

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ВПЛИВ СУЧАСНОГО ТЕАТРУ

Пасько Катерина Миколаївна,

кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри психології
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

ORCID ID: 0000-0003-0488-9719

Researcher ID: JOZ-3878-2023

У статті досліджено феномен арт-терапевтичного впливу сучасного театру як багатовимірного явища, що поєднує мистецькі, психологічні та соціальні аспекти. Театр розглядається як унікальний простір, у якому взаємодіють елементи слова, руху, музики, емоції та символічних образів, створюючи потужний засіб для емоційного самовираження, пізнання та внутрішньої трансформації особистості. Підкреслюється, що сучасний театр має значний потенціал у сфері психологічної допомоги, особливо в умовах підвищеного рівня стресу, соціальної напруги, воєнних подій та емоційного виснаження суспільства.

У статті проаналізовано психологічні механізми, що забезпечують терапевтичний ефект театральної діяльності, зокрема катарсис, ідентифікацію, проєкцію, сублімацію та символізацію. Показано, що участь у театральній діяльності – як у ролі актора, так і глядача – сприяє глибшому усвідомленню власних емоцій, формує здатність до емоційної саморегуляції, підвищує рівень емпатії та сприяє гармонізації міжособистісних стосунків. Театральна практика допомагає особистості безпечно опрацьовувати травматичний досвід, трансформувати внутрішні конфлікти та активізувати ресурси самопідтримки.

Особливу увагу приділено використанню театральних методів у психологічній, освітній та соціальній практиці. Арт-терапевтичні програми на основі театру, зокрема драматерапія, довели свою ефективність у подоланні стресу, профілактиці професійного вигорання та розвитку особистісної цілісності. Театр постає не лише як вид мистецтва, а як форма колективної творчості, що об'єднує, відновлює та надихає.

Зроблено висновок, що сучасний театр має потужний арт-терапевтичний потенціал, який сприяє відновленню внутрішньої рівноваги, розвитку креативності, самосвідомості та психологічної стійкості. Його інтеграція в систему психотерапевтичних, педагогічних і соціальних практик відкриває нові можливості для зміцнення ментального здоров'я, підтримки особистісного зростання й формування культури емоційного інтелекту в сучасному суспільстві.

Ключові слова: арт-терапія, театр, драматерапія, емоційне вигорання, психотерапія, саморегуляція, катарсис, емпатія, творчість, психологічна підтримка, особистісне зростання.

Pasko Kateryna. Art-therapeutic influence of contemporary theatre

The article examines the art-therapeutic influence of contemporary theatre as a multidimensional phenomenon that integrates artistic, psychological, and social dimensions. Theatre, being a synthesis of various art forms, combines verbal, physical, musical, and visual expression, which allows it to act as a powerful tool for emotional communication and psychological transformation. The study substantiates the relevance of theatre as a means of psychological support in light of contemporary challenges – war, social instability, and the increasing level of emotional exhaustion in society. This article highlights that theatre enables a person to experience emotional release, develop empathy, enhance self-awareness, and restore inner balance through active creative participation.

The theoretical analysis highlights several key psychological mechanisms that determine the therapeutic effect of theatrical practice, such as catharsis, projection, identification, and sublimation. It is emphasized that taking part in theatrical activities, whether as a performer or a viewer, provides opportunities for safe expression of emotions, self-reflection, and the transformation of negative experiences into constructive forms. Dramatic improvisation and role-playing foster the enhancement of adaptability, stress resistance, and social competence, while collective creativity helps to overcome isolation and strengthens the sense of belonging to a group.

Particular attention is paid to the use of drama therapy and theatre-based interventions in psychological and educational practice. Such approaches are shown to contribute to emotional stabilization, recovery of psychological resources, and the prevention of burnout. The research emphasizes that theatre can act as a setting for self-discovery, self-realization, and personal growth, supporting mental health and well-being.

It is concluded that contemporary theatre possesses significant art-therapeutic potential, providing individuals with the opportunity to harmonize their inner world, enhance resilience, and achieve psychological renewal. Its integration into psychological, pedagogical, and social work provides significant potential for developing a culture of emotional intelligence and creative self-expression.

