

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

Особливості копінг-стратегій та адиктивної поведінки дорослих, залучених до театральної діяльності

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконала: студентка 2 курсу, групи ЗПС-24мг
спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

	_____ / <u>Анна СЕРГІЄНКО</u>
	(підпис) (ім'я та прізвище)
Керівник	_____ / <u>Ганна КАЗАРОВА</u>
	(підпис). (ім'я та прізвище)
Рецензент	_____ / <u>Тетяна ПОПОВА</u>
	(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри	_____ / <u>Наталія КУЧЕРЕНКО</u>
	(підпис) (ім'я та прізвище)
Нормоконтроль	_____ / <u>Галина ЮДІНА</u>
	(підпис) (ім'я та прізвище)
Секретар ЕК	_____ / <u>Маргарита МИХАЛЕНКО</u>
	(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувачки кафедри

Н.С. КУЧЕРЕНКО

(підпис)

ініціали, прізвище)

« » 2025 р.

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Сергієнко Анни Павлівни

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Особливості копінг-стратегій та адиктивної поведінки дорослих, залучених до театральної діяльності»

керівник роботи Казарова Ганна Миколаївна, к.п.н.

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджена наказом по університету від «06» жовтня 2025 року № 4801-5/3665

2. Строк подання студентом роботи «28» листопада 2025 року.

3. Вихідні дані до роботи об'єкт дослідження: копінг-стратегії, емоційний відгук та адиктивна поведінка дорослих; предмет дослідження: особливості взаємозв'язку копінг-стратегій, емоційного відгуку та схильності до залежностей у дорослих, залучених до театральної діяльності.

4. Зміст роботи (перелік питань, що їх належить розробити): проаналізувати науково-психологічні підходи до проблеми копінг-стратегій, емоційного відгуку та адиктивної поведінки; розкрити особливості впливу театральної діяльності на формування копінг-ресурсів та емоційної чутливості особистості; провести емпіричне порівняльне дослідження копінг-стратегій, емоційного відгуку та схильності до залежностей у дорослих, залучених і не залучених до театральної діяльності; визначити взаємозв'язки між показниками емоційного відгуку, типами копінг-стратегій та рівнем схильності до залежностей; розробити практичні рекомендації щодо профілактики адиктивної поведінки та розвитку адаптивних копінг-стратегій у дорослих.

5. Перелік графічного матеріалу (презентаційний матеріал): 3 рисунка, 11 таблиць

6. Дата видачі завдання «07» жовтня 2025р.

Студент

(підпис)

А.П. Сергієнко

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

Г.М. Казарова

(підпис)

(ініціали, прізвище)

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН-ГРАФІК**виконання кваліфікаційної роботи (дипломної роботи)**

№ з/п	Назва етапів роботи та питань, які мають бути розроблені відповідно до завдання	Термін виконання	Позначки керівника про виконання завдань
1.	Провести теоретичний аналіз поняття копінг-стратегій, адиктивної поведінки та емоційного відгуку.	07.10.2025 -13.10.2025	
2.	Провести емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій та адиктивної поведінки, а також емоційного відгуку. Оформлення 2 розділу дипломної роботи.	14.10.2025 -25.10.2025	
3.	Розробити практичні рекомендації щодо корекції для вибору більш адаптивних копінг-стратегій	26.10.2025 -11.11.2025	
4.	Підготовка та подання кваліфікаційної роботи до перевірки керівнику	11.11.2025 -15.11.2025	
5.	Оформлення дипломної роботи та підготовка доповіді, презентації до захисту	16.11.2025 -28.11.2025	

Здобувачка _____ Анна Сергієнко

(підпис)

(ім'я, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 78 сторінок, 3 рисунка, 11 таблиць, 34 використаних літературних джерела, додатки.

Об'єктом дослідження копінг-стратегії, емоційний відгук та адиктивна поведінка дорослих.

Предмет дослідження: особливості взаємозв'язку копінг-стратегій, емоційного відгуку та схильності до залежностей у дорослих, залучених до театральної діяльності.

Мета роботи: вивчити особливості копінг-стратегій та адиктивної поведінки у дорослих, залучених до театральної діяльності, порівняно з особами, які не мають такого досвіду.

Завдання:

1. Проаналізувати науково-психологічні підходи до проблеми копінг-стратегій, емоційного відгуку та адиктивної поведінки.
2. Розкрити особливості впливу театральної діяльності на формування копінг-ресурсів та емоційної чутливості особистості.
3. Провести емпіричне порівняльне дослідження копінг-стратегій, емоційного відгуку та схильності до залежностей у дорослих, залучених і не залучених до театральної діяльності.
4. Визначити взаємозв'язки між показниками емоційного відгуку, типами копінг-стратегій та рівнем схильності до залежностей.
5. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики адиктивної поведінки та розвитку адаптивних копінг-стратегій у дорослих.

Наукова новизна одержаних результатів:

- Уперше в українській психологічній практиці здійснено порівняльне емпіричне дослідження копінг-стратегій, емоційного відгуку та адиктивної поведінки у дорослих, залучених до театральних практик.
- Уточнено особливості взаємозв'язку між рівнем емоційного відгуку, вибором копінг-стратегій і схильністю до залежностей.

- Розширено уявлення про театральні практики як ресурс психологічної адаптації та елемент профілактики адиктивної поведінки в умовах воєнного та післявоєнного стресу.
- Розроблено авторську програму розвитку більш адаптивних копінг-стратегій та профілактики адиктивної поведінки з використанням театральних практик з методу плейбек-театру.

Практична значущість результатів дослідження полягає у тому, що отримані результати можуть бути використані у практиці роботи психологів, психотерапевтів і тренерів для розробки програм профілактики залежностей, тренінгів розвитку емоційного інтелекту, адаптивних копінг-стратегій і саморегуляції; а також в освітньому процесі під час викладання дисциплін «Психологія стресу», «Психодіагностика», «Психологічне консультування».

Ключові слова: стрес; копінг-стратегії; емоційний відгук; емпатія; адиктивна поведінка; профілактика.

ABSTRACT

The thesis contains: 78 pages, 3 figures, 11 tables, 34 references, and appendices.

Object of the study: adults' coping strategies, emotional responsiveness, and addictive behavior.

Subject of the study: the relationships among coping strategies, emotional responsiveness, and susceptibility to addictions in adults engaged in theatre activities. Aim: to examine the features of coping strategies and addictive behavior in adults involved in theatre activities compared to individuals without such experience.

Tasks:

- analyse psychological approaches to coping strategies, emotional responsiveness, and addictive behavior; – describe how participation in theatre influences the development of coping resources and emotional sensitivity; – conduct a comparative empirical study of coping strategies, emotional responsiveness, and susceptibility to addictions in adults with and without theatre experience; – determine the associations between emotional responsiveness, types of coping strategies, and levels of addiction susceptibility;
- develop practical recommendations for preventing addictive behavior and strengthening adaptive coping strategies in adults.

Scientific novelty of the results: – for the first time in Ukrainian psychological practice, a comparative empirical study of coping strategies, emotional responsiveness, and addictive behavior has been conducted among adults engaged in theatre-based practices;

- the specific relationships between emotional responsiveness, choice of coping strategies, and susceptibility to addictions have been clarified; – the understanding of theatre practices as a resource for psychological adaptation and as a component of addiction prevention in conditions of wartime and post-war stress has been expanded;
- an authorial program has been developed to enhance adaptive coping strategies and

prevent addictive behavior using theatre-based methods grounded in Playback Theatre.

Practical significance: the findings can be used by psychologists, psychotherapists, and trainers to design addiction-prevention programs and trainings focused on emotional intelligence, adaptive coping, and self-regulation; they are also applicable in higher education within courses such as «Psychology of Stress» «Psychodiagnostics» and «Psychological Counseling».

Keywords: stress; coping strategies; emotional responsiveness; empathy; addictive behavior; prevention.

	8
ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДОРΟΣЛИХ, ЗАЛУЧЕНИХ ДО ТЕАТРАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	13
1.1. Психологічні основи формування копінг-стратегій	13
1.2. Психологічні механізми та чинники адиктивної поведінки	16
1.3. Театральні практики як простір розвитку адаптивних копінг-стратегій	21
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДОРΟΣЛИХ, ЗАЛУЧЕНИХ В ТЕАТРАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ	26
2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження	26
2.2. Вибір та обґрунтування методик емпіричного дослідження	28
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	31
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	43
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ АДАПТИВНОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЗА ДОПОМОГОЮ ПСИХОЛОГІЧНО-ОРІЄНТОВАНИХ ТЕАТРАЛЬНИХ ПРАКТИКИ	46
3.1 Теоретико-методологічні засади психологічної корекції копінг-стратегій та зниження рівня адиктивної поведінки	46
3.2 Театральні практики як інтервенції для підвищення емпатії, саморегуляції та адаптивного копіngu	49
3.3. План тренінговою програми для розвитку копінг-стратегій та профілактики адиктивної поведінки	53
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	71
ВИСНОВКИ	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	74
ДОДАТКИ	79

ВСТУП

Актуальність дослідження визначається тим, що сучасна людина живе в умовах постійних соціальних, економічних, політичних та інформаційних змін, що створюють численні стресогенні фактори. Сучасні виклики — воєнні дії, вимушена міграція, нестабільність у соціальній сфері — зумовлюють підвищення рівня тривожності та невизначеності майбутнього, що потребує від особистості здатності ефективно адаптуватися та долати труднощі. Водночас не всі люди володіють достатніми психологічними ресурсами для конструктивного реагування на стресові ситуації, що часто призводить до виникнення дезадаптивних копінг-стратегій та розвитку адиктивної поведінки. На тлі війни в Україні фіксуються зрушення в структурі вживання психоактивних речовин: за національним оглядом (на основі даних 2023 р.) відзначено зростання попиту й пропозиції синтетичних речовин (зокрема синтетичних катінонів і канабіноїдів) та зниження попиту на дорогі речовини, як-от кокаїн; також судово-медичні служби у 2023 р. зафіксували 815 смертей, у біоматеріалах яких виявлено психоактивні речовини (дані потребують обережної інтерпретації через неповноту обліку) [5].

Додатково, веб-опитування дорослого населення України (червень 2023 р.) показало широке поширення вживання (63,7% — досвід у житті; 31,8% — протягом останніх 12 місяців; 21,6% — протягом 30 днів) із зростанням популярності кокаїну у 12-місячному зрізі; водночас автори підкреслюють обмеження вибірки (онлайн-самовідбір, географічна диспропорція), тож ці результати слід розглядати як індикативні [5].

На рівні європейського контексту аналітичні огляди підтверджують ускладнення наркотичного ринку під час війни, зокрема через появу нових синтетичних опіоїдів і зміну логістики постачання, що підвищує ризики для громадського здоров'я та ускладнює профілактику залежностей. Це посилює потребу в психологічних інтервенціях, здатних підвищувати стресостійкість, емоційну регуляцію та соціальну підтримку [28].

У цьому контексті зростає значущість пошуку ефективних способів профілактики залежностей і підвищення психологічної стійкості через розвиток емоційного відгуку та адаптивних стратегій подолання. Особливої уваги заслуговують театральні практики, які сприяють самопізнанню, емоційному вираженню, розвитку емпатії та міжособистісної взаємодії; останні дослідження свідчать, що залучення до театральної діяльності може знижувати емоційну напругу, посилювати стресостійкість і формувати соціально спрямовані форми поведінки [4; 16; 17; 13; 18; 30; 31; 23; 19].

