

Бібліографічний опис тез:

Савінов В. В. Відновлювальні ефекти плейбек-театру у роботі з людьми, що переживають наслідки травматичних подій / Савінов В.В. // Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності : зб. тез доп. всеукр. наук.-практ. семінару "Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності", 18 травня 2018 р., м. Чернівці / ред. кол. : Т. М. Титаренко (гол. ред.) та ін. – Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. – 154 с. – С. 140–143. – Режим доступу: <https://www.academia.edu/37070402/>

ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЕФЕКТИ ПЛЕЙБЕК-ТЕАТРУ У РОБОТІ З ЛЮДЬМИ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ НАСЛІДКИ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

*Савінов В.В., молодший науковий співробітник
лабораторії соціальної психології особистості
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*

Плейбек-театр – форма театру імпровізації з активною участю глядачів, коли вони публічно розповідають особисті історії, а актори у різних формах втілюють ці розповіді. Часто плейбек-театр використовується як інструмент соціально-психологічної роботи з групою та особистістю, особливо у кризові для суспільства періоди. На відміну від психотерапевтичних і тренінгових форм групової роботи плейбек-театр має такі переваги, як можливість працювати з недостатньо вмотивованими людьми; готовність здійснювати взаємодію за менших вимог до умов організації простору; здатність охоплювати більші групи людей [2, 142]. Психологічно-відновлювальні ефекти плейбек-театру не є чітко визначеними й експериментально доведеними, а відповідальність ведучих і плейбек-акторів за психологічні інтервенції під час виступів перед людьми, які зазнали психологічної травматизації, не регламентована жодними протоколами.

Тому *метою* нашого загального дослідження став пошук психологічних феноменів, які впливають на стан психологічно травмованого оповідача на всіх етапах дійства плейбек-театру, і подальше виділення таких феноменів, що мають відновлювальний ефект. *Методом* емпіричного дослідження було обрано індивідуальне опитування безпосередньої цільової аудиторії, тобто людей, які розповідали у плейбек-театрі травматичні історії.

Для цього було створено опитувальник “Що відчуває оповідач плейбек-театру” із 22-х запитань та запропоновано альтернативи відповідей. Для діагностики специфіки травматичних подій було використано запитання відповідної шкали з методики діагностики стану виснаженості внаслідок травматичної події. Для діагностики стану оповідача після розповіді історії було використано запитання щодо відновлення психологічного здоров'я за 4-ма критеріями Т. М. Титаренко, а саме особистісна цілісність та безперервність; можливість посилення потребово-мотиваційних ресурсів особистості як джерела самозмін; можливість підвищення здатності до самореалізації та можливість відновлення здатності підтримувати конструктивні стосунки з оточенням [4, 149]. Загалом до опитувальника увійшло 5 закритих, 8 напіввідкритих і 9 відкритих запитань. Технічно анкету було створено на онлайн-платформі “гугл-форми” [див.: <https://goo.gl/forms/zcSmSTKVj9VQ1PZj2>].

Процедура та вибірка дослідження. У вересні–жовтні 2017 року було опитано загалом 34 людини, які мали досвід розповіді власної історії у плейбек-театрі. Історії стосувалися впливу перенесених людьми різноманітних травматичних подій: від побутового насильства до інформаційного стресу, спричиненого кризовою ситуацією у країні та світі. Розподіл за статтю: 74 % жінки, 26 % – чоловіки. За віком: люди від 25 до 65 років, 75 % з яких віком від 30 до 50 років.

Результати дослідження. Отримані дані вказують на наступне: можливість пропрацювання травматичних ситуацій у плейбек-театрі цілком реальна (розповіді з почуттями страждання, горя, так само як і жалю та провини – 23,5 %); з'ясовано позитивний вплив розповіді на самопочуття особистості (“відпущення”, “полегшення”, “завершення” ситуації – більшість відкритих відповідей); визначено зміну ставлення до ситуації (“ставлення змінилося” – 27%); окремі аспекти технологій плейбек-театру мають більшу ефективність.

Зосередимося на аналізі насамперед відновлювальних ефектів для особистості, розуміючи під ними позитивні психологічні зміни, що відбуваються в оповідачів плейбек-театру.

На запитання “Що Вам було найбільш цікаво і важливо під час виконання акторами своєї історії?”, найбільш частотними відповідями стали наступні: 1) виникли нові важливі акценти в історії – 64,7 %; 2) почуття, що мене почули, зрозуміли – 58,8 %; 3) мої сильні емоції актори ніби виразили за мене – 29,4 %. Статистика відповідей про нові акценти в історії, які людина не бачила до цього, підтверджує гіпотезу насичення наративу [3, 43]. Переживання почутості, як не дивно, опинилося на другому місці. І “вираз емоцій за мене” також підкреслюється як важливий, але не настільки, як “нові акценти”. Загалом всі три тези підтвердили теоретично виділені нами психотерапевтичні механізми плейбек-театру [див.: 1; 2; 3].