Key words: art-therapy, theatre, drama therapy, emotional burnout, psychotherapy, creativity, self-expression, self-regulation, catharsis, empathy, psychological support, personal growth.

Вступ. Сучасне суспільство характеризується високим рівнем соціальної напруги, інформаційного перевантаження та емоційної нестабільності, що суттєво впливає на психоемоційний стан особистості. В умовах швидких змін, зростання рівня стресу та міжособистісних конфліктів особливої актуальності набувають психотерапевтичні методи, спрямовані на гармонізацію внутрішнього світу людини, відновлення її емоційного

балансу та саморегуляції. Одним із таких ефективних засобів є арт-терапія – напрям психотерапії, що використовує мистецтво як інструмент пізнання, самовираження і лікування.

Театр, як синтетичне мистецтво, поєднує в собі слово, рух, музику, зображення, емоції та соціальні смисли, тому виступає потужним арт-терапевтичним ресурсом. Театральна діяльність не лише розвиває кре-

ативність і комунікативні навички, а й сприяє усвідомленню внутрішніх конфліктів, їх безпечному проживанню через символічну дію. Виконання ролей, участь у постановках або театралізованих імпровізаціях дає змогу людині переосмислити власний досвід, виразити пригнічені емоції, відчуті психологічне полегшення та відновити контакт із собою та світом.

У контексті сучасних соціокультурних викликів театральна терапія постає як засіб подолання психологічних травм, формування адаптивних стратегій поведінки, розвитку емпатії та підтримки ментального здоров'я. Вона сприяє розширенню можливостей саморозкриття, підвищенню рівня самооцінки, гармонізації особистісного простору та налагодженню міжособистісних взаємин. Таким чином, дослідження арт-терапевтичного потенціалу сучасного театру є надзвичайно важливим для розуміння механізмів його дії, потенціалу у психотерапевтичній, виховній і соціальній практиці.

Матеріали і методи. Арт-терапія як окремий напрям сучасної психотерапії сформувалася у 1940-х роках завдяки роботі американських дослідниць Маргарет Наумбург та Едіт Крамер. Її концепція ґрунтується на переконанні, що сам процес творчості має значний вплив на психічне й фізичне здоров'я людини, сприяє її гармонізації та покращує якість життя.

Основна мета арт-терапії полягає у самопізнанні та розвитку особистості через творчий акт, який допомагає людині виразити емоції, усвідомити внутрішні переживання та налагодити зв'язок із навколишнім світом. У межах цього підходу використовуються різноманітні форми мистецької діяльності – музика, танець, театральна імпровізація, створення лялькових вистав, написання та інсценізація історій, живопис, ліплення, фотографування, створення колажів або відео. Усі ці методи виступають невербальними засобами психологічної підтримки, які допомагають людині виявляти, переживати та трансформувати свій внутрішній стан.

Один із засновників аналітичної психології Карл Густав Юнг вбачав у мистецтві один із найцінніших шляхів доступу до підсвідомих шарів психіки [4]. Він підкреслював, що художній образ може відображати ті емоції та смисли, які неможливо виразити словами. На його думку, малювання зовнішнього світу суттєво відрізняється від зображення внутрішніх переживань, оскільки друге дає змогу людині вийти за межі раціонального й доторкнутися до глибин свідомості. Юнг заохочував своїх пацієнтів створювати малюнки, писати тексти, займатися скульптурою чи живописом, розглядаючи ці практики як спосіб психологічного відновлення та інтеграції особистості.

Арт-терапевтична діяльність відкрита для кожного – вона не потребує спеціальної художньої освіти чи професійних навичок. Мистецтво в цьому контексті не оцінюється з позицій естетики або технічної майстерності. Його основна цінність полягає у можливості безпосереднього самовираження, у спонтанному прояві внутрішніх почуттів і думок. У центрі арт-терапії – не результат, а сам процес творення, що сприяє прийняттю, усвідомленню та емоційному звільненню людини.

Особливим місцем, де може поєднуватися мистецтво і арт-терапія є театр. На думку Якоба Леві Морено, театр має найширшу сферу з усіх форм самовираження, яку тільки може запропонувати людина [5; 8].