Літературний аналіз показує, що проблематику подолання стресу та копінг-стратегій досліджували Р. Лазарус, С. Фолкман, К. Карвер, Н. Ендлер, Н. Хаан, а питання емоційного відгуку — А. Меграбян, Н. Епштейн. Проблеми адиктивної поведінки розглядалися у працях Дж. Саундерса, В. Позняка, а роль мистецьких практик у психологічному розвитку — у дослідженнях Дж. Фокса, Дж. Салас, Т. Голдштейна, Р. Закі. В українському контексті вивченню копінгу, емпатії та адикцій присвячені роботи Л. Карамушки, Т. Яблонської, В. Савінова, О. Кокуна. Однак поєднання копінг-стратегій, емоційного відгуку та адиктивної поведінки саме у дорослих, залучених до театральних практик, досліджене недостатньо, що і зумовлює вибір теми.

З огляду на зазначене, актуальним є вивчення взаємозв'язку копінг-стратегій, емоційного відгуку та адиктивної поведінки у дорослих, що займаються театральними практиками, як потенційного ресурсу профілактики залежностей і підвищення психологічної стійкості, особливо у воєнних і післявоєнних умовах, коли ризики уживання синтетичних речовин демонструють тенденцію до зростання [5].

Об'єкт дослідження: копінг-стратегії, емоційний відгук та адиктивна поведінка дорослих.

Предмет дослідження: особливості копінг-стратегій, емоційного відгуку та схильності до залежностей у дорослих, залучених до театральної діяльності.

Мета дослідження: вивчити особливості копінг-стратегій та адиктивної поведінки у дорослих, залучених до театральної діяльності.

1. Проаналізувати науково-психологічні підходи до формування копінг-стратегій, психологічні механізми та чинники адиктивної поведінки.
2. Проаналізувати театральні практики як простір розвитку адаптивних копінг-стратегій.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій та схильності до залежностей у дорослих, залучених до театральної діяльності.
4. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики адиктивної поведінки та розвитку адаптивних копінг-стратегій у дорослих, з використанням театральних практик.

Методологічні основи і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи**:

1. Теоретичні — аналіз, синтез і узагальнення наукових джерел із проблеми дослідження.
2. Емпіричні — опитувальник Brief COPE (К. Карвер; укр. адаптація Т. Яблонської та співавт., 2023), Шкала емоційного відгуку (А. Меграбян, Н. Епштейн), Методика діагностики схильності до 13 видів залежностей (Г. Лозова).
3. Статистичні — описова статистика, t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона (r).

Характеристика вибірки:

Дослідження проводилося серед вчителів та адміністративного персоналу приватного ліцею «Харківський колегіум» Харківської області. До дослідження долучилося 40 дорослих респондентів (18+): 20 осіб із досвідом театральної діяльності та 20 — без такого досвіду з Респонденти — громадяни України. Опитування проводилося анонімно у вересні 2025 року, із дотриманням принципів добровільності та конфіденційності.

Наукова новизна одержаних результатів:

- Уточнено особливості взаємозв'язку між рівнем емоційного відгуку, вибором копінг-стратегій і схильністю до залежностей.

- Розширено уявлення про театральні практики як ресурс психологічної адаптації та елемент профілактики адиктивної поведінки в умовах воєнного та післявоєнного стресу.
- Розроблено авторську програму розвитку більш адаптивних копінг-стратегій та профілактики адиктивної поведінки з використанням театральних практик з методу плейбек-театру.

Практична значущість результатів:

Отримані результати можна застосувати у практиці роботи психологів, психотерапевтів і тренерів для розробки програм профілактики залежностей, тренінгів розвитку емоційного інтелекту, адаптивних копінг-стратегій і саморегуляції; а також в освітньому процесі під час викладання дисциплін «Психологія стресу», «Психодіагностика», «Психологічне консультування».

Інформаційна база дослідження:

Сучасні наукові публікації, монографії та статті з психології копінгу, адиктивної поведінки та емоційного відгуку (Р. Лазарус, С. Фолкман, К. Карвер, А. Меграбян, Н. Епштейн, Дж. Саундерс, В. Позняк, Л. Карамушка, Т. Яблонська, В. Савінов, О. Кокун та ін.), а також актуальні національні звіти та опитування щодо наркотичної ситуації в Україні (дані за 2023 рік).

Структура дипломної роботи:

Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (34 найменування) та додатків. Загальний обсяг — 78 сторінок машинописного тексту, що містять 11 таблиць і 3 рисунки. Перший розділ присвячений теоретичному аналізу проблеми; другий — організації та результатам емпіричного дослідження; третій — інтерпретації результатів і практичним рекомендаціям.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДОРΟΣЛИХ, ЗАЛУЧЕНИХ ДО ТЕАТРАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Психологічні основи формування копінг-стратегій

Подолання стресу (копінг) у сучасній психології розуміється як динамічний, смислово опосередкований процес саморегуляції у взаємодії особистості та середовища. Базовою рамкою аналізу є транзакційна модель Р. Лазаруса та С. Фолкман, яка відмовляється від лінійної схеми «стимул → реакція» і трактує стрес як результат оцінки відповідності вимог ситуації наявним ресурсам суб'єкта. Первинна оцінка встановлює особистісну значущість події (виклик, загроза, втрата), вторинна — зважає на можливості впливу, доступні підтримки й очікувану ефективність дії, а подальша переоцінка інтегрує результати вже вчинених кроків у наступний цикл регуляції. У цьому підході копінг постає як цілеспрямована регуляція емоцій і поведінки зі стійким зворотним зв'язком між оцінкою, дією та результатом, що пояснює індивідуальні відмінності у відповідях на подібні стресори.

У межах транзакційної парадигми ключовим є розуміння функціональної придатності стратегії до конкретних вимог ситуації. Концептуально виділяють три базові стилі копіngu. Проблемно-орієнтований копінг спрямований на зміну зовнішніх умов і завдання (аналіз причин, планування, цілеспрямовані дії, пошук інструментальної підтримки) і є доцільним за контрольованих стресорів — коли суб'єкт реально може впливати на перебіг подій. Емоційно-орієнтований копінг націлений на внутрішню регуляцію (позитивна переоцінка, прийняття, пошук емоційної підтримки, емоційна розрядка) і виявляється адаптивним у неконтрольованих чи невідворотних ситуаціях, допомагаючи зменшити афективне навантаження та зберегти здатність діяти там, де прямий контроль обмежений [12]. Уникаючий (дизангажувальний) копінг охоплює заперечення, відволікання/уникання, самообвинувачення, звернення до психоактивних речовин; він може давати короткочасне

полегшення, однак у довшій перспективі пов'язаний із підтриманням проблемних циклів і підвищенням ризику дезадаптації, особливо коли ситуація потребує активного втручання [6].

Теоретична типологія К. Карвера, що лежить в основі Brief COPE, уточнює зміст цих стилів як спектра когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів. Центральним принципом тут є контекстуальність ефективності: одна й та сама стратегія може бути конструктивною або дисфункційною залежно від контрольованості стресора, фазності події (гостра чи хронічна), доступних підтримок і часових горизонтів регуляції [6]. Звідси випливає поняття гнучкості копінгу — здатності своєчасно перемикатися між проблемною та емоційною регуляцією залежно від зворотного зв'язку щодо результатів дій. Саме гнучкість, а не «етикетка» стратегії як такої, є маркером адаптивності в транзакційній логіці [6; 12].

Уточнити це поле допомагають узагальнення з організаційної психології: вибір копінг-стратегій модерується рольовими та контекстуальними чинниками — характером завдань, рівнем відповідальності, наявністю/якістю соціальної підтримки, рефлексивністю суб'єкта. Показано, що ефективні конфігурації в умовах складної діяльності поєднують проблемно-орієнтовані дії з рефлексивною переоцінкою та підтримкою з боку середовища, що покращує адаптацію у середньо- та довгостроковій перспективі [8]. Таким чином, універсальне транзакційне ядро набуває конкретики завдяки соціальним модераторам: копінг формується у перетині індивідуальних рис, соціальних очікувань і організаційних контекстів [12; 8].

Ключовим внутрішнім ресурсом у цій системі є самоефективність у сенсі соціально-когнітивної теорії — віра у власну здатність організовувати й виконувати дії для досягнення результатів. Узагальнення досліджень демонструє, що висока самоефективність пов'язана з домінуванням активних, планувальних і пошукових форм подолання, підвищеною наполегливістю, кращою афективною саморегуляцією та успішнішою постстресовою адаптацією. Натомість низька самоефективність асоціюється з униканням,

пасивізацією та «швидкими», але нефункціональними способами регуляції, що не усувають джерела стресу й підтримують дисфункційні цикли [1]. Теоретично це означає, що самоефективність виконує роль модератора у послідовності «оцінка — дії — переоцінка»: за однакової загрози саме від неї залежить, чи трансформується емоційна мобілізація у цілеспрямовані кроки з мобілізацією ресурсів і підтримок, чи розчиниться в униканні та відкладанні рішень [1; 12].

Сукупно ці положення дозволяють сформулювати кілька важливих уточнень. По-перше, критерій адаптивності — це не «назва» стратегії, а її здатність зменшувати дисбаланс «вимоги—ресурси», відновлювати суб'єктивний контроль і підтримувати благополуччя у часовій перспективі, релевантній стресору [12]. По-друге, уникаючий копінг має найбільшу ймовірність хронічної дезадаптації, коли ситуація потребує активних дій; його роль інколи може бути тимчасово протекторною лише як короткий «буфер» для стабілізації афекту, але не як провідна стратегія [6]. По-третє, гнучкість (перемикання між проблемною та емоційною регуляцією) є індикатором зрілої саморегуляції, а самоефективність — її метаресурсом, що підсилює ймовірність вибору конструктивних конфігурацій копіngu [1; 12; 6].

Копінг доцільно розглядати як центральний механізм психологічної адаптації, що розгортається в транзакційній послідовності «оцінка — дія — переоцінка» й визначає вектор реагування на стрес — від конструктивного перетворення ситуації та регуляції афекту до ризику закріплення дезадаптивних відповідей. Базові стилі — проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та уникаючий — є функціонально нейтральними до моменту співвіднесення з контрольованістю стресора, фазністю події та ресурсами суб'єкта; їхня ефективність визначається відповідністю цим параметрам, а не номінальною «категорією» [6; 12]. Соціальні контексти й рольові вимоги здатні істотно модифікувати профіль копіngu, підсилюючи або послаблюючи адаптивні конфігурації [8]. Водночас самоефективність виконує роль метаресурсу, який знижує імовірність хронічного уникання та підвищує шанси на активні, гнучкі й результативні способи подолання [1]. Такий узагальнений теоретичний каркас

зкладає основу для подальшого розгляду взаємозв'язків копінгу з емоційним відгуком і ризиками деструктивної саморегуляції в наступних підрозділах.

1.2. Психологічні механізми та чинники адиктивної поведінки

Адиктивна поведінка у психологічному вимірі розглядається не лише як медичний чи соціальний феномен, а як деструктивна форма копінгу: спроба регулювати та контролювати небажані емоційні стани, стрес і напруження за допомогою зовнішніх стимулів (психоактивних речовин або поведінкових патернів), що короткочасно полегшують стан, але у середньо- й довгостроковій перспективі посилюють дезадаптацію. Таке трактування підкреслює зв'язок адикції з вибором стратегій подолання: переважання уникаючого копінгу й емоційної дизрегуляції створює «вразливе вікно» для формування залежнісних циклів, тоді як проблемно-орієнтований і гнучкий копінг знижує ризик переходу до адиктивних форм реагування [7].

