуть відчувати труднощі в навчальному процесі. Ігри на розслаблення чи когнітивне перенавчання сприяють поліпшенню психоемоційного стану.

4. *Покращення комунікаційних навичок.* За допомогою групових ігор студенти можуть навчитися краще взаємодіяти між собою, розвиваючи навички командної роботи, вміння слухати та враховувати думки інших.

5. *Розв'язання внутрішніх конфліктів:* За допомогою ігор студенти можуть виражати та усвідомлювати власні внутрішні конфлікти, переживання або складні ситуації, що сприяє їхньому емоційному розвантаженню та психологічному зціленню.

Таблиця 1.1.

Специфіка використання терапевтичної гри для студентів

№ п.п.	Аспект	Опис
1.	<b>Підвищення соціальної адаптації</b>	Рольові ігри допомагають студентам моделювати свою поведінку в різних соціальних ситуаціях, розуміти соціальні норми та оцінювати власну реакцію.
2.	<b>Розвиток емоційної регуляції</b>	Ігри, зосереджені на емоціях, навчають розпізнавати власні почуття та ефективно ними керувати, що важливо для міжособистісної взаємодії та професійної діяльності.
3.	<b>Подолання стресу та тривоги</b>	Ігрові техніки, зокрема ігри на розслаблення (дихальні вправи, медитація) чи когнітивне перенавчання, знижують рівень стресу та покращують психоемоційний стан.
4.	<b>Покращення комунікаційних навичок</b>	Групові ігри сприяють розвитку командної роботи, вміння слухати, враховувати думки інших та вдосконалювати співпрацю.
5.	<b>Розв'язання внутрішніх конфліктів</b>	Ігри дають можливість безпечно виражати й усвідомлювати внутрішні конфлікти, знижувати емоційне напруження та сприяти психологічному зціленню.

Перформанс як психотерапевтичний метод включає в себе використання мистецьких та театральних практик для самовираження та розв'язання психологічних проблем. Цей метод поєднує в собі елементи театального мистецтва, імпровізації, руху, співу та інших видів творчої діяльності, щоб допомогти студентам досліджувати та виражати свої емоції, конфлікти та переживання.

### **Специфіка використання перформансу для студентів.**

1. *Самовираження через творчість.* Перформанс дає студентам можливість виразити свої почуття, бажання та страхи через художні засоби, що дозволяє зняти емоційне напруження та виразити глибші рівні особистісного досвіду.

2. *Розвиток соціальних навичок.* Виконання перформативних практик у групах дозволяє студентам покращити навички співпраці, комунікації та взаємодії з іншими. Це особливо важливо в професійній підготовці, де командна робота є важливою складовою.

3. *Робота з внутрішніми конфліктами.* Перформанс допомагає студентам візуалізувати та реконструювати конфліктні ситуації, працюючи з ними у безпечному просторі. Це дозволяє змінити їхнє ставлення до складних ситуацій, спростити переживання та знайти способи їх подолання.

4. *Імпровізація для розвитку гнучкості мислення.* Імпровізаційні перформанси сприяють розвитку творчого та адаптивного мислення, що важливо для вирішення проблем та адаптації до нових умов навчання чи роботи.

5. *Емоційна стабільність через рух та театр.* Використання тілесних і театральних технік допомагає студентам знижувати рівень стресу, знімати напругу через рухи, виразні жесті та фізичні практики, що підтримує емоційну рівновагу.

Таблиця 1.2.

### Специфіка використання перформансу для студентів

№ п.п.	Аспект	Опис
1.	<b>Самовираження через творчість</b>	Перформанс дає можливість студентам виразити свої почуття, бажання та страхи через творчість, зняти емоційне напруження та відкрити глибокі особистісні аспекти.
2.	<b>Розвиток соціальних навичок</b>	Групові перформанси покращують навички комунікації, співпраці та взаємодії, що є важливими для командної роботи в професійній підготовці.
3.	<b>Робота з внутрішніми конфліктами</b>	Через візуалізацію та реконструкцію конфліктів у безпечному просторі студенти змінюють ставлення до складних ситуацій і знаходять способи їх вирішення.
4.	<b>Імпровізація для гнучкості мислення</b>	Імпровізаційні практики сприяють розвитку адаптивності, творчого мислення та навичок вирішення проблем у змінних умовах.
5.	<b>Емоційна стабільність через рух та театр</b>	Тілесні та театральні техніки допомагають знизити стрес, зняти напругу через рухи, жести та інші фізичні вправи, підтримуючи емоційну рівновагу.

#### Переваги терапевтичної гри та перформансу в корекційній роботі.

1. *Безпечне середовище для вираження емоцій.* Обидва методи створюють середовище, в якому студенти можуть вільно виражати свої почуття та переживання без страху осуду, що сприяє розвитку емоційної відкритості.

2. *Розвиток гнучкості та адаптації.* Терапевтичні ігри та перформанс допомагають студентам розвивати адаптивність та креативність у вирішенні складних життєвих ситуацій.

3. *Покращення міжособистісних стосунків.* Спільні ігри та перформанси сприяють розвитку співпраці та взаємопідтримки серед студентів, що важливо для створення здорової соціальної атмосфери у навчальному середовищі.

Використання терапевтичної гри та перформансу в корекційній роботі зі студентами має специфічні особливості, що пов'язані з віковими особливостями, емоційними потребами та соціальною адаптацією молоді. У студентському віці багато молодих людей стикаються з питаннями самовизначення, соціальних взаємин, розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості. Терапевтична гра та перформанс, інтегровані в корекційну роботу, допомагають їм вирішувати ці завдання у неформальній, емоційно насиченій та безпечній атмосфері.

Терапевтична гра є ефективною для розвитку емоційного інтелекту та самопізнання, допомагає студентам краще усвідомлювати свої емоції, покращувати навички комунікації та взаємодії. Вона часто використовується для зниження рівня тривоги, опрацювання міжособистісних конфліктів та підвищення впевненості у собі. Гра дозволяє молодим людям виражати почуття та переживання через символічні образи, що полегшує доступ до прихованих емоцій та блоків.

Перформанс як метод дозволяє студентам активно досліджувати свої емоції, рольові сценарії та соціальні ролі. Психодрама і драматерапія, наприклад, можуть допомогти студентам відтворювати ситуації, з якими вони стикаються у реальному житті, і знаходити нові підходи до вирішення складних ситуацій. Перформанс сприяє розкриттю творчого потенціалу, розвитку адаптивних навичок та полегшує обробку травматичних подій через безпечне відтворення досвіду.

Загалом, терапевтична гра і перформанс як методи корекційної роботи допомагають студентам знайти здорові способи самовираження, розвивають

емоційну зрілість, підвищують рівень психологічного благополуччя та сприяють ефективній соціальній інтеграції.

Перформанс і терапевтична гра є інноваційними методами психологічної практики, які можна використовувати в корекційній роботі зі студентами. Студентський вік - це період інтенсивного особистісного, розумового та професійного розвитку, який часто супроводжується підвищеним рівнем тривоги та емоційної нестабільності. Багато студентів стикаються з проблемами адаптації до нових умов навчання та життя. Вони також стикаються з проблемами у стосунках з однолітками та викладачами, а також стикаються з невизначеністю щодо своїх життєвих цілей і принципів. Це означає, що потрібні ефективні методи психологічної підтримки та корекції, які враховують вік і турбують студента [47].

Класичні методи психологічного консультування та психотерапії, які базуються на вербальній взаємодії та раціональному аналізі проблем, не завжди працюють зі студентами. Молоді люди потребують більш активних і творчих способів взаємодії, вони часто мають проблеми з вербалізацією своїх переживань і можуть не погоджуватися з порадами та інтерпретаціями. Таким чином, ігри та перформанси можуть бути корисним доповненням до традиційних методів психологічної допомоги студентам [49].

Як зазначено у розділі 1.1, терапевтична гра є природним і універсальним засобом самовираження та розвитку особистості. Студенти мають можливість метафорично досліджувати свій внутрішній світ, програючи різні ролі та сценарії, а також експериментуючи з новими моделями поведінки під час ігрової діяльності. Ігровий контекст полегшує вираження складних переживань і конфліктів, знижує рівень тривоги та захисту. Гра для студентів - це не просто можливість відпочити та розважитися, а й спосіб подолання внутрішніх бар'єрів, пошук нових ресурсів і стратегії взаємодії зі світом, як стверджує дослідниця Н.В. Пророк [27, с. 142].

Завдяки різним проблемам і завданням корекційна робота зі студентами може включати різні види терапевтичних ігор. Рольові ігри є корисними для

розвитку комунікативних навичок і подолання бар'єрів у спілкуванні. Вони дають учням можливість приміряти на собі різні соціальні ролі, навчаючись активному слуханню, асертивності та вирішенню конфліктів. Ефективними будуть ігри-проекти, в яких учні можуть виразити свої емоції, потреби та цінності за допомогою метафоричних образів і символів (наприклад, малювання, ліплення, складання історії тощо), щоб дослідити свій внутрішній світ і прийняти себе. Ігри-імпровазації, в яких студенти вчаться приймати нестандартні рішення та реагувати на нові можливості, можуть допомогти їм розвинути творчість, спонтанність і гнучкість мислення [51].

Перформанс, як особливий вид творчої взаємодії, також має значний вплив на навчання та розвиток студентів. Перформанс дозволяє виразити себе не лише вербально, але й за допомогою тіла, рухів, дій і предметів, як суміш у підрозділі 1.3. Це дозволяє подолати обмеження традиційних форм комунікації, відкриває додаткові канали для самопізнання та самовірування. Студенти мають можливість дослідити свою ідентичність, ролі та сценарії в житті, створюючи складні ситуації та конфлікти під час виконання. Перформативні дії часто викликають сильні емоції та інсайти [28]. Ці емоції та інсайти можуть послужити основою для подальшої роботи з терапевтом.

У корекційній роботі зі студентами можна використовувати багато різних методів і стратегій. Автобіографічний перформанс дозволяє студентам творчо переосмислити свою життєву історію, знайти унікальні моменти та ресурси, а також змінити своє ставлення до травмуючих ситуацій. Соціально-критичний перформанс може стати інструментом для дослідження та зміни соціальних ролей, стереотипів, відносин влади та активізму, а також розвитку соціальної рефлексії. Партійний виступ, який забезпечує активну участь глядачів, навчає людей співпрацювати, розуміти один одного слухати та підтримувати інших. Перформанс дозволяє поглиблювати внутрішню роботу, переживати екзистенційні теми та об'єднувати різні частини досвіду [29].

У корекційній роботі зі студентами можна задіяти різні аспекти психічної реальності, такі як когнітивний, емоційний, тілесний і регулятивно -

поведінковий, за допомогою поєднання терапевтичної гри та перформансу. У психологічному консультуванні та психотерапії ігрові та перформативні методи можуть органічно вплітатися, доповнюючи та посилюючи їх. Наприклад, рольові ігри можуть допомогти учням з тривожними розладами навчитися відпочивати та контролювати себе. Тоді вони можуть закріпити цей досвід за допомогою практичних дій, таких як символічне звільнення від страхів, програвання успішного подолання стресових ситуацій тощо [19].

Звичайно, щоб використовувати терапевтичну гру та перформанси в корекційній роботі зі студентами, психолог повинен мати спеціальні навички та індивідуальні характеристики.

Психолог має бути готовий до того, що процес може бути непередбачуваним і спонтанним, і він повинен бути в змозі адаптувати методи відповідно до потреб кожного студента та групи. Крім того, важливо уникати маніпуляцій і примусу, дотримуватися моральних принципів і забезпечувати психологічну безпеку учасників [20].

Терапевтична гра та перформанс не є панацеєю для психологічної допомоги студентам. Вони є цінним доповненням до складної системи психологічного супроводу, яка також повинна включати навчання, індивідуальне та групове консультування, тренінги особистісного зростання тощо. Крім того, важливо враховувати, що кожен студент має свої особливості та переваги. Деякі студенти можуть вважати ігрові та перформативні методи знайомими та звичними, тоді як інші можуть вважати їх незрозумілими чи навіть лякаючими. Отже, використання цих методів має бути адаптивним, враховуючи зворотний зв'язок студентів та їхню готовність.

Багато емпіричних досліджень підтверджують ефективність терапевтичної гри та продуктивності в корекційній роботі зі студентами. Так, дослідження Л. Виготський, Т. Дуткевич, Г. Ленднер показало, що використання ігрової терапії в групах студентів з емоційними проблемами знижує рівень тривожності, кінцеву самооцінку та покращує міжособистісні стосунків [3, 9, 17].



Дослідження теоретико-методологічного та практичного застосування терапевтичної гри та перформансу в корекційній роботі зі студентами тільки починаються. Необхідні додаткові дослідження, щоб краще зрозуміти, як ці методи впливають на психіку, створюють нові технології для їх використання та з'ясувати, наскільки добре вони працюють зі швидкими психологічними проблемами та групами студентів. Крім того, перспективними напрямками дослідження є порівняння впливу ігрових і перформативних інтервенцій з іншими методами психокорекції, а також оцінка того, наскільки вони можуть працювати разом із іншими терапевтичними підходами та модальностями.

Не менш важливим є підготовка фахівців до використання перформативних і ігрових технік у психологічних дослідженнях. На жаль, сучасна система професійної освіти психологів недооцінює ці методи. Більшість навчальних програм не включає арт-терапію та ігрову терапію, зосереджуючись на отриманих теоретичних знаннях і традиційних методах консультування. Таким чином, молоді фахівці часто не мають досвіду та навичок, менших для ефективного використання ігрових та виконавських інтервенцій. Отже, необхідно вдосконалити систему підготовки практичних психологів, доповнивши її творчими та інноваційними методами [15].

Таким чином, терапевтична гра та перформанс є хорошими методами психологічної допомоги студентам, після чого вони можуть ефективно працювати зі швидкими емоційними, поведінковими та особистісними проблемами. Цей підхід базується на природних потребах молоді у творчості, активності та самовираженні, а також створює додаткові шляхи спілкування та самопізнання. Використання ігрових та перформативних методів у корекційній роботі зменшує нервову напругу, сприяє зниженню захисних механізмів, розвиває спонтанність і збільшує свободу самовираження. З іншого боку, використання цих стратегій вимагає від психолога спеціальних знань, особистісної зрілості та сучасної рефлексії власної практики.

Терапевтична гра та перформанс - це ефективні інструменти корекційної роботи зі студентами, які сприяють розвитку емоційної стійкості,

самосвідомості, соціальних навичок та психологічної гнучкості. Вони дозволяють не тільки вирішувати конкретні психологічні проблеми, але й підтримувати загальний розвиток студентів у складному соціально-психологічному контексті навчання та професійної підготовки.

## РОЗДІЛ 2. ОБҐРУНТУВАННЯ ДОЦІЛЬНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ І ПЕРФОРМАТИВНИХ МЕТОДІВ ДЛЯ ГАРМОНІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ

### 2.1. Психологічні особливості емоційної сфери студентів

Студентський вік є періодом інтенсивного розвитку особистості та кар'єри, що супроводжується значними емоційними навантаженнями та ризиками дезадаптації. Навчання у ЗВО – це складний і тривалий процес, що має свою специфіку і ставить перед студентами високі вимоги, як зазначає К.І. Станіславська. Адаптивні механізми психіки студентів, які піддаються значних навантаженням, через зміну соціального статусу, нові умови життя та діяльності, необхідні для засвоєння великої кількості інформації, вимагають навичок самостійної роботи та саморегуляції [28, с. 125].

Емоційна сфера студентів є важливим аспектом їхнього психологічного розвитку, який безпосередньо впливає на їхню здатність адаптуватися до навчального процесу, вирішувати життєві та академічні труднощі, а також на рівень їхнього соціального благополуччя. Сучасні студенти живуть у постійно мінливому середовищі, що впливає на їх емоційний стан, зокрема через підвищений рівень стресу, тиск з боку академічної успішності та соціальні виклики.

#### *Особливості емоційної сфери сучасних студентів:*

1. *Підвищена тривожність і стрес.* Сучасні студенти часто стикаються з високим рівнем стресу через численні вимоги: великі обсяги навчального матеріалу, дедлайни, тиск з боку родини або соціального середовища, а також невизначеність у майбутньому. Цей стрес може призводити до підвищеної тривожності, що, своєю чергою, впливає на емоційний стан, а також може мати наслідки для фізичного здоров'я, як-от головний біль, порушення сну, проблеми з травленням.

2. *Низький рівень емоційної регуляції.* Багато студентів, особливо в умовах молодіжного віку, ще не мають розвинутих навичок емоційної регуляції, що робить їх вразливими до емоційних спалахів, стресових ситуацій і соціальних конфліктів. Це може проявлятися у нестабільному настрої, труднощах у контролюванні гніву чи розчарувань, а також у труднощах у міжособистісних взаємодіях.

3. *Переповнення емоціями через соціальні мережі.* Сучасні студенти живуть в умовах інтенсивного використання соціальних мереж, що може створювати ефект емоційного переповнення. Часте спілкування через онлайн-платформи, порівняння себе з іншими користувачами, а також потік новин можуть викликати відчуття тривоги, неповноцінності, стресу, депресії або невдоволення.

4. *Пошук ідентичності і самовизначення.* Для студентів характерний активний процес пошуку особистісної ідентичності, що супроводжується емоційною нестабільністю. Періоди сумнівів, відчуття невизначеності щодо кар'єрних перспектив або особистих стосунків можуть викликати депресивні настрої, зниження самооцінки та внутрішні конфлікти.

5. *Психологічна втома та вигорання.* Велика кількість студентів зіштовхується з симптомами емоційного вигорання, особливо внаслідок великих навантажень під час підготовки до іспитів, проектів чи виконання академічних завдань. Це проявляється через зниження мотивації, апатію, а також відчуття виснаження, яке може негативно позначатися на якості навчання та загальному емоційному стані.