Театральна терапія – це один з видів арт-терапії, що також являє собою методіку корекції за допомогою творчості. Останнім часом психологи і психотерапевти використовують театральну терапію як один з найбільш ефективних і м'яких методів роботи з психікою. Завдання, які вирішуються за допомогою театральної терапії, різноманітні. Дані підходи можна використовувати при роботі з віковими та екзистенційними кризами, проблемами міжособистісного та внутрішньоособистісного характеру, психосоматичними невротичними розладами, а також вирішувати питання, що стосуються фізичного здоров'я та різних постстресових ситуацій. Також фахівці виділяють високу ефективність театральної терапії при роботі з молоддю.

Театральна терапія – це нескладний і водночас дивовижно результативний метод лікувати душу, коригувати поведінку, навчати і направляти особистість. Театральні техніки розвивають креативність мислення, вміння «правильно» проживати різні емоційні стани, чим сприяють зростанню впевненості в собі, розкриттю внутрішніх сил і формуванню цілісної особистості.

Театральна терапія може використовуватися при роботі з дітьми, дорослими, в індивідуальній і сімейній терапії, а також допомагає у вихованні.

Виховний потенціал цього методу є надзвичайно широким. Залучаючись до арт-терапевтичної діяльності, зокрема театралізованих форм, діти пізнають навколишній світ через образи, кольори, звуки та рух. Педагог або терапевт, ставлячи вдумливі запитання, спонукає дитину до розмірковувань, аналізу, формулювання власних висновків і узагальнень, що активізує пізнавальні процеси та розвиток мислення.

У ході театралізованої гри природно розвиваються мовленнєві навички дитини: збагачується її словниковий запас, удосконалюється звукова культура мовлення, інтонаційна виразність та артикуляція. Виконання ролі й проголошення реплік створюють ситуації, у яких дитина навчається говорити чітко, логічно та зрозуміло для слухача. У процесі взаємодії з партнерами на сцені підвищується здатність до діалогу, покращується граматична будова мовлення, розвивається комунікативна впевненість і емоційна виразність.

Крім того, під визначення театральної терапії останнім часом все частіше потрапляють і просто колективні творчі заняття, без включення психотерапії як такої.

Необхідно пам'ятати, що навіть у випадку такого «полегшеного» варіанту арт-терапії потрібно дотримуватися ряду правил, стежити за екологією процесу, щоб не нашкодити.

Для дорослих участь у терапевтичних театральних інсценуваннях і виставах, входження в ту чи іншу роль, благотворно впливає на особистість, допомагає їй справлятися зі своїми внутрішніми проблемами. Як правило, суть методик арт-терапії зводиться до індивідуального або групового створення певного художнього

образу. У цьому випадку театральний метод ставить за мету створення пантоміми, драматичної дії або танцювального уривка.

Театральна терапія розвивається і в напрямку психологічного театру. У цьому випадку нерідко діє метод проєкції – перенесення власних внутрішніх конфліктів на героя.

Наприклад, у театрі режисер пропонує роль з «діапазону чарівності актора», актор має право відмовитися, якщо це занадто болісно лягає на особистий матеріал, але, як правило, проживаючи роль від вистави до вистави, імпровізуючи життя свого героя, відштовхуючись від головних обставин п'єси, актор відкриває в собі нові грані і настає момент, коли він виростає з цієї ролі, після чого вона віддається іншому акторові. Ефективним є також те, що за допомогою театру можна актуалізувати не тільки особисті, а й риторичні проблеми, що стосуються кожного.

Займаючись творчістю, людина переносить у творчість свій внутрішній світ. Е. Фромм, наприклад, визначав творчість як вміння бачити світ по-новому, знаходити оригінальні рішення в складних ситуаціях, прагнути до відкриттів і глибоко осмислювати власний досвід [1].

Основним рушійним мотивом творчої діяльності є прагнення особистості до самореалізації. Ця внутрішня потреба притаманна кожній людині, однак нерідко вона приховується під впливом психологічних захисних механізмів.