Клінічні підходи до визначення залежностей спираються на міжнародні класифікації. У ICD-11 ВООЗ адиктивні розлади систематизовано в рубриках «Розлади, зумовлені вживанням психоактивних речовин» та «Розлади, пов'язані з поведінкою»; підходи акцентують шкідливість наслідків, порушення контролю та пріоритетність вживання/поведінки над іншими життєвими сферами як ядро клінічної картини [3]. Окремі оновлення, що стосуються алкогольних розладів, відображають сучасну епідеміологію та клінічні траєкторії, уніфікуючи підходи до визначення шкоди, втраченого контролю й пов'язаних дисфункцій [22; 27]. З психологічної перспективи це узгоджується з ідеєю порушення саморегуляції: зовнішній стимул поступово займає центральне місце у системі мотивації та цілей, витісняючи альтернативні способи регуляції емоцій і вирішення проблем [3; 22; 27].

У контексті України національний огляд наркотичної ситуації (дані за 2023 р.) фіксує структурні зрушення у попиті та пропозиції, зокрема зростання поширеності синтетичних речовин (синтетичні катіони, канабіноїди) та

пов'язані з цим ризики поліспоживання. Підкреслюється, що нові ринкові конфігурації і логістика доступу ускладнюють профілактику, підвищуючи уразливість молоді та груп ризику [5]. Ці тренди кореспондують із ширшою аналітикою воєнного часу: за даними дослідницького звіту про еволюцію наркотичного ринку під час війни, спостерігаються трансформації каналів постачання, поява нових синтетичних опіоїдів, а також спрощення доступу до низки речовин; у сукупності це створює умови для зростання залежностей серед цивільного населення та ускладнює роботу системи охорони здоров'я [28]. На рівні популяційних індикаторів веб-опитування дорослих українців у 2023 р. показало, що 63,7 % респондентів мали досвід уживання психоактивних речовин протягом життя, 31,8 % — протягом останніх 12 місяців (застереження: онлайн-самовідбір і нерепрезентативність регіонів вимагають обережності в узагальненнях) [21]. Разом ці джерела підтверджують: ризикове тло посилюється, а профілактичні стратегії мають враховувати як швидку змінність ринку, так і психологічні механізми вразливості.

Важливе доповнення до хімічних адикцій становлять поведінкові залежності, які вказують, що механізм «зовнішньої регуляції» може реалізовуватися і без речовини — через патерни діяльності (азартні ігри, інтернет-користування, праця тощо). Українські матеріали, отримані у специфічних групах (зокрема у військовослужбовців), демонструють можливості психодіагностики поведінкових адикцій і підкреслюють потребу системної профілактики з урахуванням стресових навантажень і травматичного контексту служби [11]. Це розширює уявлення про поле адиктивної поведінки за межі суто хімічного вживання, підкреслюючи єдність психологічного ядра — порушення контролю й ригідної саморегуляції, що обслуговує короткочасне зняття напруги ціною довготривалих втрат.

Систематичні психологічні огляди зв'язку між копінг-стратегіями і адиктивною поведінкою узгоджено вказують на ключову роль унікаючого копінгу як предиктора ризику: заперечення, відволікання, емоційна румінація та звернення до «швидких» регуляторів посилюють вірогідність переходу до

залежнісних патернів. Натомість проблемно-орієнтований і гнучкий копінг (поєднання афективної регуляції з цілеспрямованим вирішенням задач) асоціюються зі зниженням імовірності адикції та кращими довгостроковими наслідками для психічного здоров'я [7]. У підсумку психологічна модель адиктивної поведінки поєднує індивідуальні механізми саморегуляції (копінг, контроль, афективна стабілізація) з контекстуальними факторами (воєнний/кризовий контекст, доступність і структура ринку, соціальна підтримка), що визначають як вхід у адиктивний цикл, так і його підтримання [3; 5; 7; 21; 28].

Адиктивна поведінка постає як деструктивний спосіб подолання стресу, у якому зовнішній стимул бере на себе функцію регуляції емоційної напруги, підміняючи конструктивні механізми саморегуляції [7]. Клінічні рамки ICD-11 фіксують ядро порушень — контроль, пріоритетність стимулу та шкоду функціонуванню — і узгоджуються з психологічним розумінням розладу саморегуляції [3; 22; 27]. Емпіричні дані з українського контексту вказують на посилення ризиків, пов'язаних з синтетичними речовинами і поліспоживанням [5], що в умовах війни підсилюється трансформаціями ринку та спрощенням доступу [28]; індикативні опитування свідчать про високий рівень поширеності досвіду вживання серед дорослого населення [21]. Водночас до поля адикцій належать і поведінкові залежності, які демонструють спільний механізм порушеного контролю та «короткого замикання» регуляції [11]. Психологічний аналіз підтверджує роль копінгу як ключового чинника ризику і захисту: уникаючі стратегії посилюють вразливість, тоді як проблемно-орієнтований і гнучкий копінг знижують імовірність входження в залежнісні цикли [7]. Отже, ефективні профілактичні та реабілітаційні підходи мають поєднувати клінічні стандарти діагностики з психологічними інтервенціями, спрямованими на розвиток гнучкої саморегуляції, підвищення толерантності до стресу та розбудову соціальної підтримки в умовах мінливої ризикової екосистеми [3; 5; 7; 21; 22; 27; 28; 11].

Також з точки зору нашого дослідження, ми вважаємо, що емоційний відгук посідає важливе місце у системі психологічної адаптації, оскільки визначають якість міжособистісної взаємодії, характер афективної регуляції та вибір стратегій подолання стресу. У класичній концепції А. Меграбяна та Н. Епштейна емоційний відгук тлумачиться як схильність особистості співпереживати емоційним станам інших і реагувати на соціально-емоційні сигнали, що робить його ключовим компонентом міжособистісної чутливості й регуляції поведінки [14]. Ця оптика дозволяє розглядати емпатію не тільки як рису або ситуативну реакцію, а як ресурс, який інтегрує сприймання, емоційну модуляцію та поведінкову відповідь у соціальному контексті.

Теоретична база емоційного відгуку в моделі А. Меграбяна та Н. Епштейна спирається на уявлення про емоційну реактивність як механізм соціального налаштування: чутливість до афективних сигналів інших, здатність «підлаштовувати» власні емоційні стани й регулювати поведінку відповідно до вимог взаємодії [14]. Валідована шкала, розроблена авторами, дозволяє емпірично вимірювати цю схильність і пов'язувати її з іншими параметрами адаптації — від толерантності до стресу до якості комунікації [14]. У сучасних підходах, запропонованих К. Карузо, Д. Маєром і П. Саловеем, емпатія описується як багатовимірний конструкт із когнітивним (розуміння перспективи, менталізація), емоційним (співпереживання, афективна чутливість) і поведінковим (просоціальна дія, підтримувальна реакція) вимірами [9]. Таке розшарування демонструє, що здатність «відчувати» іншу людину без супровідної регуляції афекту й конструктивної відповіді не гарантує адаптивності; натомість саме інтеграція когнітивної перспективозміни, емоційного резонансу й відповідальної дії формує емпатію як ресурс подолання.

Прикладна значущість емпатії особливо помітна в допомагаючих професіях, де вона функціонує як умова етичної взаємодії, ефективної підтримки та профілактики професійного вигорання. Огляд М. Мікудатсу, А. Ставропулу, А. Філалітхіса і К. Кафецопулу підкреслює, що цілеспрямований розвиток емпатійних компетентностей сприяє кращій якості догляду, точнішому

розумінню потреб клієнтів/пацієнтів і більш стійкій емоційній саморегуляції фахівців [19]. Важливо, що йдеться не про «беззахисну чутливість», а про регульовану емпатію: поєднання співпереживання з навичками емоційного менеджменту та професійними межами зменшує ризик емоційного виснаження, сприяючи стабільній адаптації в умовах високих стресових навантажень [19].

Додатковий пласт доказів стосується впливу театрального досвіду на емпатію та просоціальність як на індикатори адаптивної соціально-емоційної функції. Польові дослідження Т. Гольдштейна, Е. Віннер і П. Вансан-Ламар показали, що участь у живих театральних подіях або їх перегляд асоціюються зі зростанням емпатії та намірів до просоціальної поведінки у глядачів [4]. Автори пояснюють це наративним зануренням і колективним емоційним переживанням, які «тренують» механізми перспективозміни та афективної ко-регуляції [4]. Подальші роботи С. Рат'є, Л. Гакела і Дж. Закі підтверджують, що саме живий театральний досвід — із його ефектом спільної присутності й миттєвого соціального зворотного зв'язку — підсилює емпатійні реакції та просоціальні установки, принаймні у короткостроковій перспективі після події [23]. Сукупно ці дані демонструють, що емпатія є пластичною характеристикою, чутливою до соціально-емоційних тренувальних середовищ.

У світлі психологічної адаптації емпатія виконує роль регуляторного вузла між сприйняттям соціальних сигналів, емоційною відповіддю та поведінковими стратегіями. Вища емпатійна чутливість за умови налаштованої регуляції сприяє ранньому розпізнаванню соціальних стресорів, точнішому вибору способів взаємодії та переходу до підтримувальних форм поведінки — від пошуку ресурсів і кооперації до конструктивного зняття напруги. Внаслідок цього зменшується потреба у «швидких» та деструктивних способах саморегуляції, які забезпечують короткочасне полегшення ціною довгострокових втрат. Інакше кажучи, емпатія — не лише «емоційна властивість», а ресурс копінгу, що опосередковано знижує ймовірність звернення до дезадаптивних патернів саморегуляції.

Теоретичні положення А. Меграбяна та Н. Епштейна окреслюють емоційний відгук як механізм міжособистісної чутливості та регуляції, який має валідні інструменти виміру і концептуальні зв'язки з адаптаційними процесами [14]. Сучасні моделі емпатії (К. Карузо, Д. Маєр, П. Саловей) показують її багатовимірність і підкреслюють, що лише інтеграція когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів забезпечує адаптивний ефект у стресових взаємодіях [9]. У прикладних контекстах допомагаючих професій емпатія підвищує якість підтримки та виконує протективну функцію щодо емоційного виснаження, коли поєднується з продуманою регуляцією та професійними межами [19]. Польові дослідження живого театрального досвіду демонструють підвищення емпатії та просоціальної спрямованості після участі або перегляду вистав, що вказує на пластичність емпатії та можливість її «тренування» в соціально насичених середовищах [4; 23]. У підсумку емпатію доцільно розглядати як психологічний ресурс подолання стресу: вона вдосконалює соціальне пізнання і афективну регуляцію, сприяє вибору підтримувальних стратегій взаємодії та зменшує потребу у деструктивних формах саморегуляції. Це безпосередньо пов'язує емпатію з профілем копінгу і задає важливий орієнтир для інтервенцій, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості.

1.3. Театральні практики як простір розвитку адаптивних копінг-стратегій

Театральна діяльність у прикладному вимірі постає як соціально-психологічний простір, де учасники безпечно експериментують із ролями, наративами та тілесним втіленням, тренуючи емпатію, рефлексію та співпереживання. Класичні описи несценарних і наративних форматів підкреслюють три взаємопов'язані механізми: перспективозміна (role-taking) як когнітивна основа співпереживання; тілесне втілення (embodiment) як канал регуляції афекту; та ритуально структурована взаємодія групи як матриця соціальної підтримки й ко-регуляції. У сукупності це створює умови для

розширення репертуару соціально-емоційних відповідей і формування гнучкого копіngu, що напpямy пов'язано з психологічною адаптацією дорослих у стресогенних середовищах [24; 29]. В одному з найбільш доступних для спільнот форматів — плейбек-театрі — особисті історії «перекладаються» на імпровізовану сценічну дію, посилюючи емпатійне віддзеркалення та спільнотну підтримку [24; 29].