На запитання “Що дала Вам роль оповідача?”, найчисленніші відповіді про внутрішні зміни були такі, як “знайшов нові зв'язки між подіями”, став

“щасливіше”, став більше “вірити у себе”, “став більш ефективним”. Не підтвердилися варіанти “знайшов нові інтереси” та “з’явилися нові цінності”.

Отже, відновлювальний ефект плейбек-театру на особистість полягає у знаходженні наратором нових зв’язків між подіями, внаслідок чого виникає почуття щастя та віри у себе. Тобто такі критерії психологічного здоров’я як “особистісна цілісність та безперервність” мають найбільше значення. А сфера потребово-мотиваційних ресурсів при цьому майже не змінюються. Здатність підтримувати конструктивні стосунки з оточенням також зазнає досить істотних змін, хоча й менших за особистісну неперервність. Найзгадуванішим ефектом є завершення проблемної ситуації, певна її інтеграція у цілісний наратив, а отже, життєвий досвід, що сприяє звільненню особистості від тотального негативного впливу ситуацій і розкриває нові можливості самовідновлення.

На відкрите запитання “Чи змінилося Ваше ставлення до ситуації? Якщо так, то опишіть, як саме?” було отримано відповіді, які за змістом (після контент-аналізу) можна розподілити у наступні групи: 1) ставлення не змінилося або несуттєво змінилося – 7 відповідей; 2) ставлення змінилося – просто, без пояснень – 1 відповідь; 3) ставлення змінилося – з поясненням механізму цієї зміни, ефекту – 13 відповідей. 4) ставлення змінилося з поясненням критеріїв цієї зміни, які людина сама розуміє – 8 відповідей. 5) ставлення змінилося з описом інсайту, який людина отримала (змісту) – 5 відповідей.

Основні показники зміни ставлення до травмівної ситуації описуються як зменшення її значущості, емоційності та інтенсивності роздумів про неї. Механізм зміни ставлення до ситуації найчастіше описується як “відпущення ситуації” через її логічне завершення завдяки емоційній відреагованості під час вистави, поєднанні раніше неусвідомлюваного зв’язку ланцюга подій, змістовних інсайтів. Серед пояснень зміни ставлення до ситуації окремим блоком стоїть розуміння того, що “ти вже не учасник”. Під час вистави людина бачить свою ситуацію, яка може повноцінно розгортатися без неї, і така “неучасть” має терапевтичний ефект. Відбувається певний “видих” минулого (як емоційний, так почасти й фізіологічний), переключення на осмислення теперішнього. Це підтверджується і даними нейропсихології стосовно “перепрошивання” зв’язку між ситуаціями “тоді” і “тепер” [1, 172].

Висновки. Основними відновлювальними ефектами для особистості, що розповідає власну історію під час плейбек-театрального дійства, виявилися наступні: 1) знаходження нових зв’язків між складовими травматичної історії, тобто часткова переінтерпретація ситуації із самостійним виявленням прихованих ресурсів; 2) відчуття підтримки з боку інших людей завдяки переживанню почутості, розділеності переживань; 3) наявність власне катарсичного ефекту, коли актори виражають почуття людини, які вона не в змозі виразити самостійно; 4) ефект відстороненості, “неучасті” – розуміння людиною того, що вона вже не учасник пережитої ситуації.

Список використаної літератури:

1. *Савінов В. В.* Важкі історії в плейбек-театрі: ресурс теперішнього для прийняття минулого / Савінов Володимир // Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плинного модерну : матер. XV міжнар. міждисциплін. наук.-практ. конф. (Львів, 16–18 лютого 2018 р.) / за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьонові, О. Л. Вознесенської, О. М. Скнар. – Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2018. – 196 с. – С. 171–173.
2. *Савінов В. В.* Вплив плейбек-театру на особистість, що переживає наслідки травматичних подій / В. В. Савінов // Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей укр.-пол. наук. семінару (Київ, 20–21 червня 2015 р.) / Ін-т соц. та політ. психології НАПН України ; Представництво Польської АН у м. Києві ; Соц.-психол. методич. реаб. центр ; [наук. ред. Т. М. Титаренко]. – К. : Міленіум, 2015. – 150 с. – С. 133–143. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/9833/>
3. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : методичні рекомендації / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. – 80 с. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/708240/>
4. *Титаренко Т. М.* Критерії відновлення психологічного здоров'я в умовах довготривалої травматизації / Т. М. Титаренко // Український психологічний журнал. – 2017. – № 1 (3). – С. 140–150. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707433/>

© Савінов Володимир Вікторович, 2018

© Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2018