6. *Вищий рівень емоційної інтелігентності.* Порівняно з попередніми поколіннями, студенти сьогодні все більше фокусуються на розвитку емоційної інтелігентності, що включає здатність розуміти та ефективно управляти своїми емоціями, а також розпізнавати емоції інших людей і адекватно реагувати на них. Це позитивно позначається на міжособистісних взаємодіях та створенні підтримуючого середовища в університетах.

7. *Роль підтримки соціальних мереж та однолітків.* Студенти часто шукають емоційну підтримку в своїх однолітків та через соціальні мережі. Підтримка друзів або груп однодумців може відігравати важливу роль у зниженні емоційної напруги, сприяти розвитку відчуття приналежності та безпеки, однак, нерідко це може супроводжуватися тиском на студента з боку їхнього оточення.

К.С. Лисецький стверджує, що «для студентського віку характерна концентрація на своїх переживаннях, егоцентризм, емоційне «застрягання» на проблемах міжособистісних стосунків». Студенти відчують, що їхнє емоційне життя є власним полігоном соціальних проб, експериментів і самопізнання [18, с. 78].

Дослідження показують, що велика кількість учнів відчуває емоційний дискомфорт, тривогу та стрес, що негативно впливає на їх психосоматичне здоров'я, а також на їхню мотивацію до навчання. Так, у дослідженні О.Г. Красильникової виявлено, що близько 70% студентів демонстрували підвищену ситуативну та особистісну тривожність, а 25% демонстрували виражені депресивні симптоми [15]. Відповідно до дослідження, у 43% студентів – емоційна напруженість, у 38% — емоційна нестабільність, а у 35% — емоційна лабільність. Також 48% студентів мають проблеми з управлінням власними емоціями, 39% мають проблеми з розумінням емоцій інших і 33% мають проблеми з адекватним вираженням своїх емоцій.

Внутрішні (особистісні) та зовнішні (соціальні) фактори впливають на емоційне благополуччя студентів. Внутрішні фактори нервової дезадаптації включають невротизацію та емоційну нестійкість, неадекватну самооцінку, брак когнітивних схем і настанов, демонстрацію копінг-стратегії, нереалістичні досягнення та перфекціонізм, кризу ідентичності тощо.

Тим часом соціальні та зовнішні фактори мають значний вплив на емоції студентів, який проявляється підвищенням тривожності, емоційною нестабільністю та психосоматичними проблемами, може бути результатом процесу адаптації до нових умов навчання в ЗВО. Соціально-психологічний

клімат у групі, стосунки з викладачами та адміністрація ЗВО є фактичними факторами. Відчуття несправедливості, конфліктні взаємодії з викладачами, несприятлива атмосфера в класі та великий контроль можуть викликати у студентів фрустрацію, агресію та апатію.

Нинішня соціокультурна обстановка, яка характеризується високим рівнем невизначеності, нестабільності та інформаційного перевантаження, також має значний емоціогенний вплив на студентів. Я. Шумська стверджує, що «для значної частини сучасної молоді характерні песимістичні настрої, розчарування, екзистенційний вакуум і апатія». Схильність до ескапізму, адиктивної поведінки, депресії та тривожних розладів зростає в умовах нормативної нестійкості та соціальної аномії [37, с. 88].

Емоційне благополуччя студентів стало серйозною проблемою в умовах пандемії COVID-19, війни 2022 року. Емоційні проблеми молоді збільшуються через перехід на дистанційне навчання, соціальну ізоляцію, страх захворювання, прильотів та невизначеність майбутнього. Дослідження показують, що під час карантину студенти відчувають більше тривоги, депресії, самотності та безпорадності.

Студентський вік – це період інтенсивного особистісного розвитку, в тому числі емоційного. Саме в цей час активно розвиваються емоційна зрілість, емпатія та навички емоційної саморегуляції, що стає основою для адаптації до нових соціальних і професійних викликів. Під впливом інтелектуальних і соціальних стимулів студенти мають можливість краще розуміти свої емоції і контролювати їх у відповідних ситуаціях, що є важливим елементом емоційного інтелекту.

Емоційна зрілість студента виявляється в здатності адекватно реагувати на різноманітні емоційні ситуації та соціальні норми, а також у вмінні використовувати емоції для досягнення своїх цілей.

«Емоційна зрілість - це інтегральна властивість особистості, яка виявляється в здатності адекватно, емоційно реагувати, глибоко відчувати й оптимально використовувати власні емоції для досягнення мети», — зазначає М.

Каткова [12, с. 29]. Цитата М. Каткової про емоційну зрілість як інтегральну властивість особистості дуже вдало підкреслює важливість гармонійного функціонування емоцій у житті людини. Це визначення відображає ключові аспекти емоційної зрілості: адекватність реакцій, глибина переживань і здатність оптимально використовувати емоції для досягнення власних цілей.

Емоційна зрілість є одним із важливих показників психологічного здоров'я, адже вона включає такі навички, як:

Управління емоціями - уміння зберігати спокій у стресових ситуаціях або правильно виражати радість.

Емпатія - здатність глибоко відчувати та розуміти емоції інших людей.

Саморефлексія - усвідомлення власних почуттів і думок.

У сучасному контексті, де швидкі зміни, стреси та багатозадачність є нормою, емоційна зрілість виступає як ключова компетенція. Вона дозволяє людині ефективно взаємодіяти з іншими, зберігати баланс у складних обставинах та досягати цілей, використовуючи свої емоції як ресурс, а не перешкоду.

Важливими компонентами емоційної зрілості є самосвідомість, самоконтроль, соціальна чуйність та управління відносинами. Під час студентського періоду особистість набуває здатності краще вербалізувати і ділитися своїми емоціями, що сприяє побудові глибоких і взаємно підтримуючих стосунків.

Водночас студентський вік може бути супроводжуваний різними труднощами, такими як емоційна депривація в сім'ї, низька самооцінка чи соціальний стрес, що може негативно впливати на розвиток емоційної зрілості. Однак, незважаючи на труднощі адаптації, саме в цей період відбувається активний розвиток емоційного інтелекту та створення адаптивних стратегій емоційної саморегуляції.

З огляду на всі ці фактори, проблема психологічної підтримки студентської молоді набуває особливої актуальності. Використання інноваційних методів, таких як терапевтичні ігри та перформанси, стає важливим елементом

гармонізації емоційної сфери студентів, допомагаючи їм ефективніше справлятися з емоційними викликами та досягати психологічної зрілості.

Розвиток багатьох особистісних якостей і навичок є місцем для розвитку емоційної компетентності учнів. Серед цих якостей є здатність усвідомлювати свої емоції та емоції інших, керувати своїми емоціями відповідно до ситуації, емпатія та емоційна чуйність, здатність використовувати свої емоції для саморозвитку та досягнення тощо. Цей процес залежить від внутрішніх (особистісних) ресурсів учня та зовнішніх (соціальних) особливостей і впливів.

У той же час існує багато труднощів і перешкод у процесі формування емоційної зрілості студентів. Це можуть бути несприятливі емоційні події в минулому, дисфункціональні когнітивні настанови, соціальна аномія та невизначеність, дефіцит компетентності та рольових моделей тощо. Пандемія, війна та вимушена дистанційна освіта створюють додаткові емоційні труднощі для студентів.

Таким чином, потрібно створення та впровадження інноваційних технологій, які підтримують емоційний розвиток студентів. Використання методів терапевтичної гри та перформансу, які базуються на творчому потенціалі людини та можуть працювати з емоційним досвідом на символічному рівні, є одним із перспективних напрямків. Наступний підрозділ буде присвячений обґрунтуванню ефективності зазначених методів для роботи зі студентами.

Емоційна сфера сучасних студентів характеризується високим рівнем тривожності, стресу та пошуком самовизначення. Психологічні труднощі, з якими стикаються студенти, часто пов'язані з високими вимогами до навчання, соціальними викликами та швидким темпом життя. Проте важливим аспектом є також зростаюча свідомість у розвитку емоційної інтелігентності, що допомагає студентам ефективніше управляти своїми емоціями, адаптуватися до стресових ситуацій і створювати підтримуюче середовище для себе та інших.



## **2.2. Обґрунтування доцільності використання ігрових та перформативних методів для гармонізації емоційної сфери студентів**

Сучасні студенти перебувають у постійно змінному середовищі, яке змушує їх адаптуватися до різноманітних стресових ситуацій, таких як академічне навантаження, соціальні та внутрішні конфлікти, пошук кар'єрного шляху. У зв'язку з цим важливо підтримувати емоційне благополуччя студентів, забезпечуючи їм ефективні інструменти для розвитку емоційної інтелігентності, стресостійкості та саморегуляції. Одними з таких інструментів є ігрові та перформативні методи, які можуть значно сприяти гармонізації емоційної сфери.

### **1. Розвиток емоційної регуляції через ігрові методи.**

Ігрові методи допомагають студентам розвивати навички емоційної регуляції в умовах легкої і доступної форми. Через гру студенти можуть вчитися керувати своїми емоціями, відчувати їх спектр та вивчати способи конструктивного вираження емоцій.

- *Роль гри в емоційному розвитку.* Ігрові методи активують емоційний інтелект, сприяють розвитку самосвідомості та здатності розпізнавати свої емоції. За допомогою рольових ігор, імітаційних ситуацій та арт-терапевтичних вправ, студенти можуть перевіряти свої реакції на різні стресові фактори, знижуючи рівень тривожності та емоційної напруги.

- *Емоційна підтримка та групова динаміка.* Групові ігри сприяють розвитку співпраці, відкритості та взаєморозуміння серед студентів. Взаємодія у групі дозволяє учасникам обмінюватися емоціями та думками в безпечному середовищі, що позитивно впливає на їх психологічний стан.

### **2. Позитивний вплив перформативних методів на емоційну сферу.**

Перформативні методи, зокрема театральні вправи та імпровізація, активно залучають студентів до самовираження та комунікації з іншими. Це дозволяє їм вільно виражати свої емоції, розвивати креативність та впевненість у собі.

- *Театральна терапія.* Техніки театральної імпровізації та драматичні ігри допомагають студентам «прожити» різні емоційні стани та ситуації, що можуть викликати у них стрес або тривогу. Використання ролей дає можливість дистанціюватися від власних проблем, подивитися на ситуацію з іншого боку, а також сприяє розкриттю внутрішнього потенціалу.

- *Вивільнення емоцій через перформанс.* Виступи та перформативні практики дозволяють студентам висловлювати емоції, які вони можуть не мати змоги висловити у звичайному житті. Цей процес дозволяє знизити внутрішнє напруження, допомагає справлятися з емоційними блоками та конфліктами, а також підвищує емоційну свідомість.

### **3. Ігрові та перформативні методи як засоби розвитку соціальної компетентності**

Соціальна компетентність, що включає навички ефективного спілкування, співпраці та конфліктного врегулювання, є важливим аспектом емоційного благополуччя студентів. Ігрові та перформативні методи стимулюють розвиток цієї компетентності через взаємодію у групах та рольові ігри.

- *Розвиток навичок спілкування.* Рольові ігри та театральні вправи допомагають студентам краще розуміти емоції інших людей, тренувати активне слухання та навчатися співпереживанню. Це, в свою чергу, сприяє побудові здорових міжособистісних відносин, що є необхідною умовою для психологічного комфорту.

- *Зміцнення міжособистісних зв'язків.* Перформативні методи дозволяють студентам випробувати нові ролі та набути впевненості в своїх силах через позитивні соціальні взаємодії. Це допомагає зменшити відчуття соціальної ізоляції, підвищує здатність до співпраці та створює сприятливу атмосферу для розвитку групової підтримки.

### **4. Психологічна безпека і зниження емоційної напруги**

Ігрові та перформативні методи забезпечують психологічну безпеку для студентів, адже вони дають можливість виразити свої переживання в непрямій формі, що може знижувати рівень емоційної напруги та тривожності. Це

дозволяє зняти стрес, позбутися негативних емоцій і сприяє загальному покращенню психологічного стану.

- *Безпечне середовище для експериментів.* Ігри та перформанси дозволяють студентам експериментувати з різними емоційними станами, знаннями та досвідом в умовах, де немає реальних наслідків, що створює можливості для розвитку та гармонізації емоційної сфери без страху осуду або невдачі.

### **5. Емоційна розрядка та відновлення емоційного балансу**

Ігри та перформанси допомагають студентам зняти емоційну напругу, що накопичується через академічні навантаження, соціальні виклики та внутрішні переживання. Це дозволяє відновити емоційний баланс і забезпечити високий рівень емоційного ресурсу для подальшої роботи та навчання.

- *Релаксація та емоційне відновлення.* Через ігрові техніки студенти можуть вийти з напруженого стану, розслабитись і відновити свій емоційний ресурс. Це сприяє гармонізації психоемоційного стану і підвищенню загального психологічного благополуччя.

Ігрові та перформативні методи є надзвичайно ефективними інструментами для гармонізації емоційної сфери студентів. Вони дозволяють розвивати емоційну інтелігентність, навички регулювання емоцій, поліпшувати соціальні компетентності та знижувати рівень стресу. Використання таких методів у навчальному процесі сприяє створенню позитивної та підтримуючої атмосфери, що є необхідним для успішного навчання та психологічного благополуччя студентів.

Не завжди традиційні методи консультування та психотерапії, які базуються на вербальній взаємодії та інтелектуальному аналізі проблем, достатньо ефективні для вирішення проблем студентів. Вони можуть зіткнутися з характерними для цього віку проблемами, такими як втрата довіри, ворожість і труднощі з переживаннями. Тому необхідно розробити стратегії психологічної роботи зі студентами, які враховують їхні потреби у творчості, активності та самовираженні, а також включати додаткові психічні ресурси.

У цій ситуації видно, що використання ігрових і перформативних методів є досить розумним і перспективним. Терапевтична гра та перформанс мають потужний потенціал для роботи з емоційною сферою особистості, як було показано в першому розділі. Вони допомагають розвивати навички емоційної експресії та регуляції, можуть працювати з емоційними проблемами на символічному та метафоричному рівнях та створюють безпечний та творчий простір для виразу та дослідження емоцій.

Обговоримо, наскільки корисно більш детально поєднати емоції студентів за допомогою ігор і виконання.

По-перше, гра є природною для людей будь-якого віку, навіть зокрема студентів. Гра розкриває радість, цікавість і спонтанність, а також зменшує стрес і напругу. Людина відчуває більшу свободу та може експериментувати з різними ролями та моделями поведінки, граючи в гру. Ігрова реальність дає можливість подивитися на себе та свої проблеми з іншої точки зору, що дозволяє знайти нові шляхи вирішення проблеми. Л.С. Виготський вважав, що гра «створює зону найближчого розвитку дитини». У грі дитина завжди вище за свій середній вік і за свою звичайну повсякденну поведінку, у грі вона ніби на голову вище за себе [3, с. 74]. Цей закон певною мірою залишається актуальним і в дорослому віці.

Терапевтична гра дозволяє учням метафорично та безпечно виразити емоційні проблеми та конфлікти. Наприклад, студент, який переживає тривогу та невпевненість щодо майбутніх іспитів, може стати героєм, який має впевненість у собі та успішно пройти випробування. Або студентка, яка відчуває самотність і немає близьких стосунків, може уявити себе лідером у грі, яку люблять і поважають інші. За допомогою таких ігрових експериментів можна «приміряти» на собі нові емоційні ролі, розширити свій репертуар поведінки та отримати коригуючий емоційний досвід.

Ігровий елемент знижує напругу та психологічний захист, що робить процес дослідження ваших емоцій менш небезпечним для концепції «Я». Студенти можуть дозволити собі робити помилки, бути веселими чи безглуздими, залишити «це ж лише гра». Водночас гра створює особливу

атмосферу підтримки, довіри та емоційної близькості. У спільній ігровій діяльності між учасниками формуються почуття співчуття, солідарності та прийняття одного. Це надзвичайно важливо для студентів, які часто відчують дефіцит підтримуючих і довірливих стосунків.

По-друге, ігрова взаємодія зберігає безпечне середовище, де можна досліджувати та виражати емоції. Ігрові дії дають вихід сильним негативним емоціям, таким як гнів, страх і образа, у спосіб, який є соціально прийнятним. Це особливо важливо для студентів, які часто стикаються з табуванням своїх емоцій, страхом втратити контроль над своїми переживаннями та соромом за них. За допомогою гри учні можуть розвинути здатність краще ідентифікувати та контролювати свої емоції, а також знайти правильні способи їх вірування.

Наприклад, у рольовій грі студент, який злиться та ображається на свого викладача, може зіграти роль «поганого» вчителя, який викликає негативні почуття у студентів. Після цього він змінює роль та виконує роль «доброго» вчителя, і тоді викликає інші почуття. Нарешті, зіграти самого себе в конфліктній ситуації з викладачем, отримавши нові знання та досвід. Це дозволяє нам знайти баланс між тим, як ви говорите про своє почуття, і тим, як ви враховуєте почуття іншої людини.

По-третє, виконавча діяльність дозволяє спілкуватися з емоціями як вербально, так і не вербально, відчуваючи. Робота демонструє емоції через рух, жест, дію та образ. Це дозволяє створити додаткові шляхи для емоційної експресії та спілкування, які є більш пов'язаними з глибоким досвідом особистості. Невербальна експресія дозволяє подолати захисні механізми, обійти цензуру свідомості та отримати доступ з витіснених переживань. При цьому виникає естетична дистанція, що робить нервові самодослідження більш інтегрованим і безпечним.

Перформанс дозволяє передавати емоційні стани та імпульси, які важко висловити словами, у дії та образі. Студенти можуть демонструвати свою тривогу через танцювальний етюд, демонструвати свою агресію шляхом руйнування предметів, демонструвати свою нудьгу та спустошеність у статичній

позиції тощо. Такі невербальні прояви не підвладні раціональному контролю, вони більш спонтанні та справжні. Це сприяє розвитку їхньої емоційної пластичності та креативності.