Додатковий пласт доказів стосується впливу театрального досвіду на емпатію та просоціальність як на індикатори адаптивної соціально-емоційної функції. Польові дослідження Т. Гольдштейна, Е. Віннер і П. Вансан-Ламар показали, що участь у живих театральних подіях або їх перегляд асоціюються зі зростанням емпатії та намірів до просоціальної поведінки у глядачів [4]. Автори пояснюють це наративним зануренням і колективним емоційним переживанням, які «тренують» механізми перспективозміни та афективної ко-регуляції [4]. Подальші роботи С. Рат'є, Л. Гакела і Дж. Закі підтверджують, що саме живий театральний досвід — із його ефектом спільної присутності й миттєвого соціального зворотного зв'язку — підсилює емпатійні реакції та просоціальні установки, принаймні у короткостроковій перспективі після події [23]. Сукупно ці дані демонструють, що емпатія є пластичною характеристикою, чутливою до соціально-емоційних тренувальних середовищ.

Узагальнені дані емпіричних досліджень підтверджують, що акторський тренінг статистично пов'язаний із поліпшенням саморегуляції (контроль імпульсів, афективна витривалість). Механізми дії описують через систематичне входження у рольову перспективу, багаторазову тілесну репетицію емоційних станів і групову ко-регуляцію в безпечному «навчальному полігоні» [16]. Паралельно, огляди театральних інтервенцій у громадах демонструють зменшення соціальної ізоляції, підвищення відчуття належності та покращення суб'єктивного благополуччя, що важливо для профілактики дезадаптивних відповідей на хронічний стрес; водночас автори наголошують на різномірності дизайнів і потребі у стандартизації протоколів оцінювання ефектів [17].

Окремий напрямок становлять драматерапевтичні практики та суміжні мистецькі втручання, які застосовуються для пом'якшення наслідків травми та роботи з адиктивними розладами. Систематичні огляди фіксують обнадійливі ефекти: зниження стресу й депресивності, посилення саморефлексії, тренування афективної регуляції, розширення рольового та соціального репертуару; разом із тим підкреслюють гетерогенність протоколів і потребу у більш жорстких експериментальних дизайнах (рандомізація, чіткі кінцеві точки, відкладені вимірювання) [13; 18; 30; 31]. На перетині з клінічною практикою алкогольної залежності драматерапевтичні підходи розглядають як ад'ювантні до стандартного лікування: вони сприяють нарративній переоцінці досвіду, роботі з уразливими станами та залученню соціальної підтримки, підвищуючи відчуття контролю над поведінкою (самоефективність) [10]. Додатково показано потенційну синергію з руховими/фізичними компонентами реабілітації, що може посилювати комплаєнс, соматичну ко-регуляцію та загальне функціонування; оптимальні «دوزи» і послідовності втручань залишаються предметом подальших досліджень [34].

Важливий прикладно-етичний вимір задає український контекст війни, де театральні методи застосовують у роботі з військовими та цивільними. Практичні звіти підкреслюють потенціал театру як інструменту переосмислення травматичного досвіду, відновлення почуття зв'язку зі спільнотою та безпечної експресії емоцій; водночас наголошують на ризиках ретравматизації та необхідності чітких рамок: добровільність, інформована згода, право «стоп», поступове нарощування інтенсивності, підготовка фасилітаторів і супервізія [25; 26]. Дотримання цих умов відрізняє терапевтичний потенціал від потенційної шкоди, особливо за тривалої колективної травми.

Підсумовуючи, театральні практики доцільно розглядати як мультикомпонентний психосоціальний інструмент розвитку емоційного інтелекту та профілактики дезадаптивних відповідей. Через зв'язкування емпатії (перспективозміна, нарративне занурення), тілесного усвідомлення

(embodiment, афективна репетиція) та соціальної підтримки (ритуал, групова ко-регуляція) вони зменшують ізоляцію, підсилюють саморегуляцію і розширюють гнучкість копіngu, що опосередковано знижує потребу у деструктивних форм саморегуляції, зокрема адиктивній поведінці [24; 29; 16; 17; 13; 18; 30; 31; 10; 34; 25; 26].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Копінг є процесом, опосередкованим когнітивною оцінкою; базові стилі (проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований, уникаючий) набувають адаптивності лише у відповідному контексті вимог і ресурсів; гнучкість перемикання між ними — індикатор зрілої саморегуляції. Самоефективність модерує ланцюг «оцінка — дія — переоцінка»: вища віра у власну здатність діяти пов'язана з активнішими, конструктивнішими конфігураціями копіngu та кращою постстресовою адаптацією.

Адиктивна поведінка концептуалізується як порушення контролю й пріоритетності стимулу/поведінки, уникаючий копінг підвищує ризики входження та підтримання залежнісних циклів. Український контекст характеризується зростанням ризиків, пов'язаних із синтетичними речовинами та поліспоживанням, що на тлі війни підсилюється трансформаціями ринку та спрощенням доступу; це підкреслює необхідність профілактичних стратегій, орієнтованих на розвиток психологічних ресурсів.

Театральні практики (зокрема живий театр та прикладні/драматерапевтичні формати) емпірично пов'язані з підвищенням емпатії, просоціальності, зменшенням соціальної ізоляції та тренуванням саморегуляції; їхній потенціал — у поєднанні перспективозміни, тілесного втілення та структурованої групової підтримки. Театральні практики, завдяки поєднанню перспективозміни, тілесного втілення та групової ко-регуляції, створюють умови для розвитку цих ресурсів і розширення репертуару адаптивних копінг-стратегій.

Отже, розділ 1 задає науково вивірену основу: для подальшого емпіричного аналізу зв'язків між копінгом, емпатією та адиктивною поведінкою; для розробки інтервенцій, що посилюють гнучку саморегуляцію й самоефективність, з урахуванням специфіки українського ризикового контексту; для аргументації використання театральних практик як інструмента розвитку психологічних ресурсів адаптації.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ ТА АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДОРΟΣЛИХ, ЗАЛУЧЕНИХ В ТЕАТРАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження здійснено у жовтні-листопаді 2025 року та складалося з послідовних етапів підготовки, збору даних і статистичної обробки результатів.

Першим етапом (7-13 жовтня 2025 року) було конкретизовано наукову проблему та тему дослідження, визначено об'єкт, предмет, мету і завдання. Використано порівняльний дизайн із двома незалежними вибірками: група осіб, залучених до театральної діяльності, та група осіб без досвіду театральної діяльності. Попередньо визначено методи статистичної перевірки гіпотез: описова статистика, t-критерій Стюдента для незалежних вибірок, кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона.

Другим етапом (14-18 жовтня 2025 року) проведено цільовий огляд наукових джерел відповідно до сформованої бібліографії. Сформовано психодіагностичний комплект: опитувальник копінг-стратегій Brief COPE (автор К. Карвер), «Шкала емоційного відгуку» (автори А. Меграбян, Н. Епштейн), методика діагностики схильності до 13 видів залежностей (автор Г. Лозова). Підготовлено електронну анкету (Google Forms), що містила інформаційний лист та форму інформованої згоди, скринінгові запитання щодо наявності або відсутності досвіду театральної діяльності, категоріальну змінну віку (18–30 років; 31+), а також три стандартизовані опитувальники. Для мінімізації ефектів порядку блоки опитувальників було представлено у рандомізованій послідовності.

Третім етапом (19-23 жовтня 2025 року) було проведено збір емпіричних даних. Опитування проводилося анонімно в онлайн-форматі за допомогою Google Forms серед учителів та адміністративного персоналу закладу загальної

середньої освіти Приватний ліцей «Харківський колегіум» Харківської області. Застосовано нерепрезентативну цільову вибірку з елементами «сніжкової кулі». До дослідження залучено 40 осіб: 20 респондентів із досвідом театральної діяльності та 20 респондентів без такого досвіду. Кількість опитуваних віком 18–30 років — 15 осіб, кількість опитуваних віком 31+ років — 25 осіб. Стаття не фіксувалася з міркувань забезпечення гендерно нейтрального підходу. Критеріями включення були вік від 18 років, надання інформованої згоди. Забезпечено контроль якості даних через перевірку на наявність дублювань та логічної узгодженості відповідей. Опитувальник Brief COPE (українська адаптація) наведено у Додатку А. Опитувальник за методикою діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова) наведено в Додатку Б. Опитувальник за методикою «Шкала емоційного відгуку» за А. Меграбяном і Н. Епштейном наведено в Додатку В.

Процедурно кожен учасник послідовно ознайомлювався з інформаційним листом, надавав інформовану згоду, проходив скринінг на предмет належності до однієї з двох груп та заповнював три опитувальники. Середній час заповнення становив орієнтовно 15–20 хвилин.

Четвертим етапом (24-25 жовтня 2025 року) здійснено підготовку даних: очищення від пропусків, кодування змінних, реверс-кодування відповідно до ключів методик, розрахунок підшкал та інтегральних показників. Проведено описову статистику, як от підрахунок середніх значень, стандартних відхилень, довірчих інтервалів). Для міжгрупових порівнянь застосовано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Для виявлення взаємозв'язків між показниками емоційного відгуку, підшкалами копіngu та індикаторами адиктивної схильності розраховано парні кореляції за Пірсоном. Перевірено припущення щодо нормальності розподілів та однорідності дисперсій (тест Левена). Усі статистичні розрахунки виконано у програмному середовищі STATISTICA з дублюванням базових підрахунків у табличному процесорі з метою верифікації.

Дослідження відповідало принципам добровільності, інформованої згоди, анонімності та конфіденційності. Персональні ідентифікатори не збиралися; результати використано в узагальненому вигляді. Формулювання інструкцій і тверджень методик були нейтральними та недискримінаційними; після завершення опитування надано інформацію про відкриті ресурси психологічної допомоги.

2.2. Вибір та обґрунтування методик емпіричного дослідження

Для вивчення взаємозв'язку копінг-стратегій, емоційного відгуку та схильності до адиктивної поведінки у дорослих (учителів і адміністративного персоналу закладу загальної середньої освіти) було застосовано три взаємодоповнювальні методики: укорочений опитувальник копінгу Brief COPE у вигляді трьох інтегральних індексів [6; 2; 12], Шкалу емоційного відгуку А. Меграбяна і Н. Епштейна (українська мовна версія) [14; 15] та скринінг схильності до 13 видів залежностей Г. Лозової [3; 11; 22; 27]. Вибір інструментарію зумовлений відповідністю теоретичній моделі (стрес — когнітивна оцінка — копінг — саморегуляція), наявністю україномовних матеріалів і ключів підрахунку, а також придатністю до онлайн-застосування у шкільному середовищі з мінімальним респондентським навантаженням.

Першою методикою ми обрали Brief COPE є валідованим інструментом для стислого вимірювання способів подолання стресу; створений саме для ситуацій, коли повні версії надто довгі для польових умов [6]. Існує сучасна українська адаптація (28 пунктів), що підтвердила мовно-культурну еквівалентність і надійність підшкал [2]. З огляду на обсяг вибірки та контекст (педагогічний колектив) було прийнято рішення відразу агрегувати відповіді у три інтегральні індекси, не аналізуючи 14 підшкал окремо, аби зменшити множинність тестувань і підвищити стабільність висновків при міжгрупових порівняннях [6; 2; 12].

За основу для підрахунку результати було узагальнено до трьох шкал:

1. Проблемно-орієнтований копінг: цілеспрямовані дії, планування, звернення по практичну допомогу.
2. Емоційно-орієнтований (регуляторний) копінг: пошук емоційної підтримки, позитивна переоцінка, прийняття, гумор, релігійна підтримка тощо.
3. Уникаючий/дезадаптивний копінг: самовідволікання, заперечення, відмова від зусиль, самозвинувачення, вживання психоактивних речовин.

Опитувальник подавався онлайн. Респондентам пропонувалося оцінити, як часто вони так чинять у стресових ситуаціях, за шкалою частотності (від «майже ніколи» до «дуже часто»), відповідно до авторських інструкцій [6; 2].