Впродовж багатьох років К. Юнг займався проблемою творчості. Його цікавили такі питання: які витoki творчості; наскільки вона свідомо або несвідомо; через які механізми впливають на людей справжні шедеври; як народжується і розвивається творча фантазія генія і чим вона відрізняється від звичайної фантазії, властивої всім людям; чим творча особистість відрізняється від звичайної людини, і як поєднуються в ній особисті якості і риси генія тощо

К. Г. Юнг зазначав, що у глибинах несвідомого містяться зародки майбутніх психічних процесів — нових ідей, образів та творчих інсайтів. Саме несвідоме, на його думку, є основним джерелом натхнення й творчого потенціалу людини.

Існує прямий зв'язок між творчістю і задоволенням. Творчість можна розглядати як сублімацію на думку Зигмунда Фрейда [6]. Сублімація – зрілий психічний захист. Розвиваємо творчу здатність – зміцнюємо захист, розвиваємо різноманітність зрілих захистів. Про захисти йдеться в роботах Ненсі Мак Вільямс і Анни Фрейд [7].

Творчість завжди метафорична. Вона працює на рівні символів, причому може навіть не завжди усвідомлюватися людиною. Крім того, в арт-терапії нерідко результат досягається раніше, ніж він усвідомлюється.

Творчість дозволяє зафіксувати досвід. У психоаналізі слова не фіксуються і не запам'ятовуються – дивлячись на малюнок, клієнт згадає всі ті ж емоції, які він відчував, коли створював його. Таким чином, до цього досвіду можна звертатися і опрацьовувати його.

З точки зору К. Юнга, творчість – продукт Колективного Несвідомого. Займаючись творчістю, ми взаємодіємо з середовищем. Творчість є природною особливістю людини, яка обслуговує інстинкт самозбереження (життєвий потяг).

В театрі чітко видно різні психологічні процеси, механізми опору. Наприклад, перенесення – це специфічний тип відносин між людьми. Головна його характеристика – переживання різних почуттів по відношенню до іншої людини, які не підходять до неї в реальності і які насправді звернені до іншої людини з минулого. Це відбувається несвідомо, і людина, яка реагує почуттями перенесення, найчастіше не усвідомлює спотворень. Людина структурує сьогодення за образом і подобою минулого. Безумовно, є й інші психологічні механізми.

Завдяки театральній діяльності людина отримує можливість подолати складні життєві етапи, активізувати внутрішній потенціал, прийняти необхідні зовнішні ресурси для підтримання психічного здоров'я та гармонії. Вихід на сцену дозволяє розкрити різноманітні сторони власної індивідуальності, відкриваючи нові шляхи до самоцілення й особистісного оновлення. Інтерпретація ролі надає шанс доторкнутися до тих аспектів своєї особистості, які у повсякденному житті залишаються прихованими або навіть відкидаються свідомістю. На сцені ці риси можуть бути прожиті через образ персонажа, що на певний час звільняє людину від звичних обмежень та логіки поведінки. Таким чином, театральний процес перетворюється на своєрідну гру відчуттів і ролей, у якій індивід досліджує себе, переосмислюючи власні або вигадані історії.

Основна мета театротерапії полягає не у вдосконаленні акторської майстерності, а у створенні можливості для відкритого спілкування та творчого самовираження за допомогою театральних засобів. Вона дає змогу висловити на сцені ті емоції й переживання, які складно або неможливо передати словами. Завдяки участі у «виставі» людина може знову символічно прожити події минулого, трансформувати їх через повторення, імпровізацію, зміну сценічних деталей та емоційних акцентів. У цьому процесі відбувається навчання новим моделям поведінки, формування адаптивних когнітивних і емоційних реакцій.

Сценічна діяльність дає змогу безпечно стикатися зі страхами, конфліктами чи болючими спогадами, водночас розвиваючи здатність контролювати власні емоції й вибудовувати ефективні стратегії взаємодії із зовнішнім світом. Театротерапія допомагає людині глибше відчути себе, усвідомити свої думки, тілесні рухи та емоційні реакції у сценічному просторі, що сприяє гармонізації внутрішнього стану та розширенню меж самосприйняття.