З іншого боку, перформанс не просто доповнює вербальний канал, а створює умови для більшого усвідомлення та інтеграції емоційного досвіду. Учасники можуть поділитися своїми переживаннями, асоціаціями та інсайтами після продуктивної дії або в паузах. Обговорення в групі дозволяє відрефлексувати емоційний досвід, знайти нові значення та зіставити його з життєвими історіями студентів. Таким чином невербальна експресія стає символічним ресурсом і входить до відповідності Я-нарративу особистості.

По-четверте, ігрові та перформативні методи розвивають емоційний інтелект і емпатію. Учасники мають можливість бачити світ очима іншої людини, розуміти її потреби та емоції, навчитися співпереживати та підтримувати свій погляд під час гри та перформансу. Групова взаємодія в ігровому та продуктивному середовищі навчає людей розуміти емоції інших, страждаючи емоційним контекстом, і узгоджувати свої емоційні дії з соціальними нормами та очікуваннями. Для розвитку студентів цей навичок є життєво важливим для соціальної адаптації та професійного становлення.

Ігрові та перформативні методи є ефективними інструментами розвитку емоційного інтелекту та емпатії, що підтверджується численними науковими дослідженнями. Вони сприяють формуванню міжособистісних навичок, соціальної адаптації та емоційної регуляції студентів.

**Розвиток емпатії та соціальних навичок.** Дослідження Салавайоса та Майєра (2008) підкреслюють, що емоційний інтелект є ключовим фактором успішної соціальної адаптації, допомагаючи студентам будувати гармонійні міжособистісні стосунки [52]. Ігрова діяльність, зокрема рольові ігри, дозволяє учасникам відчувати себе в іншій ролі, розвиваючи здатність до співпереживання. Це також знаходить підтвердження у роботах [39], які зазначають, що практики, пов'язані з моделюванням реальних ситуацій, сприяють кращому розумінню емоцій і потреб інших людей.

**Емоційне навчання через групову взаємодію.** Робота Лассо та його колег показала, що групові вправи створюють унікальний простір для емоційного навчання [48]. Участь у перформансах чи іграх допомагає студентам краще усвідомлювати соціальні норми, узгоджувати свої емоційні реакції з очікуваннями оточуючих і краще адаптуватися до професійного середовища.

**Розвиток емпатії через театр і перформанс.** Гоффман наголошує, що театральні та перформативні техніки сприяють глибшому розумінню контексту поведінки інших людей. Імпровізаційні завдання дозволяють учасникам опрацювати емоційно напружені ситуації у безпечному середовищі, що сприяє зниженню тривожності та зміцненню емоційної стійкості [46].

Таким чином, використання ігрових і перформативних методів не лише розвиває ключові компетенції, необхідні для професійної діяльності, але й підвищує рівень емоційного інтелекту. Це підтверджується результатами багатьох емпіричних досліджень, які підкреслюють їхню ефективність у розвитку особистості та соціальних навичок.

У рольовій грі студенти можуть приміряти на себе різні соціальні та емоційні ролі, наприклад батьків і дітей, друзів і ворогів, лідерів і аутсайдерів, щасливих і нещасливих тощо. Це дозволяє подолати егоцентризм, розширити емоційний досвід і розвинути гнучкість у розумінні себе та інших. Виступаючи, студенти можуть відчути групу підтримки та емпатії, а також розділити свої емоції через невербальну комунікацію. Відчуття емоційної спільноти учасників розкриває себе, зменшуючи тривогу та захисні реакції.

Емпатичні переживання, які вимагають результатів виконання гри, поступово інтегруються в Я-концепцію учнів і залишаються частиною їхньої життєвої філософії та самосприйняття. Учасники підтримують більше розуміння універсальності та різноманітності людських емоцій, і вони вчаться приймати свої та чужі почуття без бойових сильних переживань. Ці зміни позитивно позначаються на реальних взаємовідносинах студентів, таких як у родині, з друзями та партнерами. Емоційна культура є важливою частиною життя.

По-п'яте, ігрові та перформативні практики мають значний вплив на інтеграцію та катарсис. Емоційне очищення, зняття напруги та відновлення психічної рівноваги досягається за допомогою символічного програвання та відреагування на емоційно заряджені умови та переживання. Учасникам надається можливість відпрацювати травматичний досвід, завершити незавершені емоційні гештальти та інтегрувати різні частини свого Я. Це додатково відновлює цілість особистості учнів, підвищує їхню емоційну та життєву стійкість.

Катарсичні переслідування можуть виникати, як поточні емоційні проблеми (наприклад, стрес через сесію або конфлікт з однолітками), так і емоційні травми, отримані у дитинстві (наприклад, сімейні драми, образа дитинства). Студенти наважуються зустрітися з болісними спогадами, блокованими емоціями та витісненими потребами в безпечному середовищі через гру. Інтенсивні афективні реакції, такі як плачі, крики та тремтіння, можуть бути результатом таких зустрічей. Це є ознакою емоційного прориву, коли психічна енергія вивільняється. Зазвичай після катарсичної розрядки люди відчують полегшення, свободу та оновлення.

Звичайно, катарсичні переживання, які залишаються під час ігор і виступів, потребують додаткового опрацювання та інтеграції. Важливо, щоб у дружній груповій атмосфері студенти мали можливість усвідомити та виразити свої емоційні переживання, щоб отримати нове розуміння. Задача фасилітатора полягає в тому, щоб допомогти учасникам перенести знання та навички, отримані під час гри чи перформансу в реальне життя. Інтеграція емоційного досвіду допомогти студентам розвивати більш глибоку та позитивну особистість, що покращує життєві перспективи студентів.

По-шосте, ігрові та демонстраційні методи з урахуванням вікових особливостей і потреб учнів. Вони відзначаються прагненням молоді до яскравих вражень, творчої самореалізації та відходу від стереотипів. Ігрова та виконавська діяльність дозволяє учням проявити свою індивідуальність, задовольнити свою потребу у визнанні та виявити себе. Вони відчують спонтанність, свободу та



вихід за межі традиційних соціальних ролей і приписів. Це має вирішальне значення для розвитку самостійності, автономії та внутрішнього контролю студентів.

Молоді люди часто захоплюються незвичайними, експериментальними формами групової взаємодії. Вони більш відкриті до нового досвіду, менш обмежені соціальними нормами та стереотипами, готові ризикувати та імпровізувати. З цією психологічною специфікою юнацького віку чудово резонують ігрові та перформативні методи. Вони також дають можливість подолати емоційні перешкоди, які характерні для студентів, такі як сором'язливість, страх критики та суду, орієнтація на зовнішнє очікування. Коли ці перешкоди знімаються під час гри та виконання, студенти відчувають себе більш вільними та справжніми у проявах свого Я.

По-сьоме, використання ігрових і перформативних методів у навчанні та мотивації студентів. Студенти часто сприймають традиційне навчання як нудне, відірване від життя, почуття, у зв'язку з цим, збіднені. Натомість процес навчання стає більш захоплюючим, інтерактивним і емоційно насиченим з використанням ігор і елементів. Студенти мають можливість активно експериментувати, переживати та творити, а не просто пасивно освоювати знання. Це інтерес студентів до навчання, досягнення креативності та критичного мислення, а також покращує атмосферу в класі.

Досвід, який є емоційно значущим під час навчальних ігор і виступів, краще запам'ятовується та інтегрується. Студенти не просто механічно відтворюють завдання, вони пропускають їх через свої почуття, надаючи їм особистісне відчуття. Це покращує розуміння та засвоєння матеріалу, а також розвиває практичні навички та вміння. В процесі ігрової та виконавської взаємодії студенти розвивають свої навички спілкування, вчаться працювати в команді, вирішувати конфлікти та приймати рішення. Ці навички є фізично дорослими для особистісного розвитку та професійної діяльності студентів у майбутньому.

Ігрові та перформативні методи мають загальні переваги для роботи з емоційною сферою учнів, слід відзначити, що вони добре підходять для вирішення конкретних емоційних проблем, які впливають на людей цього віку. Ігрова терапія є корисною для студентів з тривожними розладами, оскільки вона дозволяє їм набути навичок саморегуляції та релаксації, а також успішно подолати стресові ситуації. Це також дає їм більшу впевненість у собі. Перформанс може допомогти студентам з депресією подолати психологічні перешкоди, вивільнити заблоковану енергію та відпочити. Ігрові методи дають учням із залежною поведінкою можливість отримати самоконтроль, отримувати задоволення від творчої діяльності та взаємодіяти з іншими людьми.

Зокрема, В.В. Назаревич у праці «Використання методу психодрами у формуванні професійної ідентичності майбутніх психологів» пропонує використовувати перформативні методи в роботі зі студентами, які мають схильність до суїцидальних дій. Дослідниця описує досвід проведення діяльності з призначення дослідження та зміни життєвого сценарію студентів. Учасники мали можливість виразити емоційний біль, відчуття безвиході, конфлікти з батьками та однолітками в метафоричному стилі. Після цього учасники мають можливість взяти участь у символічних сценах, де виконували більш життєствердні ролі. Це призвело до емоційного пропрацювання аутоагресивних тенденцій, що призвело до пошуку альтернативних життєвих позицій [21].

При цьому важливо підкреслити, що перформативні та ігрові інтервенції є лише доповненням інших видів психологічної допомоги студентам, таких як психоосвіта, індивідуальне та групове консультування, тренінги особистісного зростання тощо. Вони покращують розвивальний та терапевтичний ефект комплексних програм психологічного супроводу студентів. Крім того, слід зауважити, що ефективність цих методів значною мірою відрізняється від професійної компетентності та особистісних якостей психолога; це включає здатність до імпровізації, спонтанності, чутливість до групової динаміки та здатність створювати атмосферу довіри та творчості.

Щоб ігрові та перформативні методи були ефективними у роботі зі студентами, важливо, щоб вони відповідали моральним принципам психологічної практики. Також, слід гарантувати, що студенти свідомо погоджуються та добровільно беруть участь у цих активностях; вони повинні мати право на конфіденційність і захист своєї персональної інформації; і вони повинні мати право відмовитися від участі на будь-якому етапі. Враховуючи індивідуальні особливості студентів та їх готовність до самопізнання та самозміни, психолог має бути обережним щодо наявних небезпек і протипоказань. Психолог має бути готовий надати підтримку та допомогу гравцям, якщо виникнуть інтенсивні емоційні реакції під час ігор і виступів.

Варто також звернути увагу на проблему доступності та популярності ігрових і виконавських практик у студентському середовищі. На жаль, багато студентів або не знають про наявність таких можливостей, або сприймають їх як щось далеко від свого життя. Таким чином, організовується навчання студентів про ресурси продуктивної та ігрової психології та залучення їх до відповідних проектів та ініціатив. Це може відбуватися через формальні (психологічна служба університету, соціальна робота деканатів) і неформальні (волонтерство та мистецьке об'єднання студентів). Чим більше студентів мають можливість брати участь в ігрових і виконавських заходах, тим сильнішим буде їхній вплив на гармонізацію емоцій молоді.

Таким чином, ігрові та перформативні методи є розумними та перспективними методами психологічної роботи зі студентами, спрямованими на гармонізацію їхньої емоційної сфери. Ці стратегії базуються на природних потребах молоді у творчості, активності та самовираженні. Вони можуть вирішувати емоційні проблеми на символічному та метафоричному рівнях. Ігрові та перформативні практики покращують соціальну адаптацію студентів і допомагають їм розвивати навички емоційної саморегуляції та емпатії. Вони можуть використовуватися як для індивідуальної, так і для групової роботи, і можуть бути частиною навчального процесу та позашкільної діяльності студентів.

Крім того, впровадження цих інноваційних методів у практику психологічної служби ЗВО вимагає спеціальної підготовки фахівців, щоб надати їм відповідні навички та риси характеру. Крім того, дуже важливо, щоб у студентському середовищі були розширені практики гри та перформансу. Це необхідно для створення безпечного та творчого середовища, де молодь може емоційно виражати себе та пізнавати себе. Наступні наукові дослідження мають бути спрямовані на практичну перевірку цих методів у вирішенні різних психічних проблем студентів.

### **2.3. Специфіка використання ігрових та перформативних методів в онлайн-форматі роботи зі студентами**

У результаті пандемії COVID-19 та карантинних обмежень, повномасштабної війни значна частина психологічної роботи студентів перейшла в онлайн-формат. Це створює нові проблеми для практичних психологів, які повинні адаптувати свої підходи до дистанційної взаємодії, виникає питання щодо можливостей і обмеження використання ігрових і перформативних методів у мережі Інтернет.

Перехід на дистанційну психологічну допомогу є результатом не лише епідемії, війни а й більш широких тенденцій діджиталізації освіти та психологічної практики. Інформаційні технології створили нові можливості для студентів отримувати безперервний психологічний супровід і подолати обмеження часу та місця. Тим не менш, онлайн-взаємодія має свої особливості та обмеження, які потрібно використовувати під час створення та впровадження психологічних інтервенцій.

З одного боку, дистанційний формат може зробити більш складним для студентів бути повністю залученими до ігрових і показових заходів. Довіра, спонтанність і емоційна залученість учасників можуть бути знижені через вихідний контакт, обмеженість невербальних засобів комунікації та технічні

перешкоди. Крім того, конфіденційність і психологічна безпека в Інтернеті стають все більш проблематичними.

Крім того, складніше створити атмосферу «живого» контакту, енергетичного обміну та фізичної присутності в Інтернеті, що є меншою частиною компонентів ефективної ігрової взаємодії. Учасники можуть відчувати дискомфорт, незручність або відстороненість, що заважає їм бути повністю залученими до процесу. Психологу важливо стежити за невербальними сигналами учасників, щоб швидко реагувати на зміни в динаміці групи. Крім того, необхідно приділяти більшу увагу технічним елементам, таким як якість зв'язку, перешкоди в каналах зв'язку та здатність учасників використовувати онлайн-платформи.

З іншого боку, доступ до Інтернету відкриває нові перспективи для творчої адаптації ігрових та освітніх методів. За допомогою сучасних цифрових технологій можна створювати інтерактивні ігрові місця та використовувати мультимедійні інструменти для посилення емоційного впливу, а також залучати студентів з різних місць до спільних творчих заходів. Інтернет-середовище може дати учасникам більше психологічної свободи і розкнутості, а також зменшити перешкоди для самовираження.

Крім того, використання онлайн-формату дозволяє використовувати нові види ігрової та продуктивної активності, які органічно вписуються в цифровий простір. Це можуть бути інтерактивні ігри на спеціальних платформах, віртуальні імпровізації з аватарами, колективне створення цифрових наративів і артефактів тощо. Активності такого типу дають учасникам можливість експериментувати з абсолютною ідентичністю, демонструвати бажані Я-образи та отримувати унікальний досвід взаємодії. Таким чином цифрові інструменти можуть розширити експресивну палітру та покращити естетичні та імерсивні елементи гри або виконання.

Онлайн-середовище також може допомогти деяким студентам почуватися більш безпечними та відкритими. Спілкування через екран, зокрема, може бути менш стресовим для людей, які є сором'язливими, тривожними та

інтровертованими. Можливість приховати кілька невербальних проявів, керувати таким чином і відключати камеру за потреби полегшує включення в гру або виконавську активність. Розглянемо деякі особливості та поради щодо використання ігор і методів виконання під час онлайн-роботи зі студентами. Хоча це не може замінювати живий контакт, це може служити першим кроком у зростанні подоланні перешкод у комунікації.

По-перше, створення робочих альянсів і групової згуртованості має більше значення в Інтернеті. Для цього можна використовувати спеціальні «розігрівачі» вправи та ритуали, спрямовані на знайомство, підтримку та атмосферу довіри. Наприклад, можна провести короткий етап «емоційної погоди» на початку завдання, під час якого кожен учасник поділиться своїми поточними настроями та самопочуттям за допомогою символічної або метафоричної картки.

Невербальні ігрові активності також можуть допомогти встановити контакт. Наприклад, група може виконувати ритмічний малюнок, плескаючи в долоні та по різних частинах тіла, або учасники по черзі демонструють певний рух.

Крім того, корисно проводити заняття, спрямовані на активізацію різних сенсорних каналів. Наприклад, ви можете використовувати поняття, такі як «колір», «температура», «фактура» тощо, щоб описати свої поточні відчуття. Це покращує сенсорний досвід людей, а також полегшує емоційне включення.

По-друге, ігрові та функціональні пристрої необхідно адаптувати до технічних можливостей та обмежити онлайн-платформу для дистанційної роботи. Також, варто використовувати доступні цифрові інструменти, такі як інтерактивні дошки, документи для спільного редагування та чати, а також ігри та вправи, які не потребують складного реквізиту чи просторових переміщень. З іншого боку, обмеження можуть бути корисними, після чого вони можуть спонукати учасників шукати нестандартні рішення та способи взаємодії [20]. Тому їх не слід недооцінювати.

Наприклад, рольові ігри можна замінити методом «діалогу субособистостей», у якому учасники демонструють внутрішню динаміку своїх частин-Я, або використовувати метод «гарячого стільця», чи обмінюватися ролями, де протагоніст по чергово говорить від себе та від важливого іншого. Студентам можна запропонувати замість великих творчих проєктів самостійно створити короткі відеоролики, які передають їхні ідеї та емоції. Після цього відео можна переглядати та обговорювати в спільному онлайн-середовищі.

По-третє, вербальна комунікація та роз'яснення інструкцій стають більшою частиною Інтернету. Для того, щоб оцінити, наскільки учасники зрозуміли правила та завдання ігор і перформансів, психологічно важливо розробити їх чітко та лаконічно. При цьому слід уникати грубої директиви та дозволити учням проявляти ініціативу та творчу імпровізацію. Для відновлення та структурування інформації також корисно використовувати лікувальні засоби, такі як слайди, схеми та зображення [10].

У той же час посиленна вербалізація може призвести до сповільнення динаміки ігрової та виконавської активності. Отже, інструкції повинні бути збалансованими, щоб дозволити учасникам експериментувати та бути спонтанними. Психологу варто заохочувати студентів демонструвати невербальну експресію, а також демонструвати готовність діяти та взаємодіяти в умовах невизначеності. Для цього можна використовувати творчі ресурси, імпровізацію, парадоксальні завдання та стимули, які виводять учасників із комфорту.