Першим кроком підраховано бали за кожною з 14 стандартних підшкал; другим — виконано агрегування у три інтегральні індекси згідно з прийнятою у дослідженні схемою групування [6; 2]. Вищі значення проблемно-орієнтованого та емоційно-орієнтованого індексів трактуються як більш адаптивний профіль копінгу, тоді як вищі значення уникаючого індексу інтерпретуються як ризиковий патерн саморегуляції. Таке трактування узгоджене з транзакційною моделлю стресу і копінгу [12].

Було обрано саме цю методику, тому що розширені інвентарі (повні версії Лазаруса-Фолкман) збільшують втому і пропуски відповідей; інші короткі опитувальники не мають настільки поширеної теоретичної бази і україномовної апробації. Brief COPE надає збалансоване співвідношення валідності, стислості та зручності [6; 2].

Другою методикою була взята шкала емоційного відгуку А. Меграбяна і Н. Епштейна. Емоційний відгук — це афективна готовність співпереживати та чутливість до емоційних станів інших; він тісно пов'язаний із регуляцією афекту та просоціальною поведінкою [14]. Вимір саме цього компонента логічний у вибірці дорослих із досвідом театральної діяльності, оскільки емпіричні праці показують зростання емпатії та просоціальних намірів після живих театральних подій і тренінгів [4; 23], а метааналізи свідчать про поліпшення соціального пізнання та саморегуляції на тлі акторського тренінгу [16; 17]. Таким чином, емоційний відгук виступає ключовим психологічним

маркером, через який театральні практики можуть впливати на копінг і профіль ризику адиктивної поведінки.

Застосовано україномовну версію зі стандартними інструкціями. Респондентам пропонувалося оцінити ступінь згоди/незгоди з низкою тверджень про типові емоційні реакції у міжособистісних ситуаціях.

Розраховано інтегральний індекс емоційного відгуку з урахуванням реверс-кодування, як це передбачено авторським ключем [14; 15]. Вищі значення інтерпретуються як вища емпатійна чутливість. Показник використано для міжгрупових порівнянь і кореляційного аналізу з індексами копінгу та адиктивної схильності.

Більш громіздкі інструменти збільшують тривалість опитування та знижують якість даних у польовому шкільному сетингу. Шкала Меграбяна-Епштейна є короткою, валідованою і чутливою до змін у соціально-емоційному функціонуванні [14; 15; 4; 23].

Третя використана методика — діагностика схильності до 13 видів залежностей (автор Г. Лозова). З огляду на цілі дослідження важливо оцінити не окрему субстанцію/поведінку, а загальну уразливість до адиктивних патернів як потенційно дезадаптивного способу саморегуляції. Багатодоменний скринінг дозволяє кількісно оцінити схильність до різних форм залежнісної поведінки в одному інструменті, що знижує респондентське навантаження і полегшує зіставлення з показниками копінгу та емпатії. Концептуальне тлумачення спирається на МКХ-11 (втрата контролю, пріоритетність стимулу, завдана шкода) [3] та сучасні українські матеріали щодо поведінкових адикцій у специфічних групах (логіка скринінгу і профілактичної інтерпретації) [11]; при аналізі також ураховано огляди щодо класифікації і траєкторій алкогольних та споріднених розладів [22; 27].

Респондентам онлайн пропонувалася серія тверджень, що відображають 13 доменів адиктивної поведінки. Необхідно було позначити відповіді згідно з інструкцією до методики. Після перевірки повноти даних сформовано індивідуальні профілі.

За авторським ключем отримано доменні індекси та інтегральний показник схильності. Показники мають скринінговий характер і не є клінічним діагнозом; інтерпретацію здійснено з урахуванням критеріїв МКХ-11 та дослідницьких завдань (порівняння груп, кореляції з копінгом та емоційним відгуком) [3; 11; 22; 27].

Не було обрано окремі тести на алкоголь, тютюн чи ігрову поведінку, тому що такі інструменти звужують фокус і потребують кількох окремих анкет, що підвищує втому. Багатодоменний підхід дає цілісну оцінку уразливості як дезадаптивного копінгу і краще відповідає завданню міжгрупового порівняння.

Обрана комбінація забезпечує повний контур вимірювання: стилі подолання стресу (Brief COPE у трьох інтегральних індексах) [2; 6; 12], афективна емпатійна чутливість (емоційний відгук) [14; 15] та багатодоменна адиктивна уразливість (13 видів залежностей у логіці МКХ-11) [3; 11; 22; 27]. Такий підхід узгоджується з наявними даними про зв'язок театральних практик з емпатією, соціальним пізнанням та саморегуляцією [4; 16; 17; 23] і дає змогу перевірити гіпотезу про більш адаптивний копінг, вищий емоційний відгук та нижчу адиктивну схильність у групі дорослих із театральним досвідом у порівнянні з учасниками без такого досвіду.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

У підсумку дослідження мною були отримані результати, які були використані для проведення подальшого аналізу. В першу чергу була підрахована описова статистика за трьома методиками. Описова статистика за методикою Brief-COPE наведена у Таблиці 2.1. Сам опитувальник з варіантами відповідей і ключем наведений у Додатку А. Також на Рис. 2.1 наведено візуальну репрезентацію результатів.

**Описова статистика за змінними різновиду копінг-стратегій за
методикою Brief-COPE**

Змінна	Середнє	Медіана	Мода	Дисперсія	Стандартне відхилення
Копінг, сфокусований на проблемі	2,9	2,94	3,13	0,29	0,54
Копінг, сфокусований на емоціях	2,8	2,91	2,91	0,22	0,47
Унікаючий копінг	2,28	2,19	2,13	0,34	0,58

На основі наведених описових статистик в Таблиці 2.1 можна зробити висновок, що серед трьох типів копінг-стратегій найбільш вираженою є проблемно-орієнтована стратегія ($M=2,9$), що свідчить про схильність респондентів до активного вирішення труднощів і раціонального пошуку рішень у стресових ситуаціях.

Дещо нижчі показники спостерігаються за емоційно-орієнтованими копіngами ($M=2,8$), які передбачають емоційне опрацювання переживань, пошук підтримки та вираження почуттів.

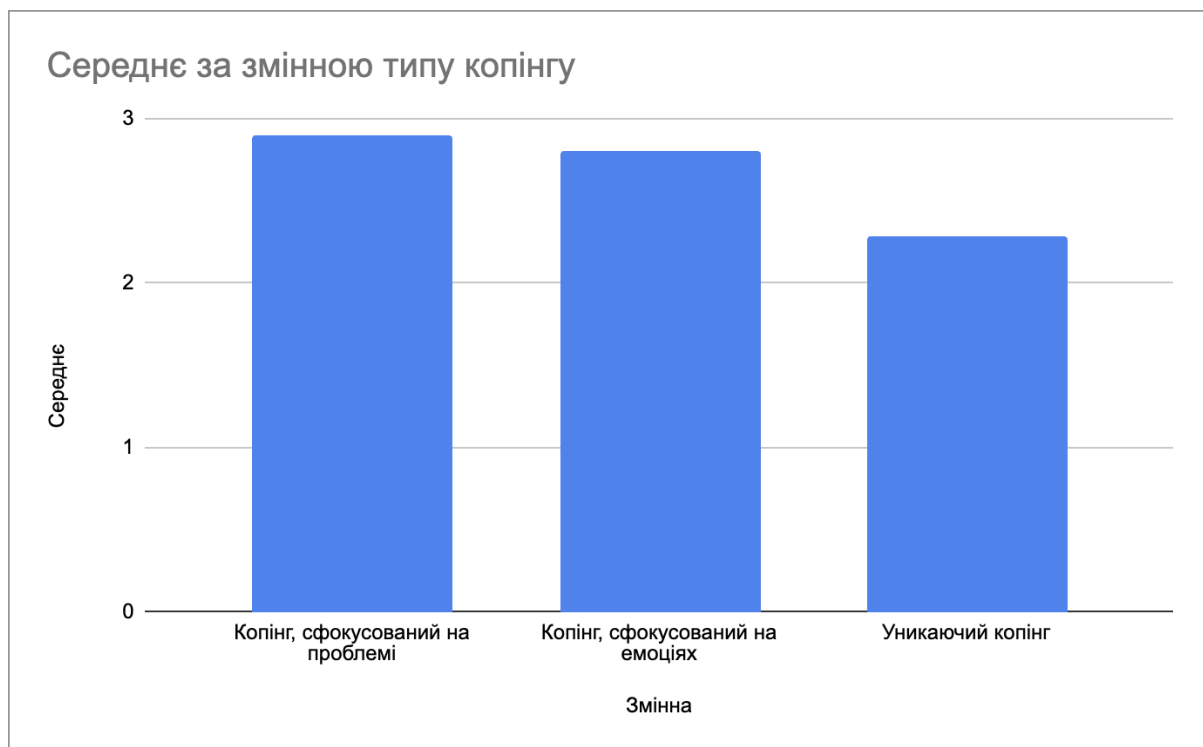


Рис. 2.1 Середні значення за різними типами копінг-стратегій.

Найменш вираженою є унікальна стратегія ($M=2,28$), що відображає меншу тенденцію до уникнення проблем або втечі від стресових ситуацій.

Загалом, такі результати свідчать про переважання адаптивних копінг-стратегій серед досліджуваних, що може характеризувати їх як осіб із достатнім рівнем психологічної зрілості та конструктивного подолання труднощів.

У Таблиці 2.2 наведено результати описової статистики за методикою Г. Лозової, а нижче, на Рис. 2.2 — візуальна репрезентація результатів. Опитувальник представлений в Додатку Б.

Таблиця 2.2

**Описова статистика за змінними різновиду залежностей за методикою
Г. Лозової**

Залежність (змінна)	Середнє	Медіана	Мода	Дисперсія	Стандартне відхилення
Алкогольна	10,2	10	5	17,75	4,21
Телевізійна	8,5	6	5	20,31	4,51
Любовна	13,38	13	13	21,93	4,68
Ігрова	6,58	6	5	4,71	2,17
Статева	10,55	11	Множин на	16	4
Харчова	13,68	13,5	Множин на	12,74	3,57
Релігійна	6,73	6	5	7,69	2,77
Трудова	11,98	12	12	15,15	3,89
Лікарська	9,43	8	5	15,69	3,96
Інтернет	11,15	11	Множин на	12,44	3,53
Куріння	8,3	5	5	36,37	6,03
ЗОЖ	13,9	13,5	12	19,84	4,45
Наркотична	9	7,5	5	19,64	4,43
Загальна схильність	12,3	12,5	12	10,42	3,23

За результатами описових статистик тесту на 13 видів залежностей, що наведені в Таблиці 2.2 можна підсумувати, що серед респондентів найбільш вираженими є любовна ($M=13,38$), харчова ($M=13,68$) залежності та залежність від здорового способу життя ($M=13,9$). Ці показники відображають високий

рівень емоційної залученості у міжособистісні стосунки, значущість теми харчування та тілесного благополуччя, а також прагнення підтримувати контроль над власним станом через здорові практики.