У процесі театротерапії важливу роль відіграють обговорення, пов'язаних із «масками», за якими люди звикли приховувати свої справжні почуття, а також символічне тлумачення предметів, образів тварин і роздуми над різними життєвими ситуаціями. Часто для терапевтичної роботи обирають готові літературні твори – п'єси, вірші, монологи – або ж адаптують їх, створюючи

нові сценічні діалоги, дії, рухи й жести, які відображають внутрішній стан учасників. Через театральну гру відбувається переосмислення минулого досвіду, аналіз прожитих подій і моделювання можливих життєвих сценаріїв, що дозволяє людині уявно змінити ті обставини, які викликають напруження або незадоволення.

Одним із ключових етапів підготовки до терапії є вибір ролі, що відповідає актуальним психологічним потребам учасника. Саме вона стає засобом глибшого самопізнання. Іноді людина обирає персонажа, який нагадує її саму – за характером, життєвим шляхом чи переживаннями. Такий вибір допомагає усвідомити й пропрацювати власні внутрішні конфлікти, повернутися до невирішених ситуацій або болісних спогадів, подивившись на них із нового ракурсу. Театральна сцена в цьому разі перетворюється на безпечний простір для символічного повторного проживання минулого.

Водночас вибір фантастичної, вигаданої або абсолютно протилежної за характером ролі сприяє розширенню меж особистості, дозволяє торкнутися нових, раніше не усвідомлених аспектів власного «Я». Такий досвід відкриває можливість прожити нові емоційні стани, відчути себе в іншій соціальній ролі, що стимулює розвиток емпатії, гнучкості та здатності приймати інших.

Особливо цінним у театротерапії є тимчасове «входження» в образи тих персонажів, які в реальному житті можуть викликати в людини неприйняття або навіть осуд. Це дозволяє подивитися на ситуацію очима «іншого», зрозуміти мотиви його поведінки, навчитися співчувати, а також інтегрувати у свідомість ті частини власної особистості, які раніше заперечувалися. Таким чином, театральна дія перетворюється на глибокий психотерапевтичний процес самопізнання, у якому сцена стає дзеркалом, що відображає різні аспекти людського буття й допомагає гармонізувати внутрішній світ учасника.

Театральна терапія застосовується як у профілактичних, так і в освітніх цілях: вона допомагає розвивати

комунікативні навички на різних рівнях, знімає напруження міміки та емоційні блоки, а також тренує невербальні засоби спілкування. Особливо корисна вона для тих, хто сором'язливий, має труднощі у взаєминах, відчуває проблеми із вираженням власної думки, публічними виступами або під час складання іспитів.

У реабілітаційних цілях театральна терапія застосовується для арештованих чи ув'язнених осіб, людей із залежностями, інвалідів та тих, хто довгий час страждав від хронічних захворювань, депресій, психологічних травм або тривалого стресу. Також вона ефективна для літніх і самотніх людей, допомагаючи їм знаходити нові стимули для навчання та розвитку, а також краще підготуватися до міжособистісних взаємодій.

Для людей похилого віку театральна терапія сприяє підтриманню активності вербальної та рухової пам'яті, зберігає позитивний настрій і віру у власні сили, а також дозволяє інтегруватися в групу та брати участь у спільній діяльності. Крім того, вона зміцнює самооцінку і допомагає людям із аутизмом, невротизмом та іншими психічними розладами краще відчувати себе у соціумі.

Висновки. Арт-терапевтичний потенціал сучасного театру полягає у його здатності впливати на емоційний, когнітивний та соціальний рівні особистості. Театральна діяльність сприяє глибшому усвідомленню власних почуттів, зняттю внутрішньої напруги, розвитку емпатії та комунікативних навичок. Через рольову взаємодію та символічне відтворення життєвих ситуацій театр допомагає людині безпечно пережити емоційно травматичний досвід і знайти нові способи самовираження.

Таким чином, сучасний театр виступає не лише мистецьким, а й терапевтичним простором, що сприяє особистісному зростанню, гармонізації внутрішнього світу та підтримці психічного здоров'я. Використання театральних методик у психологічній практиці відкриває широкі можливості для реабілітації, адаптації та становлення особистості в період соціальних трансформацій.