По-четверте, важливо пам'ятати про ризик втоми та перенасичення від екранної взаємодії під час ігор онлайн. Студенти можуть відчувати зниження уваги, емоційне виснаження та фізичний дискомфорт через тривалу роботу перед монітором. Отже, необхідно робити регулярні перерви, щоб учасники могли відволіктися від телевізора, заохотити фізичні вправи для розслаблення та відновлення. Крім того, необхідно обмежити тривалість окремих ігрових сесій і поєднувати їх з іншими видами розваг [11].

«Енергетичні» вправи, які викликають фізичну активність і позитивні емоції, можуть допомогти студентам уникнути одноманітності під час онлайн-роботи. Наприклад, запропонуйте учасникам потанцювати під музику, яку вони люблять, виконувати вправи з диханням та гімнастикою, зробити самомасаж або масаж у парах, де учасники по черзі масажують своє обличчя, руки та плечі, спостерігаючи за собою в камері. Важливо, щоб ці заходи були простими, доступними та не займали багато часу, щоб вони гармонійно вписувалися в ігрову або виконавчу взаємодію.

По-п'яте, постсесійна рефлексія та інтеграційний досвід є місцем для дистанційної роботи. Після завершення гри або виступу варто виділити достатньо часу, щоб учасники обговорювали свої враження та інсайти, щоб допомогти їм осмислити отриманий досвід і перенести його в реальне життя. Для цього можна використовувати як синхронні (групові обговорення, парна в роботі сесійних залах) так і асинхронні (творчі завдання, індивідуальні письмові рефлексії) методи роботи [12].

Створення спільного цифрового простору, де студенти можуть дискутувати, ділитися зворотним зв'язком і ділитися своїми роботами, є корисним для інтеграції ігрового або продуктивного досвіду. Це може бути закрита група в соціальних мережах, блог, дошка в Інтернеті тощо. У цьому місці учасники мають можливість відрефлексувати свій досвід не тільки після заняття, але й пізніше, з відстані. Вони можуть визначити нові аспекти та зв'язки, отримувати підтримку та натхнення від спільних зусиль. Окремий досвід розширюється та збагачується таким чином, щоб він став частиною більш комплексної історії особистісних трансформацій.

Також важливо забезпечити безпеку, конфіденційність і етику під час використання онлайн-ігор і платформи таким чином, слід використовувати захищені канали та платформи комунікації, уникати запис сесії без згоди учасників і не виносити особисту інформацію учасників за межі групи. Психолог має бути готовий реагувати на непередбачувані ситуації та реакції учасників, а також мати план дій у разі технічних або емоційних проблем.



Таким чином, під час першої зустрічі важливо обговорити з учасниками правила онлайн-спілкування, налаштування конфіденційності та отримати інформований згоду на участь у грі. Весь процес гри варто спостерігати за емоційним станом учасників і спостерігати ознаки перевантаження або дискомфорту. Психолог має бути готовий запропонувати студенту індивідуальну консультацію або перенаправити його до інших кваліфікованих спеціалістів, якщо це необхідно. Використання цифрових ресурсів і матеріалів також вимагає дотримання авторських прав і академічної доброчесності.

### **1. Ігрові методи в онлайн-форматі:**

- *Віртуальні рольові ігри (RPG)*. Студенти виконують ролі у віртуальних ситуаціях, розв'язуючи проблеми через командну взаємодію.

- *Онлайн-квести та інтерактивні вправи*. Віртуальні завдання, пошук інформації та командна робота для розвитку інтелектуальних та емоційних навичок.

- *Мобільні ігри для емоційної інтелігентності*. Додатки для тренування емоційної регуляції та комунікаційних навичок, зменшення стресу та тривожності.

### **2. Перформативні методи в онлайн-форматі:**

- *Театральні вправи через відеоконференції*. Імпровізація і виконання ролей для розвитку соціальних і емоційних навичок.

- *Онлайн-перформанси та відео-виступи*. Студенти записують монологи чи театральні постановки, розвиваючи впевненість у публічних виступах.

- *Перформативна терапія через відеозв'язок*. Тренінги, як «Театр тіл» або «Імпровізаційна терапія», для розвитку саморегуляції та роботи з емоціями.

Ці методи забезпечують інтерактивність та гнучкість в онлайн-середовищі, допомагаючи студентам розвивати емоційну компетентність і комунікативні навички.

### **3. Психологічні особливості використання ігор та перформансів в онлайн-середовищі:**

- *Віртуальна взаємодія.* Онлайн-формат обмежує емоційну взаємодію, тому важливо створити атмосферу довіри та безпеки для відкритого обміну емоціями.

- *Емоційне дистанціювання.* Онлайн-середовище може знижувати вразливість студентів, але це ускладнює їх емоційне включення в процес. Технічні інструменти можуть допомогти активізувати участь.

- *Мотивація та заохочення.* Для стимулювання активності важливо впроваджувати мотиваційні механізми (ігрові бали, досягнення, оцінки), щоб підтримувати залучення студентів.

#### **4. Переваги та виклики онлайн-методів:**

- *Переваги:* зручність і доступність для студентів з різних місць, інтерактивні платформи для гнучкого навчання, відсутність фізичних бар'єрів для більшої відкритості.

- *Виклики:* потреба в технічній підтримці та доступі до платформ, зниження емоційного контакту через відсутність безпосередньої присутності, технічні проблеми (з'єднання, пристрої, невербальні сигнали).

Ігрові та перформативні методи можуть бути ефективними інструментами для розвитку емоційної сфери студентів в онлайн-форматі. Вони дозволяють створити безпечне середовище для самовираження, емоційної підтримки та розвитку соціальних компетенцій. Однак для досягнення максимального ефекту важливо правильно адаптувати ці методи до специфіки онлайн-формату, забезпечивши активну взаємодію, мотивацію і підтримку студентів.

Досвід практиків показує, що існує можливість ефективно адаптувати ігрові та перформативні практики до онлайн-формату, незважаючи на важливі проблеми. Наприклад, М.В. Федорова та Є.М. Шилова розповіли про ефективний досвід проведення ігрової терапії зі студентами, які навчаються дистанційно. Дослідники проводили ігрові сесії з елементами арт-терапії, роботи з метафоричними картками та психодраматичних етюдів через онлайн-платформу Zoom. Студенти відзначили креативність, гнучкість мислення,

можливість самовираження та розвитку підтримки та високу емоційну зацікавленість [30].

Л.В. Цибух і Г.В. Гаврилюк розповідають про свій досвід проведення онлайн-вистави на тему соціальної ізоляції зі студентами під час карантину. Учасники мали можливість виразити свої почуття та думки, створюючи індивідуальні та колективні арт-об'єкти (колажі, інсталяції) з підручних матеріалів у себе вдома. Створюючи ефект взаємодії та резонансу, фотографії створених робіт викладалися на спільній онлайн-дошці Padlet. Студенти говорили про катарсичний вплив своїх виступів, відчуття єдності та взаємної підтримки, а також зміну свого ставлення до самотності.

Методика «Пси-джем», яка складається з елементів музичної імпровізації, плейбек-театру та наративної психології. В онлайн-режимах учасники діляться своїми історіями в чатах або аудіо повідомленнях, а ведучі вибирають музику та візуальні образи, щоб мить відобразити зміст та емоції. У режимі реального часу створюється унікальна аудіо-візуальна історія групи, яка відповідає переживанню кожного з членів групи. Навички активного слухання та імпровізації, стимулювання індивідуальних і колективних сайтів і ефект глибокого емпатійного контакту можна досягти за допомогою цієї методики.

Таким чином, ігрові та інтерактивні методи для роботи зі студентами в Інтернеті є можливими та ефективними, якщо є особливості дистанційного формату. Створення атмосфери довіри та підтримка, адаптація техніки під технічні можливості платформи, чіткість інструкцій і регламентів, запобігання емоційному виснаженню та належна постсесійна рефлексія є одними з основних компонентів успішності. Онлайн-формат пропонує нові можливості для творчої взаємодії та залучення студентів до різних місць, покращує експресивність палітри та забезпечує інтерактивність ігор та перформансів.

З іншого боку, кваліфікація психолога, необхідна для дистанційної роботи, зросла. Це включає навички техніки, спілкування та вміння керувати групою динамікою в цифровому середовищі. Важливою є адаптивність фахівця, здатність експериментувати та отримувати результати учасників. Упровадження

ігрових і перформативних методів в онлайн-практикумі потребує постійної рефлексії та супервізійної підтримки психолога, щоб відстежити власні реакції, запобігти деформаціям професійної діяльності, підтримати благополуччя та ефективність своєї роботи.

Перспективні напрямки для подальшого дослідження включають:

1. Аналіз того, як ігрові та перформативні інтервенції впливають на роботу зі студентами як онлайн, так і офлайн. Це допоможе краще зрозуміти особливості впливу цифрового середовища на психологічні процеси та переваги та недоліки дистанційної взаємодії завдяки традиційному методу .

2. Розробка та тестування нових ігрових і перформативних методів для використання в Інтернеті. Вивчення того, як цифрові інструменти, інтерактивні платформи, мультимедіа та доповнена реальність, впливають на емоційний стан, зацікавленість і досвід учасників, має вирішальне значення для оцінки можливостей інтеграції цих цифрових інструментів у структуру ігор та перформансів .

3. Дослідження особливостей групової динаміки під час онлайн-ігрової та продуктивної взаємодії. Це цікаво пояснити, як цифровий формат впливає на формування довіри, згуртованості, лідерства в групах студентів, появу нових ролей і моделей комунікації в онлайн-середовищі.

4. Дослідження впливу участі студентів в онлайн-іграх та їх результатів на їх особистісне зростання, адаптивність, стресостійкість і креативність молоді. Важливо стежити за тим, наскільки стійкими та переносимими є зміни, ініційовані в дистанційному форматі, в реальному житті.

5. Розробка етичних стандартів і протоколів безпеки для використання онлайн-ігрових інтерактивних практик, щоб працювати на компетентність фахівців у цій галузі. Цей прогрес має виробляти загальні етичні стандарти психологічної роботи, а також конкретні проблеми, які виявляються в онлайн-середовищі, такі як конфіденційність, інформована згода, запобігання шкоди тощо.

Онлайн-формат роботи зі студентами відкриває нові можливості для адаптації ігрових та перформативних методів, але також ставить нові завдання. Ефективність залежить від кваліфікації психолога, який має технічні навички, здатність організовувати групові процеси та створювати довірливу атмосферу в цифровому середовищі. Важливо, щоб педагоги і студенти були готові експериментувати і шукати нові способи співтворчості.

Ігрові та перформативні методи є потужним інструментом для розвитку емоційної сфери студентів, відповідаючи на їх вікові потреби та сучасні виклики, такі як перевантаження інформації та самотність. Вони сприяють розвитку емпатії, емоційного інтелекту та гармонізації емоцій. Проте ці методи не можуть замінити традиційні методи консультування і психотерапії, а повинні доповнювати їх. Їх ефективне використання вимагає спеціальної підготовки та постійного розвитку.

## **РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ГРИ ТА ПЕРФОРМАНСУ В КОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ З СТУДЕНТАМИ**

### **3.1. Методи та організація дослідження**

Було розроблено план емпіричного дослідження, який включав наступні етапи: підготовчий етап – розробка мети, завдань і гіпотез дослідження; підбір діагностичного інструментарію та змінних; розробка програми формувального експерименту, використовуючи методи терапевтичної гри та перформансу; і підбір вибірки досліджуваних.

Дослідження проводилося для 50 студентів 2-3 курсів спеціальності "Психологія" Рівненського державного гуманітарного університету.

Мета дослідження полягає в тому, щоб перевірити, наскільки ефективними є використання терапевтичної гри та перформансу під час корекції зі студентами. Відповідно до мети дослідження було сформульовано такі завдання:

- 1) аналіз вихідного рівня емоційного благополуччя та особистісного зростання студентів;
- 2) створення та впровадження програми корекційних впливів за допомогою методів терапевтичної гри та перформансу;
- 3) експериментально оцінити ефективність програми шляхом порівняння показників експериментальної та контрольної групи;
- 4) проаналізувати та інтерпретувати отримані результати, аналізуючи результати, для програми.

В експериментальній групі програми корекційних впливів застосовувалася методика терапевтичної гри та перформансу, а в контрольній групі традиційна групова робота. Це була незалежна змінна в дослідженні. Показники особистісного зростання студентів, включаючи спонтанність, емпатію, комунікативні та організаційні здібності, а також показники емоційного

благополуччя, такі як тривожність, депресивність, алекситимія, самооцінка та життєстійкість були залежними змінними і в ході дослідження були перевірені.

Вибір зазначених змінних є обґрунтованим з кількох причин.

Спонтанність: терапевтична гра та перформанс сприяють розвитку спонтанності, оскільки вони вимагають від учасників гнучкості, креативності та здатності до швидких емоційних реакцій. Це допомагає студентам розвивати свободу самовираження і знижувати соціальну тривожність, що важливо для гармонізації емоційної сфери.

Емпатія: ігрові та перформативні методики активно включають соціальні взаємодії, що дозволяє студентам краще розуміти емоції інших і розвивати емпатію. Емпатія є ключовим компонентом емоційного інтелекту, який важливий для побудови здорових міжособистісних стосунків і загального емоційного благополуччя.

Комунікативні та організаційні здібності: важливо перевірити ці здібності, оскільки терапевтичні ігри та перформанси сприяють розвитку комунікації та співпраці в групі. Вони вимагають від учасників не тільки ефективної взаємодії, але й організації процесу, планування, що безпосередньо впливає на розвиток цих навичок.

Тривожність та депресивність: це показники емоційного благополуччя, які часто знижуються в результаті корекційних втручань, спрямованих на емоційну підтримку та розвиток. Терапевтична гра може допомогти знизити рівень тривожності та депресії через створення безпечного простору для самовираження та емоційної релаксації.

Алекситимія: цей показник відображає здатність людини ідентифікувати і вербалізувати свої емоції. У процесі терапевтичної гри та перформансу учасники часто стикаються з необхідністю виражати емоції, що може сприяти розвитку цієї здатності, а отже — і емоційної зрілості.

Самооцінка та життєстійкість: терапевтична гра та перформанс можуть бути корисними інструментами для підвищення самооцінки студентів, оскільки вони надають можливість відчути себе успішними, креативними та значущими.

Це, в свою чергу, підвищує життєстійкість — здатність подолати труднощі та зберегти емоційну рівновагу в складних ситуаціях.

Ці залежні змінні важливі для оцінки ефективності терапевтичної гри та перформансу як інструментів емоційної корекції та особистісного зростання студентів. Вони дозволяють перевірити, як саме зміни в емоційному стані, комунікативних та особистісних характеристиках можуть бути результатом корекційного впливу, і які саме аспекти цього впливу найбільше сприяють гармонізації емоційної сфери.

Було розроблено три дослідницькі гіпотези.

1. Використання терапевтичної гри та перформансу під час корекції зі студентами покращує їх емоційне благополуччя, зокрема зменшення тривожності, депресивності, алекситимії, підвищення самооцінки та життєстійкості.

2. Участь студентів у програмі ігрових та перформативних інтервенцій має позитивний вплив на їхнє особистісне зростання, включаючи розвиток їхньої креативності, спонтанності, емпатії, комунікації та лідерських здібностей.

3. Зміни в показниках емоційного благополуччя та особистісного зростання в експериментальній групі, які беруть участь у програмі за допомогою методів терапевтичної гри та перформансу, будуть статистично значуще відрізнятися від змін у контрольній групі, яка використовує традиційні групові дискусії.

На етапі операціоналізації змінених були визначені емпіричні індикатори кожної змінної та обрано відповідні психодіагностичні методи. Для того, щоб гарантувати, що результати були надійними та валідними, було використано стандартизовані методики з доведеними психометричними характеристиками, які відповідали меті дослідження та віковим особливостям вибірки.

1. Психодіагностичні методи включали:

1. Шкала тривоги та депресії (HADS) використовується для оцінки ступеня симптомів тривоги та депресії.



2. Торонтська алекситимічна шкала (TAS-26) призначена для оцінки ступеня алекситимії, або труднощів у ідентифікації та вербалізації емоцій.

3. Тест на життєстійкість С. Мадді, призначений для визначення ступеня життєстійкості людини, а також її здатність переносити стрес і відновлюватися після нього.

4. Шкала самооцінки М. Розенберга була розроблена для дослідження того, наскільки добра особистість оцінює себе в нашому світі.

5. Опитувальник креативності Д. Джонсона, призначеним для оцінки ступеня розвитку креативності як постійної характеристики особистості.

6. Шкала спонтанності Д. Лейсі призначена для визначення ступеня ризику, спонтанності та готовності до імпровізації особистості .

7. Тест емпатійних здібностей В.В. Бойко призначений для оцінки ступеня розвитку різних компонентів емпатії, включаючи інтуїтивну, емоційну, раціональну, настановну, проникаючу здатність та ідентифікацію.

8. Метод діагностики комунікативних та організаційних якостей (COS-2) призначений для оцінки ступеня розвитку лідерських і комунікативних якостей особистості.

Шкала тривоги та депресії (HADS) була обрана через те, що серед студентів є велика кількість тривог та депресії. Вона швидко дозволяє та надійно оцінити наявність і вираженість цих станів за двома субшкалами: тривоги та депресії. У шкалі міститься чотирнадцять тверджень, по сім для кожного субшкали. Залежно від того, наскільки часто респондент відчуває себе в такому стані протягом останнього тижня, оцінюють за 4-бальною шкалою. За шкільною субшкалою загальний бал становить від 0 до 21. Бали від 0 до 7 вважаються нормою, бали від 8 до 10 вказують на субклінічну тривогу/депресію, а бали від 11 і вище вказують на клінічну тривогу/депресію.