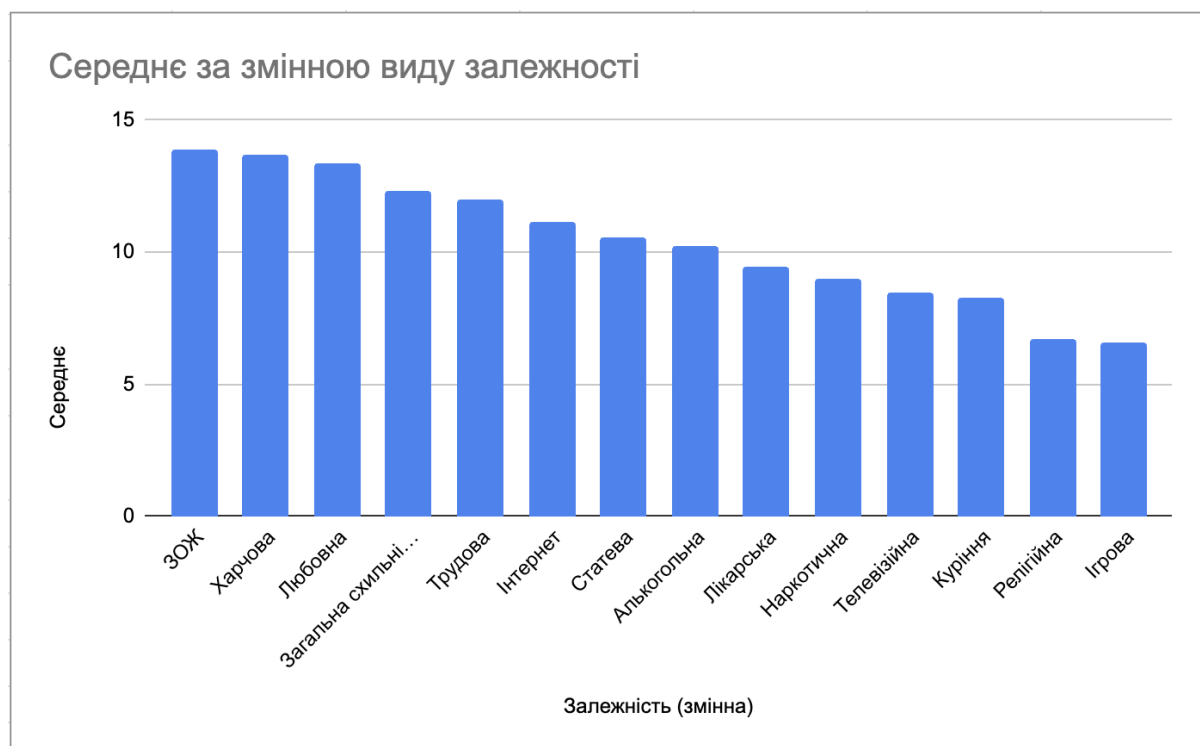


Рис. 2.2 Середні значення за різними видами залежностей та загальної схильності до залежності.

Серед помірно виражених адикцій спостерігаються трудовголізм ($M=11,98$), інтернет-залежність ($M=11,15$) і статева залежність ($M=10,55$), що може свідчити про підвищену активність, орієнтацію на досягнення й потребу у соціальній взаємодії.

Найменше вираженими виявилися релігійна ($M=6,73$) та ігрова ($M=6,58$), що свідчить про низьку поширеність деструктивних або ризикованих форм поведінки у вибірці.

Отримані результати вказують на переважаючу тенденцію соціально прийнятних або компенсаторних форм залежностей, які можуть виконувати функцію емоційної регуляції, не переходячи у клінічно значущі прояви.

Описова статистика за змінною Емоційний відгук наведена у Таблиці 2.3, а також візуальна репрезентація на рис. 2.3. Опитувальник представлений у Додатку В.

Описова статистика за змінною Емоційний відгук за методикою А.**Меграбяна і Н. Епштейна**

Змінна	Середн є	Медіана	Мода	Дисперсія	Стандартне відхилення
Емоц. відгук	77,2	78	79	63,96	8

За результатами методики «Шкала емоційного відгуку», наведеної в Таблиці 2.3 середній показник становить 77,2 бала, що є високим рівнем емоційного відгуку. Це свідчить про те, що досліджувані в цілому здатні співпереживати іншим, емоційно відгукуватися на чужі переживання та зберігати баланс між емпатійністю і саморегуляцією. Такий рівень емоційного відгуку є оптимальним для ефективної міжособистісної взаємодії та професійної діяльності у сфері «людина — людина».

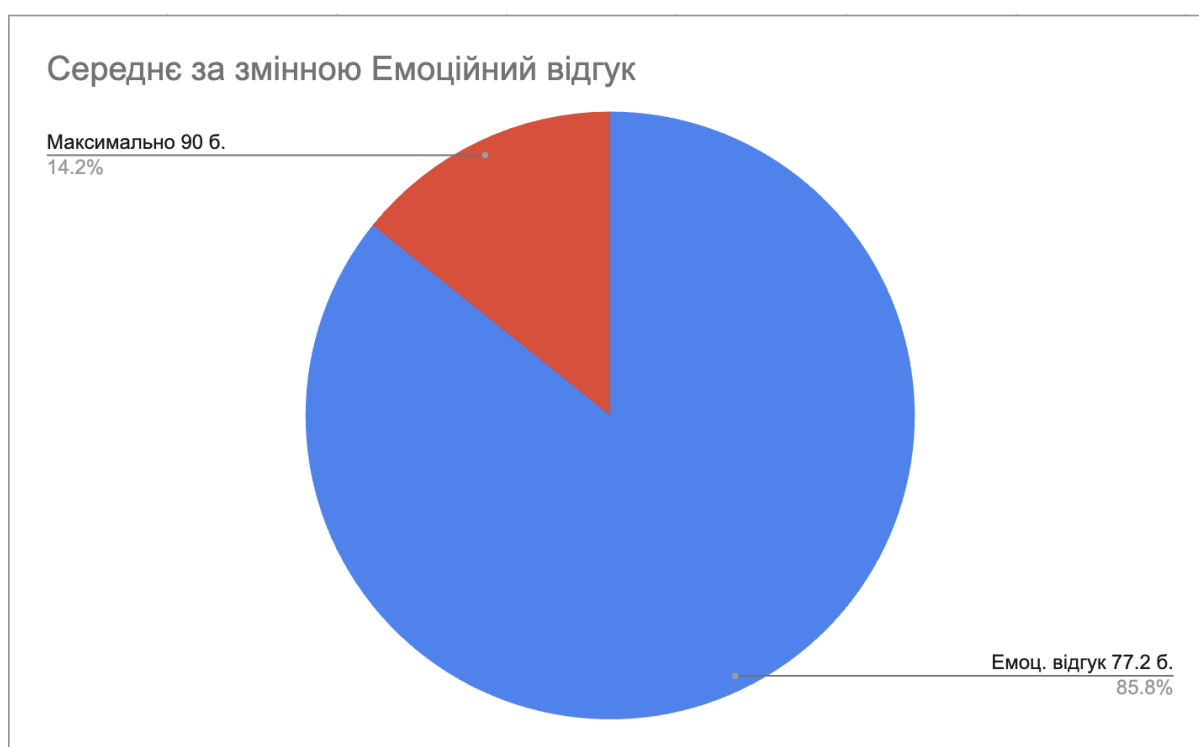


Рис. 2.3 Середнє значення за змінною емоційного відгуку як частки максимального балу.

Перевірка даних за критерієм Колмогорова–Смирнова показала, що всі досліджувані змінні мають нормальний розподіл, отже, вибірка відповідає вимогам параметричної статистики. У зв'язку з цим для подальшого аналізу взаємозв'язків між показниками буде використано параметричні критерії кореляції Пірсона (r), що дозволяє виявити силу та напрям лінійних залежностей між змінними та t -критерій Стюдента для пошуку значущих відмінностей.

У Таблиці 2.4 наведено результати кореляційного аналізу між копінг-стратегіями, емоційним відгуком та видами адиктивної поведінки.

Таблиця 2.4

Кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями, видами адиктивної поведінки та емоційним відгуком (за коефіцієнтом Пірсона)

Показник	Копінг, сфокусований на проблемі	Копінг, сфокусований на емоціях	Уникаючий копінг
Алкоголь	-0,20	-0,09	0,54*
Телебачення	-0,24	0,13	0,19
Любовна	0,05	0,24	0,24
Ігрова	0,02	0,09	0,18
Статева	0,07	0,17	0,3
Харчова	-0,09	0,17	0,22
Релігійна	-0,08	-0,14	-0,12
Трудова	0,07	0,22	0
Лікарська	-0,13	-0,13	-0,04
Інтернет	-0,14	0,15	0,37*

Куріння	0,10	0,16	0,38*
ЗСЖ	-0,14	-0,07	-0,09
Наркотична	0,04	0,07	0,36*
ЗСЗ	0,17	0,33*	0,42*
Емоц. відгук	0,06	0,21	0,05

Примітка: * — $p < 0,05$

Результати кореляційного аналізу за критерієм Пірсона, наведені у Таблиці 2.4, показали, що проблемно-орієнтована копінг-стратегія не має значущих зв'язків із жодним видом залежностей ($p > 0,05$). Це свідчить про її адаптивний характер, оскільки орієнтація на активне вирішення труднощів не супроводжується схильністю до адиктивної поведінки.

Емоційно-орієнтований копінг продемонстрував один помірний позитивний зв'язок із загальною схильністю до залежностей (ЗСЗ) ($r = 0,33$; $p < 0,05$), що може свідчити про тенденцію, що емоційний копінг не є стовідсотково адаптивним і це може залежати від конкретних обставин. Водночас інших значущих асоціацій між емоційним копінгом і залежностями не виявлено.

Унікальна стратегія виявила низку статистично значущих позитивних зв'язків — з алкогольною ($r = 0,54$, $p < 0,05$), інтернет-залежністю ($r = 0,37$; $p < 0,05$), курінням ($r = 0,38$; $p < 0,05$), наркотичною ($r = 0,36$; $p < 0,05$) та загальною схильністю до залежностей ($r = 0,42$; $p < 0,05$). Це свідчить, що чим вищий рівень унікальної поведінки, тим вища схильність до різних форм адиктивності. Такий тип копіngu можна вважати неадаптивним, оскільки він передбачає уникнення проблем і використання зовнішніх стимулів для емоційного розвантаження.

Показник емоційного відгуку не виявив статистично значущих зв'язків із жодним видом залежностей, що свідчить про незалежність емпатійності від рівня адиктивних проявів у досліджуваній вибірці. Проте варто зазначити, що

всі опитувані мали рівень емоційного відгуку на високому рівні, і для більш репрезентативних даних варто розширити кількість респондентів, щоб виявити відповідні зв'язки.

Отже, загальні результати вказують, що адаптивні копінг-стратегії (проблемні) пов'язані з меншими ризиками адиктивної поведінки, тоді як уникнення виступає чинником, що підвищує схильність до різних залежностей.

У Таблиці 2.6 наведене порівняння показників за всіма методиками залежно від залученості до театральної діяльності.

Таблиця 2.6

Порівняння показників копінг-стратегій, адиктивної поведінки та емоційного відгуку залежно від залученості до театральної діяльності (за t-критерієм Стьюдента)

Змінна	Середнє (займався)	Середнє (не займався)	t-критерій Стьюдента	p
Копінг, сфокусований на проблемі	3,08	2,72	2,23	0,03
Копінг, сфокусований на емоціях	2,98	2,63	2,51	0,02
Унікаючий копінг	2,31	2,26	0,27	0,79
Алкоголь	9,65	8,95	0,63	0,53
Телебачення	8,95	8,5	0,63	0,53
Любовна	13,25	13,5	-0,17	0,87
Ігрова	6,9	6,1	0,68	0,5

Статева	10,95	10,15	0,63	0,53
Харчова	14,95	12,4	2,39	0,02
Релігійна	7,25	6,9	0,20	0,84
Трудова	12,35	11,9	0,46	0,65
Лікарська	9,65	9,2	0,36	0,72
Інтернет	10,85	7,95	1,57	0,12
Куріння	8,85	7,55	0,57	0,57
ЗСЖ	12	15,8	-2,95	0,01
Наркотична	8,95	7,55	1,32	0,19
ЗСЗ	13,55	11,75	1,45	0,15
Емоційний відгук	79,8	74,65	2,15	0,04

Ступені свободи для всіх змінних 38. Кількість опитаних з двох різних груп — по 20 респондентів.