Література:

1. Еріх Фромм Мистецтво любові. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017. 192 с. https://shron1.chtyvo.org.ua/Fromm_Erich/Mystetstvo_liubovi.pdf?PHPSESSID=ksg2cv016su9p66erhpug6s371
2. Савінов В. Зворотна сторона переваг театральнo-драматичних засобів арт-терапії: ризики та обмеження. *Простір арт-терапії*. Збірник наукових праць. Вип. 1 (27). 2020. С. 40–57.
3. Савінов В. В. Плейбек-театр як технологія відновлення особистості, що переживає наслідки травматизації. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. С. 182–190.
4. Юнг К. Г. Психоаналіз і мистецтво. К.: Центр учбової літератури, 2024. 240 с.
5. Eberhard Scheffele, (2008). The Theatre of Truth: Psychodrama, Spontaneity and Improvisation: The Theatrical Theories and Influences of Jacob Moreno, 334 p.
6. Freud, Z. (1910). Leonardo da Vinci and a Memory of His Childhood. Retrieved from https://web.english.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Freud_Leonardo.pdf
7. McWilliams, N. (1994, 2011). Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process. New York : The Guilford Press, 447 p. Retrieved from https://isotis.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/07/mcwilliams_psychoanalytic_diagnosis.pdf
8. Moreno, J. (1987). Psychodramatic treatment of marriage problems. In J. Fox (Ed.), The essential Moreno: Writings on psychodrama, group method and spontaneity by J.L. Moreno, M.D. New York : Springer. pp. 81–97.

References:

1. Erikh Fromm (2017). *Mystetstvo liubovi* [The art of love]. Kharkiv: Knyzhkovyi Klub«Klub Simeinoho Dozvillia», 192 p. https://shron1.chtyvo.org.ua/Fromm_Erich/Mystetstvo_liubovi.pdf?PHPSESSID=ksg2cv016su9p66erhpug6s371 [in Ukrainian].
2. Savinov V. (2020). Zvorotna storona perevah teatralno-dramatychnykh zasobiv art-terapii: ryzyky ta obmezhenia [The downside of theatrical and dramatic art therapy resources: risks and limitations]. *Prostir art-terapii. Zbirnyk naukovykh prats*. Vyp. 1 (27). P. 40–57. [in Ukrainian].
3. Savinov V. V. (2019). Pleibek-teatr yak tekhnolohiia vidnovlennia osobystosti, shcho perezhivaie naslidky travmatyzatsii [Pleibek-theater as a technology for revealing the personality that experiences the consequences of traumatization]. *Sotsialno-psykholohichni tekhnolohii vidnovlennia osobystosti pislia travmatychnykh podii : prakt. posib. NAPN Ukrainy, In-t sots. ta polit. psykholohii. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD*, P. 182–190. [in Ukrainian].
4. Iunh K. H. (2024). *Psykhoanaliz i mystetstvo* [Psychoanalysis and art.] K.: Tsentr uchbovoi literatury, 240 p. [in Ukrainian].
5. Eberhard Scheffele, (2008). *The Theatre of Truth: Psychodrama, Spontaneity and Improvisation: The Theatrical Theories and Influences of Jacob Moreno*, 334 p. [in English].
6. Freud, Z. (1910). *Leonardo da Vinci and a Memory of His Childhood*. Retrieved from https://web.english.upenn.edu/~cavitch/pdf library/Freud_Leonardo.pdf [in English].
7. McWilliams, N. (1994, 2011). *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process*. New York: The Guilford Press, 447 p. Retrieved from https://isotis.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/07/mcwilliams_psychoanalytic_diagnosis.pdf; [in English].
8. Moreno, J. (1987). *Psychodramatic treatment of marriage problems*. In J. Fox (Ed.), *The essential Moreno: Writings on psychodrama, group method and spontaneity by J.L. Moreno, M.D.* New York: Springer. pp. 81–97. [in English].

Дата першого надходження рукопису до видання: 30.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 27.11.2025

Дата публікації: м