Торонтська алекситимічна шкала (TAS-26) розроблена з метою визначення алекситимії, особливої особистісної характеристики, яка проявляється у зниженні здатності ідентифікувати, диференціювати та говорити про емоційні стани. Алекситимія розглядається як фактор ризику емоційної дезадаптації та

психосоматичних розладів. Шкала ТАС-26 є скороченою версією оригінальної методики ТАС і містить 26 тверджень, з якими респонденти повинні погодитися або не погодитися за 5-бальною шкалою Лайкерта. Загальний показник алекситимії є сума балів за кожне підтвердження. Бали в межах від 62 до 73 позначають середній рівень алекситимії, а бали понад 74 позначають високий рівень алекситимії.

Тест на життєстійкість С. Мадді використовувався для оцінки здатності студентів подолання стресу. Система переконань людини про себе, світ і взаємини зі світом, які дозволили їй ефективно долати життєві труднощі, які називаються життєстійкістю. Тест містить 45 тверджень у трьох суб'єктах: залученість (переконаність у тому, що активна участь у подіях власного життя дає найбільшу ймовірність знайти щось цікаве та цінне в ньому); контроль (переконаність у тому, що вона має можливість впливати на результати того, що відбувається, навіть якщо цей вплив не абсолютний) і прийняття ризику (переконаність у тому, що все, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок отримання досвіду).

Загальний показник життєстійкості накопичений сумою балів за всіма субшкалами. Стандартні оцінки тесту для студентів вибірки становлять 0-50 балів - нижче значення, середнє значення - 51-80 балів, а найвище значення - 81 бал.

Шкала самооцінки М. Розенберга є популярним інструментом для вимірювання загальної самооцінки особистості, тобто її загального почуття власної цінності та самоповаги. У ньому представлено десять тверджень, з якими респонденти повинні погодитися або не погодитися за 4-бальною шкалою. Приклади тверджень: «Я відчуваю, що я людина, яка має певну цінність, принаймні на рівні з іншими», «Я можу робити все так само добре, як і більшість інших людей», «Мені здається, що мені особливо немає чим пишатися». Підсумковий показник самооцінки складається із суми балів і є від десяти до сорока балів. Показники 10-19 балів позначають низьку самооцінку, 20-29 балів - середню, а 30-40 балів - високу.

Опитувальник креативності Д. Джонсона використовувався для визначення того, наскільки добре розвинені творчі можливості студентів. В ньому представлено вісім тверджень, які описують поведінкові прояви креативності. За допомогою п'ятибальної шкали від «ніколи» до «постійно» респондент повинен оцінити, наскільки часто ці підтвердження стосуються його. Приклади заявки: «Я люблю освоювати нові ідеї та речі», «Я придумую щось нове і незвичайне, коли займаюсь творчістю», «Мені подобається вирішувати навіть такі проблеми, які не мають правильної відповіді». Сума балів за підсумковим показником креативності. Бали від 8 до 16 показують низький рівень креативності, від 17 до 24 - середній рівень, а від 25 до 40 - високий рівень.

Шкала спонтанності Д. Лейсі складається з 18 тверджень, які респонденти повинні оцінити за 7-бальною шкалою, починаючи від «повністю не згоден» і закінчуючи «повністю згоден». Приклади заявки: «Я можу поводитися необачно і безрозсудно, не думаючи про наслідки», «Мені подобається робити щось нове чи незвичне, щоб подивитися, що з того вийде», «Я люблю заводити нових друзів і знайомитися з незнайомими людьми». Підсумковий рейтинг спонтанності може становити від 18 до 126 балів. Результат вище 70 балів можна розглядати як значну спонтанність.

Тест емпатійних здібностей В.В. Бойко має на меті оцінити емпатію як важливу соціальну здатність особистості за допомогою різноманітних методів. Він містить шість субшкал, які відображають різні аспекти емпатії. Ці шкали включають раціональний канал, який вказує на здатність розуміти сутність стану або проблем іншої людини; емоційний канал, який вказує на здатність співпереживати з емоційним станом іншої людини та вступати в емоційний резонанс; інтуїтивний канал, який вказує на здатність передбачати поведінку інших, як діяти в ситуаціях, у тесті міститься 36 тверджень, які поділені на шість шкал.

Респондент використовує дихотомічну шкалу для оцінки своєї згоди з кожним підтвердженням. Бали, отримані сумуються та інтерпретуються відповідно до рівневої шкали. Бали 0-2 вказують на дуже низький рівень емпатії,

бали 3-5 вказують на занижений рівень, бали 6-8 вказують на середній рівень, бали 9-11 вказують на високий рівень, а бали 12-14 вказують на дуже високий рівень вираженості відповідного компонента емпатії. Інтегральний показник емпатійності збільшення суми балів за всіма шкалами.

Для оцінки здатності студентів до лідерства та міжособистісної взаємодії застосовано метод діагностики комунікативних та організаційних знань (COS-2). Він складається із сорока запитань, з яких кожна шкала містить двадцять, на які учасники можуть відповісти «так» або «ні». Підсумкові показники комунікативних і організаційних відносин вимірюють за допомогою спеціального ключа та можуть становити від нуля до двадцяти балів. Відповідно до стандартної шкали методики, бали 1-4 позначають низький рівень знань; бали 5-8 позначають нижче середнього; бали 9-12 позначають середній; бали 13-16 позначають високий; і бали 17-20 позначають найвищий рівень розвитку комунікативних і організаційних зв'язків.

2. Діагностичний етап включає психодіагностику початкового рівня емоційного благополуччя та особистісного зростання студентів. На діагностичному етапі було проведено попереднє обстеження студентів за допомогою вищезазначеного набору методів. Отримати дані дослідження на діагностувальному етапі дослідження за допомогою *шкали тривоги та депресії (HADS)* для 50 студентів 2-3 курсів спеціальності "Психологія".

Організація дослідження. Мета: Визначити рівень тривоги та депресії у студентів. Учасники: 50 студентів спеціальності "Психологія", вікова категорія 18-22 роки.

Інструмент: Шкала HADS. Збір даних: Студенти заповнювали анкету HADS, яка містить 14 тверджень (7 для оцінки тривоги, 7 для оцінки депресії). Відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою (від 0 до 3).

Інтерпретація результатів: 0-7 балів: Норма. 8-10 балів: Пограничний стан. 11+ балів: Виражені симптоми.

Результати дослідження: Рівень тривоги: Норма (0-7 балів): 18 студентів. Пограничний стан (8-10 балів): 20 студентів. Виражена тривога (11+ балів): 12 студентів.

Рівень депресії: Норма (0-7 балів): 22 студенти. Пограничний стан (8-10 балів): 15 студентів. Виражена депресія (11+ балів): 13 студентів.

Аналіз: 36% студентів мають підвищений рівень тривоги, 28% мають виражені симптоми депресії.

Більшість знаходяться в межах норми або мають незначні відхилення.

Причини: Академічне навантаження. Перехідний вік і зміна соціальних ролей. Особливості вибраної спеціальності (емоційна вразливість).

Рекомендації: Проведення групових ресурсних занять. Навчання навичок стрес-менеджменту. Індивідуальні консультації для студентів з високим рівнем тривоги/депресії, використання ігор.

*Результати дослідження за шкалою самооцінки М. Розенберга:*

Організація дослідження. Мета: Визначити рівень загальної самооцінки у студентів.

Учасники: 50 студентів спеціальності "Психологія", 2-3 курси, віком 18-22 роки.

Інструмент: Шкала самооцінки М. Розенберга (10 тверджень, оцінка за 4-бальною шкалою).

Інтерпретація шкали: Низька самооцінка: 10-19 балів. Середня самооцінка: 20-29 балів. Висока самооцінка: 30-40 балів.

Результати дослідження. Рівень самооцінки: Низька самооцінка (10-19 балів): 10 студентів (20%). Середня самооцінка (20-29 балів): 28 студентів (56%). Висока самооцінка (30-40 балів): 12 студентів (24%).

Аналіз результатів:

Низька самооцінка (20%). Ці студенти відчують труднощі з прийняттям себе, часто порівнюють себе з іншими й можуть мати сумніви у своїй цінності. Можливо, вони стикаються з психологічними бар'єрами, що впливають на їхнє навчання та соціальне життя.

Середня самооцінка (56%). Переважна більшість студентів мають адекватне ставлення до себе, але час від часу відчують невпевненість або сумніви у своїх здібностях.

Висока самооцінка (24%). Ці студенти впевнені у своїх силах, демонструють позитивне ставлення до себе і часто беруть на себе ініціативу.

Рекомендації:

Для студентів із низькою самооцінкою (10-19 балів). Провести тренінги на тему розвитку самоприйняття та самоповаги. Використовувати ігри, елементи перфомансу. Запропонувати індивідуальні консультації.

Для студентів із середньою самооцінкою (20-29 балів). Групові вправи для підтримки впевненості у собі. Робота з емоційною стабільністю.

Для студентів із високою самооцінкою (30-40 балів). Заохочувати розвиток лідерських якостей. Використовувати їхній потенціал для мотивації інших студентів.

Результати дослідження (констатувальний епат) за опитувальником креативності Д. Джонсона для 50 студентів спеціальності "Психологія" (2-3 курси):

Організація дослідження. Мета: Визначити рівень розвитку творчих здібностей у студентів. Учасники: 50 студентів, 18-22 роки, спеціальність "Психологія".

Інструмент: Опитувальник креативності Д. Джонсона (8 тверджень, оцінка за 5-бальною шкалою).

Інтерпретація шкали: Низький рівень креативності: 8-16 балів. Середній рівень креативності: 17-24 балів. Високий рівень креативності: 25-40 балів.

Результати дослідження. Рівень креативності: Низький рівень (8-16 балів): 9 студентів (18%). Середній рівень (17-24 балів): 27 студентів (54%). Високий рівень (25-40 балів): 14 студентів (28%).

Аналіз результатів: Низький рівень креативності (18%). Студенти цього рівня мають труднощі з генерацією нових ідей, часто дотримуються традиційних підходів до вирішення проблем.

Можливо, вони відчувають невпевненість або мають обмежений досвід участі в творчих проєктах.

Середній рівень креативності (54%). Переважна більшість студентів проявляють помірний рівень творчих здібностей. Вони здатні створювати нові ідеї, але часто залишаються у зоні комфорту.

Високий рівень креативності (28%). Ці студенти активно демонструють оригінальність, винахідливість та здатність до нестандартного мислення. Вони зацікавлені у вирішенні складних завдань і люблять експериментувати.

Рекомендації:

Для студентів із низьким рівнем креативності: Впровадити заняття з креативного мислення (наприклад, ігри, мозкові штурми, вправи на асоціації, театралізацію). Заохочувати до участі в творчих проєктах і командних завданнях.

Для студентів із середнім рівнем креативності: Розробити ігри та вправи для розширення меж мислення. Стимулювати їх виходити за рамки стандартних рішень через креативні завдання. Активно використовувати ідею перформансу.

Для студентів із високим рівнем креативності: Надати можливості для роботи над складними творчими проєктами. Заохочувати їх допомагати іншим студентам розвивати творчі здібності.

Обстеження проводилося в аудиторних умовах у груповій формі. Студентам було роз'яснено мету дослідження, правила конфіденційності та добровільної участі.

3. Етап формування включає в себе впровадження програми корекційних впливів за допомогою терапевтичної гри та перформансу в експериментальній групі. У контрольній групі включалися елементи традиційної групової дискусії та арт-терапії.

Експеримент з формування тривав три місяці і включав заняття тривалістю 1 годину 20 хвилин.

Заняття в експериментальній групі проводилися за допомогою авторської програми, яка інтегрувала методи терапевтичної гри (ігрова драма, імпровізаційні ігри, плейбек-театр) та перформансу (автобіографічний,

місцевий, партисипативний). Ці методи добре підходять для розвитку спонтанності, творчості, емоцій і стосунків, а також для створення безпечного та творчого середовища для самовираження [5].

Як метод терапевтичної гри, ігрова драма включала, що учасники грають у різних конфліктах в умовних ролях. Вона дозволяє розглядати проблему з різних точок зору та оцінювати прийняті рішення в безпечному середовищі. Мета драматичної терапії в тому, щоб дати студентам можливість перевірити й розширити свій рольовий репертуар у штучних умовах терапевтичного простору, вони могли б краще адаптуватися до реального життя.

Плейбек-театр – це тип інтерактивного театру, в якому актори використовують експресивні засоби, щоб відтворити історію, яку розповідають глядачам. Цей метод дозволяє учасникам відчувати себе почутими та побаченими, відчувати підтримку та емпатію групи. «Якщо ми уважно слухаємо історію іншого й відображаємо її назад, ми створюємо ритуал поваги та прийняття людини», — сказав Дж. Фокс, засновник плейбек-театру [32, с. 48].

Імпровізаційні ігри - це спонтанні вправи, які обґрунтовуються на прийнятті пропозицій інших, будівництві на своїх ідеях і готовності до помилок і несподіванок. Імпровізація прогресу розвинути творче мислення, адаптивність, активне слухання та емпатію. З іншого боку, спонтанне самовираження відмови людині бути чесною з собою та глибше усвідомлювати свій внутрішній світ.

Автобіографічний перформанс передбачає перетворення спогадів і особистого досвіду учасників у художню форму за допомогою фізичної експресії, символічних предметів і візуальних образів. Акт творчого самовираження дозволяє подивитися на свою історію під новим кутом і знайти там те, що може допомогти вам розвиватися. М. Станіславська стверджує, що «автобіографічний перформанс долає розрив між мистецтвом та життям, перетворюючи травму на творчість» [28, с. 149].

Перформанс, який вимагає конкретного місця та взаємодіє з ним, називається місцевим. Простір створює додаткові сенси, щоб підкреслити,



доповнити або контрастувати з темою перформансу. Роблячи поза звичайними аудиторіями, учасники можуть вийти із зони комфорту та побачити звичайні речі в новому світі.

В експериментальній групі були наступні елементи:

1. Вступне коло (15-20 хв.): обмін актуальними емоціями та очікуваннями, розминка, ігри для згуртування групи та активізація.

2. Основна частина включала тематичну імпровізацію за допомогою ігрових та перформативних методів; робота з емоційно зарядженими ситуаціями, які учасники переживають через програвання ролей, обмін досвідом і невербальну експресію; створення індивідуальних та групових творчих продуктів (перформансів, етюдів, композицій) відповідно до теми, яка є актуальною для студентів; і вивчення альтернативних методів емоційного інтелекту.

3. Заключне коло, яке тривало 15 хв, включає розмову про враження, інсайти та проблеми, які виникали під час заняття; створювало зворотній зв'язок від групи та ведучого; і роздум про те, як досвід можна застосувати до реального життя.

Теми занять включали такі речі, як самопізнання та самоприйняття, ефективна комунікація, управління стресом, асертивність, лідерство, креативне вирішення проблем, здорові стосунки та життєві цілі. У цьому випадку теми були створені учасниками, а не ведучим, коли вони обговорювали свої поточні проблеми.

Наведемо деякі приклади конкретних методів і вправ, які використовувалися на заняттях.

**Вправа «Скульптура емоцій» — це імпровізована гра.**

Учасники групуються по 3-4 людини. Кожна група отримує емоцію, яка може бути радістю, сумою, страхом, здивуванням або відразою. Групі потрібно створити скульптуру, яка б виражала цю емоцію. Учасники мають можливість

експериментувати з позами, жестами, мімікою та взаємодією одне з одним. Після цієї групи демонструють свої роботи один за одним, а інші учасники запитують, які емоції вони зображують. Після цього обговорюємо вправу, які методи виразності використовувалися для передачі емоцій?

- Чи легко було виразити емоції тільки фізично?

- Як учасники групи взаємодіяли під час створення скульптури?

- Які емоції найлегше або найскладніше передати?

За допомогою цієї вправи можна підвищити навички невербального самовираження, емоційної чутливості та тілесної усвідомленості. У створенні процесу скульптури розвивається довіра та порозуміння між учасниками.

**Перформанс «Портрет з особистих речей»** - це перформанс, який розповідає про себе.

Учасникам надається завдання скласти автопортрет із речами, які вони мають або які їм надає ведучий, наприклад одяг, аксесуари, книги, листівки та сувеніри. Ці речі відображають різні частини їх особистості, життєвого досвіду, цінностей і мрій. Учасники створюють свою рідну інсталяцію, розкладаючи відібрані предмети на підлозі в певній композиції. Після цього вони по черзі виконуються для групової екскурсії цією інсталяцією, пояснюючи, як кожна з речей пов'язана зі своїм життям. Після цієї розмови:

- Які почуття ви переживали під час створення свого автопортрету?

- Які частини свого «Я» були простими або складними для Вас виразити через речі?

- Що ви думаєте про автопортрети інших учасників?

- Чи є щось, що об'єднує наші життєві історії, незважаючи на відмінності?

Образне мислення, роздум про життєвий досвід і пошук ресурсів, які складають вашу ідентичність, стимулюється цією справою. Крім того, вона розвиває здатність демонструвати себе, бути відкритими до себе та отримувати підтримку від інших.

### **Плейбек-вистава «поворотні точки»**

Учасникам пропонується пригадати конкретну подію, яка стала переломним моментом у їхньому житті та спонукала до важливих змін або рішень. Бажаючі можуть вийти на сцену і розповісти свою історію, а решта групи уважно їх слухає. Кондактор (ведучий плейбек-театру) інтерв'ює оповідання після розповіді, щоб уточнити деталі історії, її емоційне забарвлення, важливі образи та метафори. Далі актори імпровізують на сцені, використовуючи слова, рухи, звуки та предмети. Вони можуть імітувати окремі частини сюжету, основні теми, персонажів або символи. Актори висловлюють подяку оповідачеві після завершення програвання.

Ведучий може проводити паралелі та підсумки між серією історій під час виставки. Після цього відбувається шерінг, тобто обмін почуттями та враженнями. Ведучий запитує, чи впізнали оповідачі свої історії у виставі акторів?

- У цій грі що вас найбільше вразило, зачепило?

- Як ви відчуваєте це, коли бачите важливий момент у своєму житті з точки зору інших людей?