Результати аналізу у Таблиці 2.6 свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між респондентами, які займаються або займалися театральною діяльністю, та тими, хто ніколи не був до неї залучений.

Зокрема, особи з театральним досвідом мають вищі середні показники проблемно-орієнтованих копінг-стратегій ($t=2,23$, $p=0,03$), що свідчить про більш конструктивний підхід до подолання труднощів. Також у цієї групи вищі значення емоційно-орієнтованих копінгів ($t=2,51$, $p=0,02$), що може відображати більшу емоційну чутливість та здатність до вираження переживань.

Крім того, у групи з театральним досвідом вищий рівень харчової залежності ($t=2,39$, $p=0,02$), що може пояснюватися високим рівнем тілесної саморефлексії або емоційного реагування, властивим творчим особистостям.

Водночас респонденти, які не займалися театром, показали вищі результати за шкалою орієнтації на здоровий спосіб життя ($t=-2,95$, $p=0,01$), що може свідчити про більш раціональне ставлення до власного тіла поза контекстом творчої діяльності.

Також зафіксовано статистично значущу різницю за показником емоційного відгуку ($t=2,15$, $p=0,04$), що підтверджує, що участь у театральній діяльності сприяє розвитку емпатійності та здатності до співпереживання.

Отже, можна зробити висновок, що участь у театральній діяльності пов'язана з більш вираженим емоційним реагуванням, конструктивними копінг-стратегіями та підвищеною емпатійністю, хоча водночас може супроводжуватись деякими поведінковими проявами, пов'язаними з тілесною та емоційною саморегуляцією.

У Таблиці 2.5 наведене порівняння показників за всіма методиками залежно від віку.

Таблиця 2.5

Порівняння показників копінг-стратегій, адиктивної поведінки та емоційного відгуку у групах різного віку (за t-критерієм Стьюдента)

Змінна	Середнє (18–30)	Середнє 31+ років	t-критерій Стьюдента	p
Копінг, сфокусований на проблемі	2,95	2,87	0,45	0,66
Копінг, сфокусований на емоціях	3,04	2,66	2,69	0,01
Уникаючий копінг	2,58	2,1	2,67	0,01
Алкоголь	10,87	9,80	0,77	0,45
Телебачення	9,07	8,16	0,61	0,54

Любовна	14,27	12,84	0,93	0,36
Ігрова	6,67	6,52	0,2	0,84
Статева	11,27	10,12	0,88	0,39
Харчова	14,73	13,04	1,47	0,15
Релігійна	6,87	6,64	0,25	0,81
Трудова	12	11,91	0,03	0,98
Лікарська	8,73	9,8	-0,85	0,4
Інтернет	11,47	10,96	0,44	0,67
Куріння	11,27	6,52	2,58	0,01
ЗСЖ	11,4	15,4	-3,02	0
Наркотична	9,33	8,12	1,03	0,31
ЗСЗ	12,8	11,76	1.38	0,18
Емоц. відгук	79	76.12	1.11	0,28

Ступені свободи для всіх змінних становлять 38. Результати порівняльного аналізу з Таблиці 2.5 свідчать, що серед вікових груп 18–30 років та 31+ років спостерігаються певні статистично значущі відмінності. Молодша група має вищі середні значення емоційно-орієнтованих ($t=2,69$, $p=0,01$) та унікальних копінг-стратегій ($t=2,67$, $p=0,01$), що вказує на більшу емоційну залученість і схильність до уникнення труднощів порівняно зі старшими респондентами.

Також виявлено, що молодші респонденти мають вищі показники за залежністю куріння, при цьому у старшій групі цей показник нижчий ($t=2,58$, $p=0,01$). Навпаки, у віковій групі 31+ років спостерігається вищий рівень

орієнтації на здоровий спосіб життя ($t=-3,02$, $p=0$), що може свідчити про поступове зростання усвідомленості та саморегуляції з віком.

Інші змінні не показали статистично значущих розбіжностей, що свідчить про загальну подібність у структурі копінг-стратегій та адиктивних схильностей.

Отже, результати демонструють, що з дорослішанням спостерігається тенденція до зменшення емоційної імпульсивності та унікальних стратегій, а також зростання орієнтації на здоров'я та самоконтроль, що можна вважати показником поступового підвищення адаптивності поведінкових патернів.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Емпіричне дослідження, виконане у вересні–жовтні 2025 року серед 40 дорослих (учителів і адміністративного персоналу ЗЗСО) у двох незалежних групах за критерієм театральної залученості. З досліджуваної групи 20 респондентів були або наразі залучені до театральної діяльності, а 20 — ніколи не були залучені.

У дослідженні використовувалися науступні методики: укорочений опитувальник копінгу Brief COPE у вигляді трьох інтегральних індексів, шкала емоційного відгуку А. Меграбяна і Н. Епштейна (українська мовна версія) [14; 15] та методика діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозової).

Дослідження виявило, що у загальному профілі вибірки домінує проблемно-орієнтований копінг ($M=2,90$), далі — емоційно-орієнтований ($M=2,80$), найнижчим є унікаючий ($M=2,28$). Це свідчить про перевагу конструктивних способів подолання труднощів і помірний акцент на емоційній саморегуляції. Рівень емоційного відгуку є високим ($M=77,2$), що узгоджується з характеристиками вибірки у сфері «людина—людина». У блоці адиктивних індикаторів вищими виявилися показники, пов'язані з «соціально прийнятними» або компенсаторними патернами: орієнтація на здоровий спосіб

життя ($M=13,90$), харчова ($M=13,68$) та любовна залежності ($M=13,38$); найнижчі значення — ігрова ($M=6,58$) та релігійна ($M=6,73$).

Кореляційний аналіз продемонстрував чітку ризикову роль уникаючого копінгу: позитивні зв'язки з алкогольною ($r=0,54$; $p<0,05$), інтернет-залежністю ($r=0,37$; $p<0,05$), курінням ($r=0,38$; $p<0,05$), наркотичною ($r=0,36$; $p<0,05$) та загальною схильністю до залежностей ($r=0,42$; $p<0,05$). Проблемно-орієнтований копінг не виявив значущих кореляцій із жодним видом адикцій (усі $p>0,05$), що підтверджує його протективний характер. Емоційно-орієнтований копінг мав один помірний зв'язок із загальною схильністю до залежностей ($r=0,33$; $p<0,05$), що інтерпретується як контекстно-залежна адаптивність цієї стратегії. Показник емоційного відгуку не корелював значуще з адиктивними змінними (усі $p>0,05$), що може бути наслідком відносно високого та вирівняного рівня емпатійності у вибірці.

Аналіз значущих відмінностей за t-критерієм Стьюдента за ознакою залучення до театральної діяльності показав наступне: учасники з театральним досвідом мають вищі показники проблемно-орієнтованого ($M=3,08$ проти $2,72$; $t=2,23$; $p=0,03$) та емоційно-орієнтованого копінгу ($M=2,98$ проти $2,63$; $t=2,51$; $p=0,02$), а також більш високий емоційний відгук ($M=79,80$ проти $74,65$; $t=2,15$; $p=0,04$). Це свідчить про більшу гнучкість саморегуляції та вищу здатність до співпереживання серед осіб, залучених до театру. Водночас у цієї групи зафіксовано підвищений показник харчової залежності ($M=14,95$ проти $12,40$; $t=2,39$; $p=0,02$), тоді як у респондентів без театального досвіду вищою є орієнтація на здоровий спосіб життя ($M=15,80$ проти $12,00$; $t=-2,95$; $p=0,01$). Інші міжгрупові відмінності не досягли статистичної значущості. Отже, залученість до театральної діяльності пов'язана з більш гнучким і конструктивним профілем подолання стресу та вищою емпатійністю.

Аналіз значущих відмінностей за t-критерієм Стьюдента за ознакою віку доповнив загальну картину: у групі 18–30 років частіше спостерігаються емоційно-орієнтовані ($M=3,04$ проти $2,66$; $t=2,69$; $p=0,01$) та уникаючі стратегії ($M=2,58$ проти $2,10$; $t=2,67$; $p=0,01$), а також вищі показники куріння ($M=11,27$

проти 6,52; $t=2,58$; $p=0,01$). Натомість у групі 31+ вираженіша орієнтація на здоровий спосіб життя ($M=15,40$ проти 11,40; $t=-3,02$; $p<0,01$). Інших стабільних вікових розбіжностей не виявлено. Отримані дані вказують, що зі зростанням віку знижується емоційна імпульсивність та схильність до уникання, паралельно посилюється самоменеджмент і здоров'язбережувальна поведінка. Вікові відмінності відображають перехід від більш емоційно-імпульсивних та унікальних стратегій у молодших учасників до більш здоров'язбережувальних і керованих практик у старших.

Емпіричне дослідження обґрунтовує вибір і структуру запропонованої в подальшому тренінгової програми з використанням плейбек-театру, спрямованої на зміцнення адаптивних копінг-стратегій і зменшення адиктивної уразливості у дорослих.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ АДАПТИВНОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЗА ДОПОМОГОЮ ПСИХОЛОГІЧНО-ОРІЄНТОВАНИХ ТЕАТРАЛЬНИХ ПРАКТИКИ

3.1 Теоретико-методологічні засади психологічної корекції копінг-стратегій та зниження рівня адиктивної поведінки

Побудова рекомендацій спирається на транзакційну модель стресу й копінгу (первинна/вторинна оцінка, переоцінка) [12], багатовимірне розуміння копінгу за К. Карвером (орієнтація на проблему, емоції та уникання) [6], українську адаптацію Brief COPE (коректність застосування й інтерпретації) [2], емпіричні зв'язки копінгу з адиктивною поведінкою (захисна роль проблемно-орієнтованих і ризикова роль уникаючих стратегій) [7], концепцію та вимір емоційного відгуку як афективної компоненти емпатії [14; 15; 9], а також теорію самоефективності як базового ресурсу подолання стресу [1; 32] і практики емпатійної взаємодії у допомагаючих професіях [19]. Усі подальші кроки подані як універсальні (поза специфічними форматами тренінгів), з урахуванням дорослої аудиторії освітнього середовища.

1) Переналаштування когнітивної оцінки стресу та «ядро» адаптивного копінгу

За Р. Лазарусом і С. Фолкман, спосіб переживання стресу визначається тим, як ми оцінюємо загрозу та власні ресурси; змінюючи оцінку, ми змінюємо і траєкторію копінгу [12]. Тому першочерговою є практика систематичної когнітивної переоцінки: фіксувати три складники кожної стресової події — «факти ситуації», «мої автоматичні думки», «альтернативні пояснення/варіанти дії», і завершувати коротким «планом наступного кроку». Така схема безпосередньо підсилює проблемно-орієнтований копінг (планування, активні дії) і знижує ймовірність скочування в уникання [12; 6; 2]. Регулярне застосування цієї процедури узгоджується і з оглядами, де показано, що опора

на активні та рефреймінгові стратегії асоціюється з меншою адиктивною вразливістю, тоді як уникання — з більшою [7].

2) Зміцнення самоефективності як «мотору» стресостійкості

Самоефективність (віра у власну здатність упоратися) є предиктором вибору більш активних стратегій подолання та кращого відновлення після травматичних подій [1]. Згідно з теорією А. Бандури, її доцільно підсилювати через чотири канали: досвід успіху малих кроків (щоденні мікроцілі та відстеження досягнень), соціальне моделювання (спостереження за ефективними стратегіями колег), вербальна підтримка (конкретний, процес-орієнтований зворотний зв'язок), регуляція фізіологічного збудження (дихальні/тілесні техніки перед виконанням складних завдань) [1; 32]. Поєднання цих елементів зменшує суб'єктивну загрозливість події та збільшує готовність застосовувати проблемно-орієнтовані й емоційно регульовані стратегії замість уникаючих [12; 6].