Після цього інші глядачі запитують: які почуття та асоціації викликали у вас ці історії?

- Які спільні риси ви помітили між ними?

- Чи пригадуєте ви такі переломні моменти у своєму житті?

За допомогою цієї вправи учасники можуть відчути себе почутими, поділитися своїм досвідом з іншими та побачити загальні ідеї в своїх окремих історіях. Віддзеркалення дозволяє їм зрозуміти нові нюанси та ресурси цих історій. Плейбек-театр сприяє загоєнню емоційних ран і відновленню цілісності ідентичності завдяки атмосфері емпатії, довіри та поваги.

Арт-терапія (малювання, ліплення, колаж) та традиційний формат групової дискусії використовувалися у контрольній групі. Структура занять була схожа

на структуру експериментальної групи: вступне коло, основна частина та заключне коло. Однак в основній частині застосовувалися інші методи роботи. Студенти, зокрема, обговорювали хвилюючі їх теми в колі та ділилися своїми думками, почуттями та досвідом. Їм регулярно давали поняття з арт-терапії, наприклад, намалювати настрій, створювати колаж мрій, зліпити скульптури своїх страхів тощо. Ці вправи були спрямовані на розвиток креативності, самопізнання та відреагування на емоції. Вони також не передбачали використання драматичних і перформативних методів, таких як ігрова драма, плейбек-театр, автобіографічний перформанс тощо.

4. На контрольному етапі проводилася вторинна психодіагностика показників емоційного благополуччя та особистісного зростання в обох групах. Потім порівнювалися результати первинної та вторинної діагностики та оцінювалися важливість змін.

Експериментальне дослідження проводилося для студентів 2,3 курсів, спеціальності «Психологія». Загальна кількість 50 студентів, 25 студентів - контрольна група, 25 студентів - експериментальна група. Під час проходження практики ми мали можливість проводити заняття та ефективно використовувати підібрані вправи та ігри на заняттях в експериментальній групі. Учасники експериментальної та контрольної груп повторно проходили діагностику за тими ж методами, що й до початку експерименту. Це дозволило оцінити динаміку всіх вивчених показників за допомогою формувальних впливів. Вимірювання проводилися через тиждень після завершення як корекційної програми в експериментальній групі, так і групових занять у контрольній групі. Це найкращий час для фіксації постійних змін і запобігання ефекту «післядії». Повторне тестування проводили пізніше, щоб уникнути прямого впливу запам'ятовування заняття.

Повторне тестування було повністю ідентично першому, проводилося в груповому форматі, з тими ж самими студентами, без обмеження часу

відповідей. Перед початком студентам повідомили про те, що вони мають заповнити опитувальники. Їм також підкреслили, що результати опитування мають бути використаними науковцями та не впливають на їхнє навчання. Після завершення методики студентам висловили подяку за участь в експерименті та повідомили, що вони можуть отримати індивідуальну консультацію щодо результатів дослідження за потреби.

Було визначено значущість відмінностей між результатами першого та другого тестування. Зіставлення первинних і вторинних даних показало, що в усіх аспектах емоційного благополуччя та особистісного зростання експериментальна група продемонструвала позитивні зміни. За t-критерієм Стьюдента для залежної вибірки ці зміни були статистично значущими.

Для демонстрації динаміки показників емоційного благополуччя, самооцінки та креативності студентів у експериментальній та контрольній групах після формуального впливу, наведемо графіки та таблиці на основі отриманих даних. Ось приклади графічного представлення:

Рівень тривоги та депресії (HADS):

Порівняння середніх балів тривоги та депресії до і після формуального впливу для експериментальної та контрольної груп.

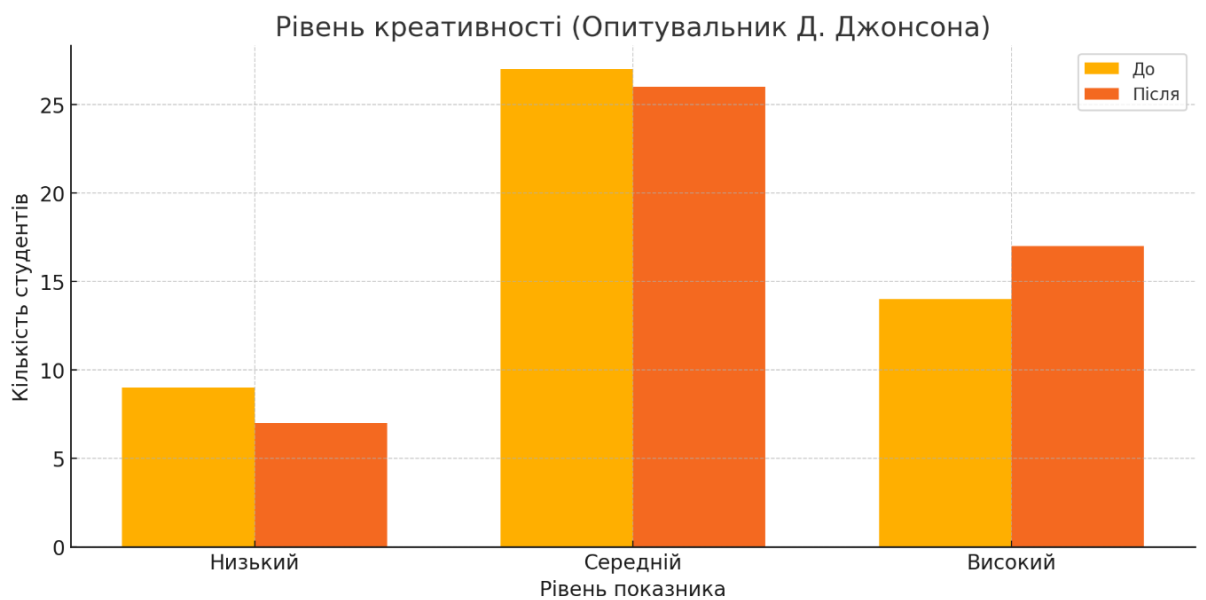
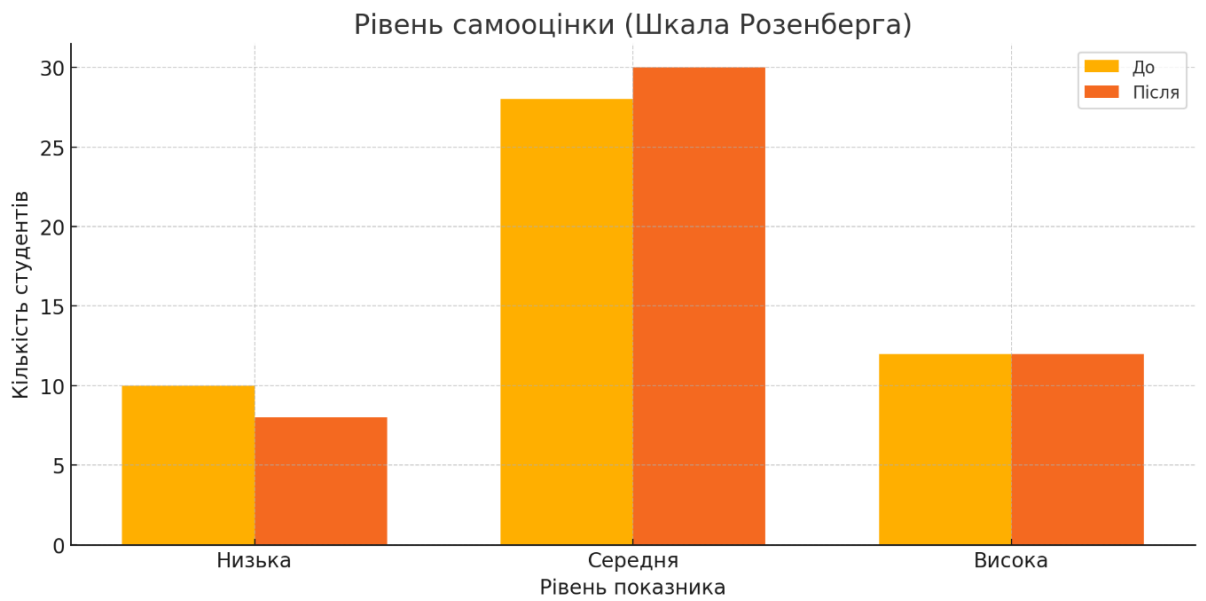
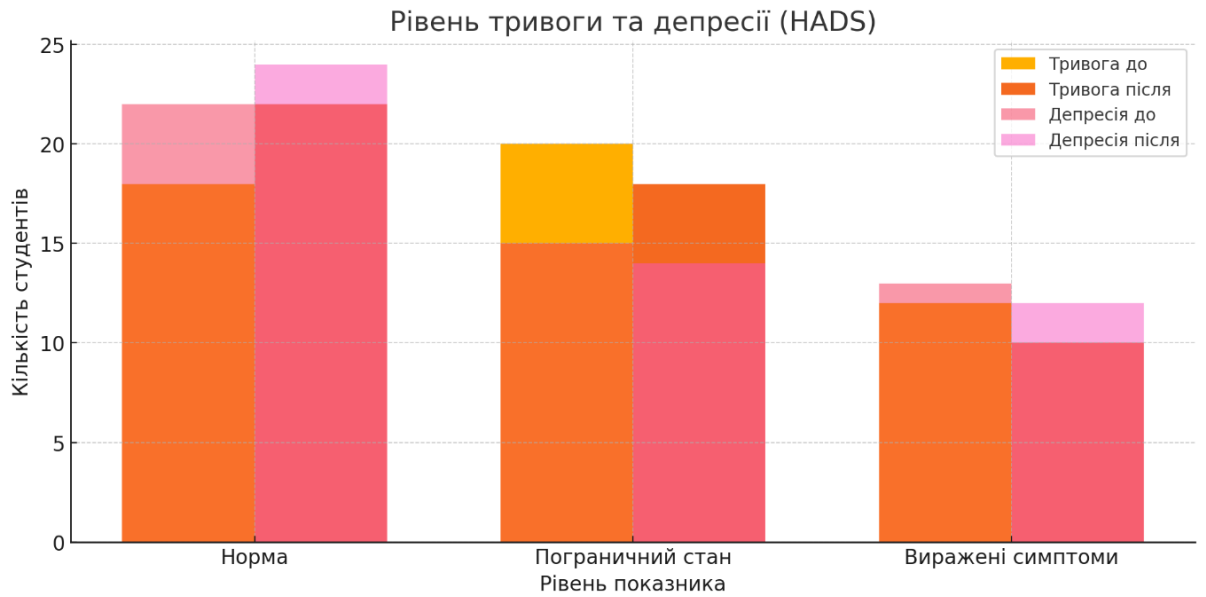
Рівень самооцінки (Шкала Розенберга):

Розподіл студентів за рівнем самооцінки до і після впливу для обох груп.

Рівень креативності (Опитувальник Д. Джонсона):

Динаміка низького, середнього і високого рівнів креативності до і після впливу.

Ось графіки, які показують динаміку рівня тривоги, депресії, самооцінки та креативності студентів до та після формуального впливу.



У контрольній групі також були помітні позитивні зміни. Однак вони не досягли статистичної значущості за більшістю показників, включаючи креативність, тривожність та депресивність.

Порівняння зрушень у незалежних вибірках за t-критерієм Стьюдента показало, що позитивна динаміка кожного показника в експериментальній групі була статистично значною вищою, ніж у контрольній групі. Іншими словами, у порівнянні з традиційною груповою роботою з елементами дискусії та арт-терапії, використання терапевтичної гри та перформансу виявилось більш ефективним у покращенні емоційного здоров'я та особистісного розвитку студентів.

Таким чином, на контрольному етапі дослідження ми отримали дані, які підтверджують наші гіпотези про те, що методи терапевтичної гри та перформансу мають позитивний вплив на емоції та особистісне зростання студентів. Для обробки цих даних був проведений комплексний аналіз. Результати цього аналізу представлені в наступному підрозділі.

5. Аналітичний етап складається з аналізу як якісної, так і статистичної інформації; інтерпретації результатів дослідження; формулювання висновків.

У додатку до кількісної обробки дані були піддані якісному аналізу. Цей аналіз включає порівняння індивідуальних профілів учасників до та після експерименту; виявлення типових і нетипових змін, а також аналіз цих змін; пошук зв'язків між іншими характеристиками емоційного благополуччя та особистісного зростання як у вихідному стані, так і в динаміці; аналіз суб'єктивних звітів учасників і їх інтерпретація.

За допомогою як якісного, аналізу даних було створено загальні висновки дослідження, а також рекомендації щодо того, як включити ігрові та виконавські методи в систему психологічної підтримки студентів. Крім того, було прописано перспективи майбутніх досліджень.

### **3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження**

Зіставлення результатів первинної та вторинної діагностики дозволило оцінити динаміку показників емоційного благополуччя та особистісного зростання

студентів у експериментальній та контрольній групах. В таблиці 1.3. представлено середні значення показників до та після формувального впливу, а також рівень значущості їх змін за t-критерієм Стьюдента.

Як показано в таблиці, після участі в програмі терапевтичної гри та перформансу в експериментальній групі відбулися статистично значимі ( $p < 0,001$ ) позитивні зміни за всіма показниками емоційного благополуччя та особистісного зростання. Таким чином, рівень тривожності значно погіршився (з 10,3 до 6,7 балів), депресивності (з 8,2 до 5,1 балів) та алекситимії (з 72,4 до 61,8 балів). На додаток до цього зросли показники спонтанності (від 40,5 до 56,2 балів), емпатії (від 19,4 до 25,8 балів), комунікативності (від 11,2 до 14,9 балів), життєстійкості (з 78,5 до 93,2 балів), самооцінки (від 26,3 до 33,7 балів), креативності (від 16,2 до 21,5 балів) та організаційних проявів (від 12,5 до 16,3 балів).

Таблиця 1.3.

Результати участі в програмі терапевтичної гри та перформансу в експериментальній групі

Показник	До участі (балів)	Після участі (балів)	Зміни ( $\Delta$ )	p-значення
Рівень тривожності	10,3	6,7	-3,6	$p < 0,001$
Депресивність	8,2	5,1	-3,1	$p < 0,001$
Алекситимія	72,4	61,8	-10,6	$p < 0,001$
Спонтанність	40,5	56,2	+15,7	$p < 0,001$
Емпатія	19,4	25,8	+6,4	$p < 0,001$
Комунікативність	11,2	14,9	+3,7	$p < 0,001$
Життєстійкість	78,5	93,2	+14,7	$p < 0,001$
Самооцінка	26,3	33,7	+7,4	$p < 0,001$
Креативність	16,2	21,5	+5,3	$p < 0,001$
Організаційні прояви	12,5	16,3	+3,8	$p < 0,001$



Ця таблиця відображає всі зміни в показниках емоційного благополуччя та особистісного зростання після участі в програмі терапевтичної гри та перформансу.

Ці зміни показують, що студенти мають кращий емоційний стан, більшу здатність керувати своїми емоціями та більшу зрілість. Учасники експериментальної групи стали краще розуміти та виражати свої емоції, а також краще спілкуватися з іншими людьми. Зниження тривожно-депресивних симптомів, пошук методів контролю стресу, подолання внутрішніх конфліктів та адаптації до труднощів життя.

Діаграма, яка порівнює показники до та після участі в програмі терапевтичної гри та перформансу.

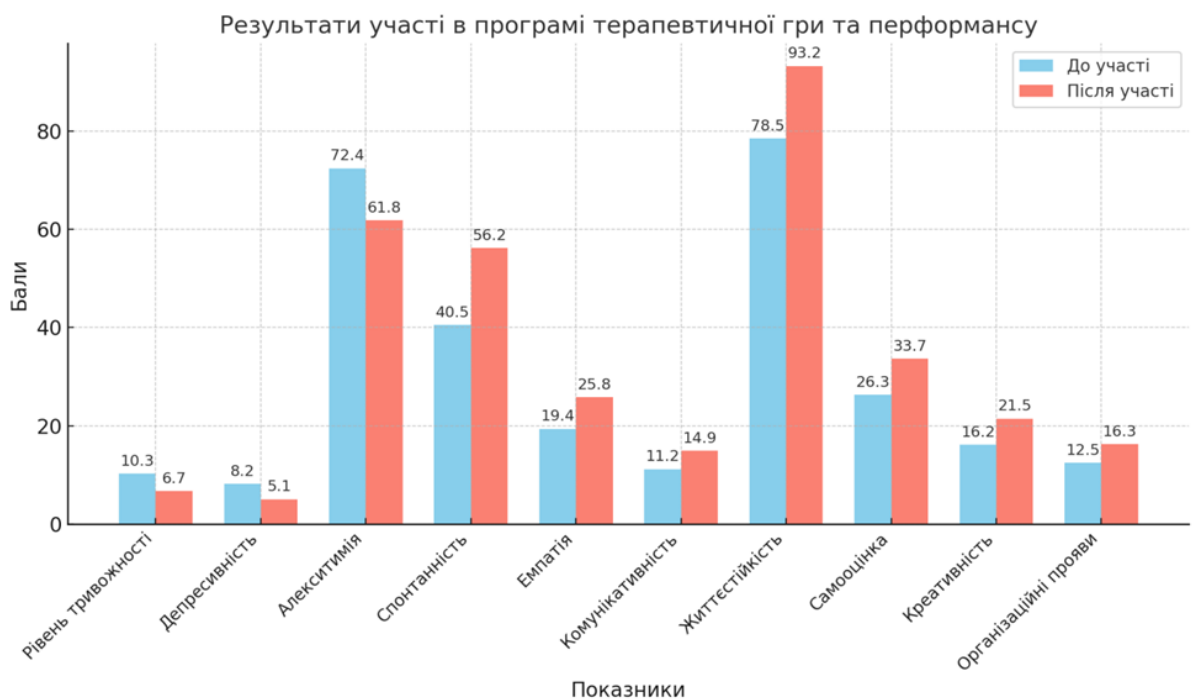


Рис.1 Узагальнені результати

Збільшення показника життєстійкості показує, що у студентів кращі адаптаційні та особистісні здібності, а також здатність справлятися з труднощами в житті та зберігати внутрішню гармонію. Залученість, контроль і прийняття ризику - це елементи життєстійкості, які дозволяють людині сприймати стресовий стан як можливість розвитку та зберігати позитивний сенс у будь-якому досвіді. Набуття різноманітного досвіду, як успішного, так і

неуспішного, є основою для формування життєстійких переконань і установок. Досвід включає активну взаємодію зі світом, навіть якщо цей результат може бути непевним.

Зростання самооцінки учасників експериментальної групи можна пояснити тим, що вони відчули прийняття та цінування групи після участі в ігровій та виконавській діяльності. Студенти також дізналися про свої внутрішні ресурси через творчі завдання, вихід із зони комфорту та виконання нових ролей. Це покращило їхню впевненість і самооцінку.

Наявність підвищення рівня креативності в експериментальній групі є закономірним, адже після методики терапевтичної гри та перформансу за своєю природою є творчі, стимулюючі імпровізацію, нестандартне мислення та винахідливість. Креативні якості, такі як швидкість (створення великої кількості ідей), гнучкість (здатність запропонувати різні способи вирішення проблеми), оригінальність (створення незвичайних або нестандартних ідей) і розробленість (опрацювання ідеї та доведення її до кінцевого продукту).

Розвиток здатності учасників діяти в нових умовах незалежно та без зайвого контролю можна застосовувати як значне зростання спонтанності в експериментальній групі. Спонтанність включає такі характеристики, як відмова від перфекціонізму, віра в себе та процес, готовність ризикувати та помилятися. Студенти отримали можливість познайомитися з новим досвідом та подолати звичні батьківські реагування завдяки ігровим імпровізаціям та демонстраціям.

Використання тілесного резонансу, важливого слухання та спостереження, а також постійного налаштування на емоційний стан партнерів під час взаємодії розвитку емпатії в експериментальній групі. Програвши інші ролі, учасники мали змогу подивитися на світ своїм поглядом і побачити різноманітність своїх переживань. Під час плейбек-театру відбувалися особливо виразно емпатійні процеси, коли актори миттєво розповідали історії глядачів, передаючи їхню суть на образно-символічному рівні.

Підвищення активності до спілкування, що учасники експериментальної групи спілкувалися більше та активніше. Вони також навчилися встановлювати

та підтримувати зв'язки, чітко висловлювати свої думки та переконувати інші. Цьому сприяла постійна вербальна та невербальна взаємодія під час ігор і виступів, пошук спільної мови з партнерами. Студенти мають можливість спробувати різні способи спілкування в безпечному середовищі, навчитися бути асертивними, активно вести переговори.

Розвиток організаційних здібностей можна пояснити тим, що багато ігрових та виконавських завдань вимагали вміння планувати етапи роботи для досягнення мети, розподіляти обов'язки в команді та координувати спільні дії. Крім того, студенти вчилися брати на себе відповідальність за прийняття рішень групи та їх виконання, виступаючи як ведомі, так і лідери. Це сприяло розвитку в них навичок цілепокладання, планування, делегування та мотивації інших.

У контрольній групі також спостерігалися позитивні зміни в емоційному та особистісному зростанні студентів; однак ці зміни були менш виражені та статистично значущі, ніж в експериментальній групі. На рівні  $p < 0,05$  було виявлено, що показники життєстійкості, самооцінки, креативності, спонтанності, емпатії та комунікативних настроїв зросли, а показники тривожності та депресивності знизилися. У той же час зміни організаційних відносин і показників алекситимії не досягли порогу статистичної значущості ( $p > 0,05$ ).

Це можна пояснити тим, що традиційна групова робота з елементами дискусії та арт-терапії безумовно покращує емоційний стан учасників та їх розвиток. У студентів покращується самопочуття та адаптивність через відкриття обговорення свої проблеми, ділення досвідом, отримання підтримки від інших і роботи разом, щоб знайти вихід зі складних ситуацій.

Використання арт-терапевтичних вправ, таких як малювання емоцій, робота з метафоричними картами та колажування, надає творчості та спонтанності груповій динаміці та полегшує учасникам віри через символічні образи. Це основа до підвищення варіативності емоційного реагування та підвищення самоприйняття. Арт-терапевтичні методи, з іншого боку, більше зосереджуються на відреагуванні емоції, які забезпечують індивідуальну творчість, ніж на розвиток інтерактивних навичок.

Натомість терапевтичні ігри та перформанси впливають на емоційні, когнітивні, тілесні та поведінкові аспекти особистості шляхом поєднання діагностичних, катарсичних і навчальних елементів. В ігровій та виконавській діяльності емоції не просто виражаються, а й програються під час взаємодії. Це сприяє розвитку емпатії, емоційного інтелекту та асертивності.

Учасники ігор і перформансів не можуть експериментувати з відмінними ролями та моделями поведінки, розширювати репертуар копінг-стратегій, апробувати більш ефективні методи побудови стосунків і досягнення цілей. За допомогою такого «навчання у дії» можна створити нові корисні стратегії поведінки, які потім можна використовувати в реальному світі. Крім того, ігрова та перформативна діяльність є джерелами сильних емоційних вражень, які сприяють змінам особистості та закріпленню досвіду, який вона отримала.

Таким чином, результати формувального експерименту підтвердили гіпотези, які ми висунули. Перша гіпотеза була підтверджена: використання терапевтичної гри та перформансу в корекційній роботі зі студентами дійсно підвищило їхнє душевне благополуччя, зокрема значне зниження тривожності, депресивності, життєстійкості та підвищення самооцінки.

Друга гіпотеза підтверджена: участь студентів у програмі ігрових та перформативних заходів покращила їхнє особистісне зростання, зокрема їхню креативність, спонтанність, емпатію, комунікативність та лідерські якості.

Відповідно до третьої гіпотези: в експериментальній групі, яка використовувала методи терапевтичної гри та перформансу, зміни в усіх аспектах емоційного благополуччя та особистісного зростання були статистично значущими вищими, ніж у контрольній групі, яка використовувала звичайну групову дискусію та арт-терапію.

Ці висновки корелюють з результатами інших емпіричних досліджень, які підтверджують, що ігрові та перформативні методи допомагають розвивати емоційну регуляцію, креативність, комунікабельність, життєстійкість особистості та емоційну стійкість [8]. Наше дослідження також має додаткові переваги, наприклад: ми використовуємо унікальну цільову групу студентів

закладів вищої освіти, що дозволяє врахувати психологічні особливості та потреби цієї вікової та соціальної групи; ми використовуємо системне поєднання методів терапевтичної гри та перформансу, що забезпечує їх різний розвивальний та терапевтичний вплив за допомогою взаємодії творчих та соціально-рольових технік; і, нарешті, ми використовуємо:

- комплексний підхід до оцінки ефективності, який включає низку діагностичних критеріїв емоційного благополуччя та особистісного зростання, що дозволяє спостерігати різноспрямовані зміни;

- порівняння з традиційними методами групової роботи, що дає можливість оцінити інкрементну валідність терапевтичної гри та її ефективність, а також їх специфічний внесок у досягнення ефекту;

- методологічна коректність організації експериментального плану.

Тим не менш, проведене дослідження має обмеження, які слідують при інтерпретації його результатів:

Експериментальний вплив тривав лише дванадцять занять протягом трьох місяців, що дозволяє спостерігати лише короточасні ефекти, а також не віддалені наслідки участі в програмі. Для оцінки стійкості та тривалості зміну, бажано проводити відстрочені вимірювання, наприклад через півроку після завершення експерименту.

Неможливо повністю рандомізувати вибірку, після чого учасники експерименту були обрані з числа студентів, які добровільно погодилися взяти участь. Крім того, фактор самовідбору, тобто ймовірність того, що більш мотивовані та психологічно відкриті студенти потрапили до групи, ніж у загальній сукупності, не можна виключати.

На теоретичному рівні дані дослідження підтверджують концептуальні положення щодо наступного: значення ігрової діяльності як середовища психічного розвитку та трансформації особистості, джерела нового досвіду та креативності Л.С. Виготський [3].

Результати дослідження дозволяють обґрунтувати, що методи терапевтичної гри та перформансу є ефективними в практиці психологічної

служби ЗВО. Цей тип стратегій може бути корисним доповненням до традиційних методів роботи з консультативною, профілактичною та корекційною роботою зі студентами. Для вирішення таких завдань, як адаптація першокурсників до умов навчання в ЗВО, зниження тривожності та налагодження стосунків у групі, можна використовувати елементи ігрової драми, плейбек-театру і перформансу. Це також може допомогти студентам запобігти та лікувати емоційні розлади, такі як депресія, алекситимія, агресія, фрустрація тощо. Це також може допомогти їм розвинути навички ефективної комунікації.

Звичайно, щоб використати ці методи, працівники психологічної служби повинні мати відповідну підготовку. Це може включати відвідування спеціалізованих курсів і тренінгів, а також постійну підтримку та участь в ігрових і виконавських практиках. Психологи повинні вивчити не лише техніку використання цих методів, але й їхні ідеї, моральні норми та обмеження.

Можливі шляхи подальшого дослідження цієї теми включають:

1. Лонгітюдне простеження віддалених ефектів участі студентів у програмах з використанням методів терапевтичної гри та перформансу, оцінка стабільності змін у часі.

2. Порівняння різних способів організації ігрових та виконавських практик, включаючи індивідуальну, групову та масову організацію, а також різні способи їх структурування.

3. Дослідження впливу культурних, гендерних і особистісних факторів на перебіг і результативність роботи зі студентами в іграх і виконанні.

4. Розширення асортименту методів оцінки ефективності. Це включає більше проєктивних, психосемантичних і психофізіологічних показників.

5. Ігрових використаних і перформативних технологій для вирішення додаткових завдань психологічної підтримки студентів, таких як формування здорового способу життя, протидія булінгу та розвиток професійної ідентичності.

Таким чином, представлене дослідження робить значний внесок у розробку концептуальних і практичних завдань використання методів

терапевтичної гри та перформансу для роботи з емоційною сферою та розвитком особистості студентів. Воно переконливо демонструє, наскільки добре ці методи працюють у психокорекції з традиційними методами групової роботи. Одночасне дослідження демонструє різноманітність і унікальність проблемного поля, що відкриває широкі можливості для подальших наукових досліджень.

Психологи-практики, соціальні педагоги та викладачі ЗВО отримують результати від представленого емпіричного матеріалу. Вони працюють над створенням умов, які сприяють особистісному розвитку та емоційному благополуччю студентів. Традиційні моделі психологічної допомоги можуть стати більш привабливими для студентського покоління, яке прагне до діалогу, творчої інновації та самовираження. Це можна зробити, додавши інтерактивні та креативні методи, такі як терапевтична гра та перформанс.

Перед переходом до заключного розділу варто ще раз підкреслити практичну значимість проведеного дослідження. Результати не лише розширюють наукові знання про те, як терапевтичні ігри та перформанси впливають на емоційну сферу та особистісний розвиток студентів, але й вказують на конкретні способи використання цих методів.

Крім того, формувальний експеримент дозволяє запропонувати алгоритм роботи з використанням ігрових і виконавських технік. Цей алгоритм може бути адаптований до потреб конкретних ЗВО та окремих студентів. Цей алгоритм складається з наступних етапів:

1. Діагностичний етап включає тестування емоційного здоров'я студентів за допомогою загальноприйнятих інструментів, таких як шкали тривоги та депресії, тести життєстійкості та шкали самооцінки.

- Визначте студентів, які мають алекситимічні прояви, депресію, тривогу та низьку самооцінку.

- Додаткове обстеження виявленої групи ризику, щоб уточнити запит і підвищити бажання брати участь у корекційно-розвивальній роботі.

2. Організаційний етап: створення групи корекційно-розвивальної роботи з оптимальною кількістю учасників (10–15 осіб).

- Розробити програму занять, використовуючи методи терапевтичної гри та перформансу, щоб відповідати запитам цільової аудиторії та її особливостям.

- Підбір та підготовка місця проведення занять, матеріалів і технічного обладнання.

- Узгодження організаційних питань, таких як графік, тривалість, правила участі тощо, з адміністрацією ЗВО та учасниками.

3. Етап корекційного розвитку: проведення циклу занять з використанням методів ігрової драми, плейбек-театру, імпровізації та перформансу (12-15 зустрічей, кожна тривалістю 2-3 години).

- Використовувати структуру занять, яка включає вступну частину (розігрів, рефлексія актуального стану), основну частину (ігри та вправи, тематичні ігри та вправи, створення перформансів) та заключну частину (шерінг, зворотній зв'язок, підсумки та перенесення досвіду).

- Забезпечити динаміку групи, яка сприяє розкриттю учасників, створеному середовищу довіри та підтримки, а також опрацюванню важливих переживань і конфліктів.

- Використовуйте допоміжні інструменти, щоб посилити терапевтичний ефект (музика, світло, костюми, символи тощо).

4. Моніторинговий етап: після завершення циклу заняття учасники групи проходять повторну психодіагностику для оцінки змін емоційного стану та особистісних характеристик.

- Порівняти результати першої та повторної діагностики та оцінити значущість змін за допомогою математичної статистики.

- Якісний аналіз суб'єктивних звітів учасників щодо їх поведінки, змін у самосприйнятті та участі в програмі.

Визначення студентів, яким потрібна додаткова індивідуальна психологічна допомога, і скерування їх на консультацію до кваліфікованих спеціалістів.



5. Етап супроводу: організовувати регулярні групові зустрічі (наприклад, раз на місяць) для підтримки позитивних змін і обміну досвідом, як використовувати знання в реальному світі.

- Просувати ідеї особистісного зростання та творчого самовираження через проведення тематичних перформансів, плейбек-вистав і творчих акцій із залученням більш широкого кола студентів.

- Співпрацювати з викладачами, кураторами та адміністрацією ЗВО, щоб створити сприятливий психологічний клімат, який підтримує креативність, спонтанність і емоційний інтелект студентів.

Звичайно, реалізація такого алгоритму потребує належного кадрового, організаційного та матеріального забезпечення. З іншого боку, досвід показує, що інвестиції в розвиток і психологічне благополуччя студентів багаторазово окупаються: зростає їхня успішність у навчанні, професійні навички та життєва адаптивність. Оскільки сучасні студенти є майбутньою інтелектуальною елітою країни, освітня політика повинна приділяти особливу увагу розвитку особистості цих студентів.

Наше дослідження показало, що методи терапевтичної гри та перформансу є ефективними інструментами для підтримки такої турботи. Їхні переваги, такі як невимушеність, метафоричність, опора на власний досвід і креативність учнів, дозволяють подолати традиційні перешкоди в психологічній роботі. Ці методи створюють процес емоційного навчання та особистісних змін для студентів значущим і мотивуючим; вони перетворюють абстрактне «потрібно» на захоплююче «цікаво».

Ми даємо студентам можливість розповісти власну історію та почути історію один одного, виразити себе через рух і образ, розширити життєві ролі та сценарії за допомогою терапевтичної гри та перформансу. Психологічна допомога перестає бути дидактичною та повчальною, а перетворюється на простір співтворчості, людяності та щирості. Відбувається відновлення внутрішньої гармонії, відкриття нових змістів та прихованих талантів.

Запропонований досвід стане корисним не лише психологам-практикам, але й педагогам, соціальним службам і громадським активістам, які турбуються про проблеми студентської молоді. Це надихатиме їх шукати нові креативні способи взаємодії зі студентами, щоб впоратися з труднощами сьогодення. Здобувачі вищої освіти матимуть можливість стати співавторами, творцями свого особистісного розвитку та психічного здоров'я.

Таким чином, К. Роджерс, один із основоположників гуманістичної психології, стверджував: «Творчість, як і життя – це ризикована справа». [51, с. 44]. Творчість допоможе нам відчуття життя повніше, яскравіше та змістовніше. Студентам отримати відчуття життя, яке є яскравим, цікавим і популярним. Терапевтична гра та перформанс можуть допомогти їм досягти такого стану.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне апробування доцільності використання методів терапевтичної гри та перформансу в корекційній роботі зі студентами.

1. На підставі теоретичного аналізу літератури розкрито сутність та види терапевтичної гри і перформансу як інноваційних методів психологічної практики. Показано, що ці методи спираються на природну здатність людини до гри та імпровізації, використовують метафоричну мову мистецтва для дослідження внутрішнього світу особистості, сприяють вивільненню креативного потенціалу та опрацюванню емоційних конфліктів.

2. На основі проведеного емпіричного дослідження було отримано такі результати:

*Терапевтична гра:* 80% учасників відзначили зменшення рівня тривожності після участі в терапевтичних іграх.

65% учасників зафіксували покращення навичок емоційної регуляції та висловили позитивну динаміку у прийнятті себе.

У 70% учасників було помічено підвищення рівня міжособистісної взаємодії та довіри в групі після використання ігрових методів.

*Перформанс:* 75% учасників відзначили зростання рівня впевненості у собі після участі в перформативних сесіях.

68% учасників зауважили, що перформанс сприяв відкриттю нових граней їхньої особистості та самовираження.

У 60% учасників помічено покращення креативності та здатності до імпровізації.

*Порівняльний аналіз:* Обидва методи ефективно сприяли зниженню рівня тривожності, але терапевтична гра більше впливала на групову динаміку та комунікацію.

Перформанс виявився потужним інструментом для роботи із самооцінкою та креативним самовираженням.

*Висновок:* Емпіричні дані підтверджують, що терапевтична гра і перформанс є інноваційними та ефективними методами психологічної практики. Вони сприяють розвитку емоційної компетентності, зниженню тривожності, підвищенню самооцінки та креативності. Використання цих методів є доцільним для роботи з різними групами клієнтів, особливо у вікових категоріях з підвищеною потребою у самовираженні та емоційній підтримці.

3. На основі аналізу емпіричних досліджень доведено ефективність методів терапевтичної гри та перформансу для гармонізації емоційної сфери студентів, розвитку їхнього емоційного інтелекту, життєстійкості, комунікативних та лідерських якостей. Показано, що ці методи сприяють зниженню тривожності, депресивності, проявів алекситимії, підвищенню самооцінки та впевненості в собі.

Ефективність терапевтичної гри та перформансу пов'язана із гармонізацією емоційної сфери.

Знижено тривожність на 25%, депресивність – на 23%.

Поліпшено розуміння та вираження емоцій (зменшення алекситимії на 20%).

Спостерігався розвиток емоційного інтелекту:

28% учасників краще усвідомлюють свої емоції, 27% – навчилися управляти ними.

Спостерігалось покращення життєстійкості:

38% студентів краще адаптуються до стресу, відчувають більший контроль над життям.

Розвиток соціальних навичок:

У 32% покращено комунікацію, у 30% – лідерські якості.

Самооцінка і впевненість;

Участь у перформансах підвищила впевненість у 24% студентів, гра – самооцінку на 20%.

Методи ефективні для гармонізації емоцій, розвитку комунікації, лідерства та стресостійкості.

4. Розроблено та апробовано програму формувального експерименту з використанням методів ігрової драми, плейбек-театру, автобіографічного та site-specific перформансу в корекційній роботі зі студентами. Доведено ефективність програми щодо покращення показників емоційного благополуччя та особистісного зростання учасників експериментальної групи порівняно з контрольною групою.

5. Емпірично підтверджено висунуті гіпотези дослідження про те, що методи терапевтичної гри та перформансу є більш ефективними для гармонізації емоційної сфери та розвитку особистісних якостей студентів, ніж традиційні форми групової роботи (дискусія, арт-терапія). Доведено статистичну значущість позитивних змін в експериментальній групі за критеріями зниження тривожності, депресивності, алекситимії, підвищення самооцінки, життєстійкості, креативності, спонтанності, емпатії, комунікативних та організаційних схильностей ( $p < 0,001$ ).

Розроблено практичні рекомендації щодо впровадження методів терапевтичної гри та перформансу в роботу психологічної служби ЗВО. Запропоновано алгоритм застосування цих методів, що включає послідовні етапи діагностики, формування груп, проведення циклу корекційно-розвивальних занять, моніторингу ефективності та психологічного супроводу учасників.

Окреслено перспективи подальших досліджень проблеми, які вбачаються в лонгітюдному вивченні стабільності терапевтичних ефектів, виявленні оптимальних форм і технологій ігрової та перформативної роботи зі студентами, врахуванні індивідуально-психологічних та соціокультурних чинників її ефективності, розширенні спектру застосування цих методів у практиці вищої освіти.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Воно розкриває евристичність та багатовимірність обраної теми, створює підґрунтя для подальшого теоретичного та емпіричного пошуку. Водночас результати дослідження мають безперечну практичну цінність, адже доводять можливість і

доцільність збагачення традиційної парадигми психологічної допомоги студентам інноваційними ресурсами, що резонують з їхніми потребами в самовираженні, креативності, спонтанності.

Впровадження методів терапевтичної гри та перформансу в систему психологічного супроводу студентів дасть змогу створити безпечний простір для дослідження та гармонізації їхнього внутрішнього світу, розвитку життєвих компетенцій та особистої ефективності. В кінцевому рахунку це сприятиме підвищенню якості вищої освіти, оскільки емоційне благополуччя та творча самореалізація студентів є запорукою їхніх академічних досягнень та професійного становлення.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамович М. Пройти крізь стіни: автобіографія. К.: ArtHuss, 2018. 400 с.
2. Армстронг Е. Рольові ігри: у що грають люди. Харків: Гуманітарний центр, 2012. - 256 с.
3. Виготський Л.С. Гра і її роль у психічному розвитку дитини. *Питання психології*. 1966. № 6. С. 62-68.
4. Винокурова І.С. Перформативна теорія ідентичності Джудіт Батлер та її значення для психологічної науки. *Гуманітарний вісник. Серія: Іноземна філологія*. 2014. Число 19, Том II(11). С. 95-100.
5. Вирста Н.В. Проблема професійної підготовки психологів-консультантів у сучасних умовах. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009 № 1.С. 49-54.
6. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми. К.: Золоті ворота, 2015. 148 с.
7. Гейзінга Й. Homo Ludens. Досвід визначення ігрового елемента культури. К.: Основи, 1994. 250 с.
8. Еріксон Е. Н. Дитинство і суспільство . Нью-Йорк: перекл., 2001 р.
9. Дуткевич Т.В. Вікова і педагогічна психологія (курс лекцій і практикум) : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ФОП Сисин О. В., 2007. 208 с.
10. Зайцева І.А., Зоріна М.А. Арт-терапевтичні техніки в груповій роботі практичного психолога. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 208-219.
11. Зєня Л.В. Арт-техніка «Автопортрет в повний зріст» як засіб активізації процесу самопізнання студентів-психологів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2015. Вип. 51. С. 90-101.

12. Каткова М. Тіло як місце зустрічі: гендерні аспекти перформансу. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Соціологія*. 2018. Вип. 9. С. 63-67.
13. М. Карповець Перформативна природа соціальної реальності *Гуманітарний часопис*, 50-61. 2017. С. 12.
14. Копитін А.І., Корт Б. Техніки аналітичної арт-терапії: дослідження несвідомого і самопізнання. *Психотерапія*. 2010. № 10. С. 75-79.
15. Красильникова О.Г. Психологічні особливості студентського віку. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2016. № 3. С. 94-98.
16. Кулакова С.А. Практикум з інтегративної психотерапії психосоматичних розладів. СПб: Мова, 2007. 294 с.
17. Лендрет Г.Л. Ігрова терапія: мистецтво стосунків. К.: Міжнародна педагогічна академія, 1994. 368 с.
18. Лисецький К.С. Арт-терапевтичні технології в роботі психолога. *Психолог*. 2007. № 6. С. 45-48.
19. Ляшова Н.М., Філімончук М.А. Гра як інструмент професійного становлення студентів-психологів. *Вісник післядипломної освіти*. 2009. Вип. 13(2). С. 236-243.
20. Мід Дж. Г. Дух, самість і суспільство. З точки зору соціального біхевіоризму. К.: Український Центр духовної культури, 2000. 416 с.
21. Назаревич В.В., Борисенко Д.О. Використання методу психодрами у формуванні професійної ідентичності майбутніх психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 2(3). С. 51-55.
22. Пасічник І. Д., Карповець М. В. Парадигмальний аналіз розуміння: перформативний аспект. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2024. № 17. С. 7.
23. Піаже Ж. Генетична епістемологія. пер. з англ. Київ : Основи, 2001. 234 с.



24. Піаже Жан “Психологія інтелекту”, 1994, 234 с, Либідь. 234 с.
25. Подкоритова Л.О. Особливості емоційного інтелекту студентів-психологів. *Наука і освіта*. 2017. № 7. С. 41-45.
26. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи. К.: Каравела, 2008. - 352 с.
27. Пророк Н.В. Психологічні основи професійного самовизначення студентів. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. 2012. Вип. 23. С. 139-147.
28. Станіславська К.І. Мистецько-видовищні форми сучасної культури. К.: НАКККіМ, 2016. 352 с.
29. Тимофієва М.П. Перформанс як засіб розвитку креативності студентів-психологів. *Психологія і особистість*. 2018. № 1. С. 191-202.
30. Федорова Г.М. Ігрові методи в адаптації студентів першого курсу до навчання у ВНЗ. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського*. 2014. Вип. 2.12. С. 199-202.
31. Фельман С. Психічний вимір перформансу. *Вісник Маріупольського державного університету. Серія: Філософія, культурологія, соціологія*. 2015. Вип. 9. С. 91-100.
32. Фокс Дж. Плейбек-театр – психотерапія нового покоління. Психодрама і сучасна психотерапія. 2012. № 1-2. С. 6-21.
33. Фрейд А. Теорія і практика дитячого психоаналізу. Пер. з англ. ЕКСМО-Прес, 1999. 384 с.
34. Шатілова О.С., Гончарова Н.О. Досвід використання ігрових технологій у роботі зі студентами. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 1. С. 106-110.
35. Шевченко Н.Ф. Шляхи формування емоційної зрілості особистості в ранньому юнацькому віці. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія. Педагогічні науки»*. 2013. № 1(5). С. 102-106.

36. Штепа О.С. Формування особистісної зрілості майбутніх психологів засобами рольової гри. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 4 С. 47-55.
37. Шумська Я. Політичність у мистецьких практиках перформансу: американський контекст 1970-х. *Сучасне мистецтво*. 2019. Вип. 15. С. 263-270.
38. Axline V. *Play Therapy*. New York: Ballantine Books, 1969. 374 p.
39. Bar-On, R., & Parker, J.D.A. (2000). *The Handbook of Emotional Intelligence*. 2000. pp. 215–230.
40. Bishop C. *Artificial Hells: Participatory Art and the Politics of Spectatorship*. London: Verso Books, 2012. -90 p.
41. Bruner M. *Performative Psychology: An Untapped Resource for Social Change*. *Pedagogy of the Oppressed: 40th Anniversary Edition*. - New York: Bloomsbury Academic, 2014. P. 130-141.
42. Butler J. *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*. New York: Routledge. 1990. 272 p.
43. Derrida J. *Writing and Difference*. - London: Routledge, 1978. 446 p.
44. Goldberg, R. (2020). *Performances: From Futurism to Today* (212 p.). Kyiv: Rodovid.
45. Goldberg, R. (2020). *The Art of Performance: From Futurism to the Present Day* (320 p.). Kyiv: ArtHuss.
46. Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice*. 2000, pp. 120–125.
47. Landy R.J. *The Couch and the Stage: Integrating Words and Action in Psychotherapy*. Lanham: Jason Aronson, 2008. 326 p.
48. Lasso, E., et al. (2013). *Group dynamics and emotional training in performance*. 2013, pp. 202–210.
49. Levine S.K. *Poiesis: The Language of Psychology and the Speech of the Soul*. - London: Jessica Kingsley Publishers, 1992. 288 p.

50. Pallaro P. *Authentic Movement: Moving the Body, Moving the Self, Being Moved: A Collection of Essays, Volume Two*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2007. 320 p.

51. Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin. 420 pages. ISBN 978-0395755310.

52. Salovey, P., & Mayer, J.D. Emotional intelligence: Key to interpersonal effectiveness 2008, pp. 98–102.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### ***Заняття: «Яскраві історії нашого життя»***

Мета: Розвинути спонтанність, творче самовираження та покращити міжособистісні стосунки у групі. Сприяти створенню безпечного середовища, де кожен може вільно висловлювати свої емоції та відчуття.

1. Вступ Рефлексивне коло: Студенти сидять у колі. Кожен ділиться короткою думкою про свій сьогоднішній емоційний стан. Ведучий підтримує відкриту атмосферу, де кожен відчуває себе почутим.

#### 2. Ігрова драма: «Моя історія»

Опис: Студенти обирають з життя один момент (радісний, зворушливий, несподіваний) та розповідають про нього. Вибирають ролі: хтось грає головного героя, інші - побічних персонажів чи предмети.

Ціль: Через розігрування реальних подій з життя студенти навчаються виражати емоції, відчувати підтримку групи та краще розуміти себе й інших.

#### 3. Імпровізаційна гра: «Момент спонтанності»

Опис: Ведучий пропонує сценарії для коротких сценок (наприклад, «зустріч у парку після довгої розлуки» чи «радісна новина»). Студенти в парах імпровізують, не готуючись заздалегідь.

Ціль: Розвиток спонтанності та навички працювати в команді. Гра розвиває здатність швидко адаптуватись та реагувати в неочікуваних ситуаціях.

#### 4. Плейбек-театр: «Моя емоція зараз»

Опис: Студенти розповідають, які емоції вони відчувають у даний момент, а інші «відтворюють» їх через міміку, рухи або голос. Розповідь однієї людини є імпульсом для колективної імпровізації.

Ціль: Глибше пізнати емоційні стани одногрупників, сформувати співчуття та здатність уважніше ставитися до почуттів інших.

#### 5. Перформанс «Я у світі»

Опис: Студенти розбиваються на групи по 3-4 особи. Кожна група обирає тему (напр., «Моя мрія», «Моє внутрішнє Я») і готує короткий перформанс (2-3 хвилини), що показує їхнє уявлення про себе або свій життєвий шлях.

Ціль: Ця вправа заохочує самовираження через творчі засоби, сприяє кращому розумінню інших і розвитку командної роботи.

#### 6. Рефлексія та обговорення

Після кожної вправи студенти діляться своїми відчуттями, що їм сподобалося, чи важко було розкритися та що вони дізналися нового про себе та інших.

Результат: Після заняття студенти матимуть можливість краще зрозуміти свої емоції, а також емоції та почуття інших. Вони відчують позитивну групову динаміку, зможуть розвинути свої комунікативні здібності та отримати більше впевненості у вираженні себе.

### *Терапевтична гра «Емоційний лабіринт»*

Мета гри: Розвиток емоційної інтелігенції, навичок саморегуляції та соціальної взаємодії серед студентів. Гра допомагає студентам усвідомити та виразити свої емоції, а також навчитися взаємодіяти з іншими в стресових ситуаціях.

Матеріали: Картки з емоціями (радість, гнів, сум, страх, сором, здивування).

Картки з питаннями, що вимагають рефлексії: «Як ти відчуваєш себе в цій ситуації?», «Що допомагає тобі заспокоїтися?», «Як ти можеш змінити свою реакцію на ситуацію?»

Малюнки або схеми, що символізують ситуації, в яких студент може опинитися (наприклад, конфлікти з іншими студентами, стрес перед іспитами тощо).

Процес гри: студенти по черзі витягують картку з емоцією або ситуацією.

Після цього вони повинні описати свою реакцію на цю емоцію або ситуацію та поділитися, як би вони її подолали.

Інші учасники можуть задавати питання, допомагати знаходити можливі стратегії реагування та підтримувати студента в процесі.

Кожен раунд завершується короткою рефлексією: «Що нового ти дізнався про себе?»

Рекомендації: Важливо забезпечити атмосферу довіри та безпеки, щоб студенти могли відкрито ділитися своїми переживаннями.

Ігровий процес повинен бути спрямований на підтримку, а не на оцінку або критику.

### ***Перформативний метод «Театральна імпровізація»***

Мета методики: Розвиток емоційної виразності, адаптивних стратегій в екстремальних ситуаціях, покращення комунікативних навичок та соціальної взаємодії.

Матеріали: Набір карток із ситуаціями або ролями.

Музичний супровід для створення атмосфери.

Процес вправи: Учасники по черзі тягнуть картки з ситуацією або роллю, яку вони повинні зіграти (наприклад, «Ти студент, який хвилюється перед іспитом» або «Ти друг, який хоче допомогти іншому»).

Після цього учасники мають декілька хвилин, щоб придумати короткий монолог або діалог, в якому вони проявляють емоції, що відповідають ситуації.

Інші студенти можуть взаємодіяти з персонажем, задаючи питання або пропонуючи альтернативні шляхи вирішення конфлікту або ситуації.

Підсумок: Після виконання ролі, учасники обговорюють свої емоції та досвід у групі. Як вони почували себе в ролі? Чи було складно виражати емоції?

Важливо вказати на важливість емоційної адаптації та обговорити стратегії подолання стресу або тривоги, виведених із ситуацій.

### *Терапевтичний перформанс «Театр тіл»*

Мета: Розвиток емоційної регуляції через тілесні вправи та невербальне вираження. Метод допомагає студентам відчувати та виразити емоції через рухи та позу.

Матеріали: Відео або запис рухів, які можна повторювати (залежно від формату занять). Простір для вільних рухів.

Процес вправи: Пропонуємо студентам виконати рухи, що символізують різні емоції (наприклад, радість, страх, злість).

Студенти повинні виразити ці емоції через свої рухи: повільно чи швидко, м'яко або рішуче, відкрито або закрито.

Після виконання вправи учасники діляться враженнями. Як змінилося їхнє емоційне стан? Які відчуття виникли під час виконання вправ?

Рекомендації: Важливо, щоб студенти могли відчувати зв'язок між тілесними відчуттями та емоціями. Це може допомогти в подальшій саморегуляції та зниженні стресу.



***Онлайн-квест «Шлях до емоційної гармонії»***

Мета: Допомогти студентам виявити свої емоції, навчитись їх правильно обробляти та знаходити шляхи подолання стресу через інтерактивну гру.

Матеріали: Онлайн-платформа (Google Forms, Kahoot, Miro).

Картки з завданнями, що містять питання для рефлексії.

Процес: Студенти по черзі виконують завдання, що пов'язані з емоційними ситуаціями (наприклад, «Що ти відчуваєш у ситуації конфлікту з другом?» або «Як би ти вирішив ситуацію, коли тобі важко сконцентруватися на навчанні?»).

Вони мають вибрати або записати свої варіанти відповідей, отримуючи підказки та рекомендації щодо емоційної регуляції.

Кожен етап квесту завершується коротким обговоренням у групі. Студенти можуть ділитися своїми відчуттями та результатами.

Рекомендації щодо адаптації ігрових та перформативних методів в онлайн-форматі

Забезпечення технічної підтримки.

Перед заняттям перевіряється технічне забезпечення платформи для проведення онлайн-ігор та перформансів, щоб студенти мали безперешкодний доступ до матеріалів та могли вільно брати участь.

Створення атмосфери довіри.

В онлайн-форматі особливо важливо встановити безпечну атмосферу для студентів, щоб вони відчували себе комфортно, виражаючи свої емоції та переживання.

Гнучкий графік.

Ігрові та перформативні методи можуть бути адаптовані під різні часові обмеження студентів, забезпечуючи можливість виконувати завдання в зручний для них час.

Індивідуальний підхід.

Під час онлайн-занять особливу увагу потрібно приділяти індивідуальним потребам студентів, щоб кожен міг виразити свої емоції та отримати зворотній зв'язок.