3) Цілеспрямований розвиток адаптивних стратегій за Brief COPE

Оперуючи зведеними індексами Brief COPE, доцільно планово тренувати компоненти, що найчастіше входять до адаптивного профілю:

— Проблемно-орієнтований блок: вправи на розбиття задачі на підзадачі, визначення ресурсів, часові «вікна дії», чек-листи виконання (підсилює активні дії та планування) [6; 2].

— Емоційно-орієнтований/регуляторний блок: навчання позитивної переоцінки (пошук сенсу/цінності досвіду), прийняття там, де змінити неможливо, і структурований пошук підтримки (чітке формулювання запиту — «що саме просити?») [6].

— Заміщення уникаючих реакцій: для самовідволікання, заперечення, емоційного «вентилювання», відмови від зусиль і «хімічного копінгу» пропонується правило «5 хвилин на план замість 5 хвилин на уникання»: перед звичною реакцією зупинитись і скласти короткий план конкретних дій; такі попередні наміри знижують частоту уникаючих відповідей [6; 7; 12]. Це рішення відповідає даним оглядів про зв'язок уникання з адиктивними

патернами [7] та критеріям МКХ-11 щодо втрати контролю/пріоритетності стимулу, які варто відстежувати у самооцінці [3; 22; 27].

4) Підвищення емоційного відгуку як ресурсу саморегуляції

Емоційний відгук за А. Меграбяном і Н. Епштейном — афективна схильність співпереживати, що підтримує якісну міжособистісну взаємодію і може знижувати потребу в «жорстких» дезадаптивних регуляторах [14]. Практично доцільні два вектори:

— Мікронавички емпатії: активне слухання (перефраз, уточнення, валідація), перевірка змісту й почуттів окремо, підсумовування «що важливо зараз». Ці елементи описані як ключові в емпатійній практиці допомагаючих професій і пов'язані з нижчою емоційною «зношуваністю» [19].

— Афективна «гігієна»: щоденний короткий запис емоційних епізодів із позначенням тригерів/реакцій/підтримки та подальшою переоцінкою (що я бачу інакше тепер?). Така рутина підсилює усвідомлення власних емоцій і покращує регуляцію, що узгоджується зі структурою емпатії (емоційна, когнітивна, поведінкова компоненти) [9; 14; 15].

5) Структурований соціальний ресурс і межі «емоційної розрядки»

З огляду на Brief COPE, емоційна підтримка та інструментальна підтримка — адаптивні, тоді як «вентилювання» без кроків дії може консервувати дистрес [6]. Рекомендовано створювати короткі протоколи запиту підтримки: «контекст — що вже зробив(ла) — чим саме допомогти — на який термін». Така форма зменшує ризик перетворення контакту на «емоційне коло» і переводить його у проблемно-орієнтоване русло [6; 12]. У зв'язку з профілактикою адиктивної поведінки корисним є самоспостереження за маркерами МКХ-11: втрата контролю, пріоритетність стимулу, продовження попри шкоду [3; 22; 27] — із наступною переоцінкою та планом альтернативних дій (п. 1–3).

6) Навчання навичкам копінгу як окремий модуль

Дані інтервенцій показують, що цільове тренування навичок копінгу (problem-solving, соціальна підтримка, відпрацювання альтернатив униканню)

сприяє зниженню ризикових поведінок і рецидивів, зокрема в молодих вибірках; для дорослих механізм дії аналогічний — зміцнюються планування, самоконтроль і здатність «терпіти» емоційний дискомфорт [33; 6; 12]. Рекомендовано впроваджувати короткий циклічний модуль (4–6 занять по 60 хв): оцінка власного профілю копінгу, потім навчання технік планування й рефреймінгу, потім тренування запиту підтримки, потім заміщення унікаючих реакцій на «5-хвилинний план дії», потім підсумкова переоцінка і план підтримки самоефективності [1; 32].

Запропоновані кроки укладаються у єдину логіку: змінити оцінку — підсилити самоефективність — тренувати адаптивний копінг — розвивати емоційний відгук — структурувати підтримку — замінювати уникання на план дії. Теоретичну основу забезпечують транзакційна модель стресу [12], Brief COPE [6; 2], концепція емпатійної чутливості [14; 9; 15], зв'язки копінгу з адиктивною поведінкою [7] і роль самоефективності як механізму, що «замикає» цикл на користь активного подолання [1; 32], при необхідності з урахуванням клінічних маркерів за МКХ-11 [3; 22; 27]. Така конфігурація дає цілісну стратегію підвищення емоційного відгуку та вибору адаптивних копінг-стратегій у дорослій освітній спільноті.

3.2 Театральні практики як інтервенції для підвищення емпатії, саморегуляції та адаптивного копінгу

Сукупність емпіричних та оглядових праць свідчить, що театральні практики можуть виступати ефективним інструментом розвитку соціально-емоційних компетентностей дорослих, зокрема емпатії, емоційної саморегуляції та більш адаптивних стратегій подолання. Після відвідування живих вистав у польових дослідженнях фіксують зростання емпатії та просоціальних намірів, що підтверджує чутливість цієї форми мистецького досвіду до зміни міжособистісних установок і готовності до підтримувальної поведінки [4; 23]. Метааналітичні дані щодо акторського тренінгу

демонструють покращення соціального пізнання (перспективоприйняття, менталізація), уваги до невербальних сигналів та поведінкової саморегуляції; паралельно огляди вказують на зменшення відчуття соціальної ізоляції у групових театральних інтервенціях, що має безпосередній стосунок до профілактики дезадаптивних копінг-патернів, пов'язаних з униканням [16; 17]. У сфері подолання наслідків травми й залежності драматерапевтичні підходи, попри гетерогенність дизайнів і розмірів ефекту, послідовно описуються як допоміжні методи, що підсилюють залучення до лікування, полегшують афективну регуляцію та сприяють інтеграції травматичного досвіду; це стосується як широких оглядів креативних арт-терапій, так і цільових аналізів психодрами та модулів для алкогольної залежності [13; 18; 30; 31; 10]. Додатковий синергетичний ефект описують дослідження, де театральний компонент поєднується з помірною фізичною активністю в реабілітаційних програмах, що позитивно позначається на настрої, самоконтролі та дотриманні плану змін [34].

Механізми впливу театральних практик у більшості джерел збігаються. По-перше, це рольова перспектива: регулярні вправи зі зміни ролей та уявне «проживання» позиції Іншого тренують перспективоприйняття, підвищують точність розпізнавання емоцій і знижують тенденцію до захисного знецінення переживань співрозмовника [16; 24]. По-друге, афективна ко-регуляція: безпечне відтворення емоційних станів у структурованих сценічних умовах дозволяє водночас підвищувати афективну чутливість і відпрацьовувати стримувальні/модулювальні відповіді, що безпосередньо пов'язано з емпатійним відгуком як афективним компонентом емпатії [14; 15; 9]. По-третє, тілесно-дієві схеми (embodiment): робота з голосом, позицією та рухом створює «короткі цикли» зворотного зв'язку між тілесним сигналом і емоційною інтерпретацією, сприяючи більш точній саморегуляції у стресових взаємодіях [16; 24]. Нарешті, соціальне навчання через зворотний зв'язок групи та моделювання ефективних відповідей розширює репертуар адаптивного копінгу

й підтримує формування відчуття самоефективності, відомого предиктора активного подолання [1; 12].

З огляду на ці механізми, у практичних рекомендаціях виокремлюють кілька форм, які доцільно застосовувати у не клінічних освітніх та організаційних контекстах. «Глядацькі» інтервенції із фасилітованою рефлексією — перегляд вистави з подальшим коротким письмовим осмисленням і дискусією — насичують досвід емпатійного спостереження і, заданими польових досліджень, підсилюють наміри допомагати та краще розуміти інших [4; 23]. Тренінги соціально-емоційних навичок на базі акторських технік (імпровізаційні етюди зі зміною статусу/ролі, дзеркалення, голосові та тілесні вправи) ефективно адресують когнітивний та поведінковий компоненти емпатії (увага до партнера, регулювання власної інтенсивності реакції) і корисні для перенесення в робочі комунікації [16; 17]. Наративно-імпровізаційні формати прикладного театру (кола історій, імпровізаційне віддзеркалення, обговорення «емоційних вузлів») дають змогу інтегрувати особистий та колективний досвід, зменшуючи відчуження й підтримуючи спільнотність; класичні описи підкреслюють роль особистісного наративу та свідчення групи як «тренажера» співпереживання і рефлексії [24; 29]. У межах неклінічної профілактики варто також розглядати драматерапевтичні модулі «низької інтенсивності», що репетирують складні розмови та рішення, допомагаючи замінити унікаючі реакції на більш структуровані поведінкові кроки; огляди рекомендують такі формати як допоміжні з чіткими етичними межами і коридором безпеки [13; 18; 30; 31; 10].

Важливо, що ці інтервенції добре інтегруються з транзакційною моделлю стресу і копінгу: фасилітована рефлексія та імпровізаційні етюди націлюють на переоцінку ситуацій («що саме загрожує» і «які мої ресурси»), тренують планування, запит підтримки і відмову від дезадаптивного уникання — базові алгоритми, які лежать в основі проблемно- та емоційно-орієнтованих стратегій за Brief COPE [12; 6; 2]. Паралельно підсилюється відчуття самоефективності через досвід малих успіхів у безпечному середовищі та соціальне моделювання

— чинники, що, за даними теорії саме-ефективності, сприяють переходу до активного подолання і кращому утриманню змін у реальних умовах [1]. В оглядах адиктивної поведінки наголошується, що уникання, емоційна «розрядка» без кроків дії та «хімічний копінг» пов'язані з підвищенням ризику; відповідно, театральні інтервенції мають сенс тоді, коли вони завершуються конкретизацією поведінкових планів і соціальної підтримки, не підмінюючи профілактику емоційною катарсисною процедурою [7; 12]. За наявності маркерів втрати контролю, пріоритетності стимулу і продовження поведінки попри шкоду необхідна маршрутизація до фахової допомоги, відповідно до рамок МКХ-11 [3; 22; 27; 11].

Етичні та процедурні застереження посідають центральне місце в сучасних описах прикладних театральних практик: добровільність участі, право «пасу», конфіденційність, уникання ретравматизації, поступове нарощування інтенсивності і вправи деескалації. Український досвід застосування театральньо-драматичних засобів у роботі з військовими та цивільними в умовах війни підкреслює важливість чітких меж компетенції, партнерства з фахівцями психічного здоров'я та адаптації форматів до стану групи [25; 26]. На рівні оцінювання ефективності доцільні до-/після-вимірювання: інтегральний індекс емпатійного відгуку за Меграбяном–Епштейном, агреговані індекси Brief COPE (проблемно-, емоційно-орієнтований та уникаючий) і скринінгові показники адиктивної уразливості у логіці МКХ-11; у процесі корисні короткі щоденники самоспостереження за емоційною регуляцією та запитом підтримки [14; 15; 6; 2; 3; 11; 22; 27].

Таким чином, дані сучасних досліджень і оглядів дозволяють рекомендувати три «лінії» інтеграції театральних практик у не клінічні програми розвитку дорослих: регулярні глядацькі події з фасилітованою рефлексією, тренінги соціально-емоційних навичок на базі акторських технік та наративно-імпровізаційні формати спільнотної роботи. За умови дотримання етичної рамки ці форми здатні підсилювати емпатійний відгук, розширювати репертуар адаптивного копінгу й опосередковано знижувати уразливість до

дезадаптивних регулятивних стратегій, зокрема адиктивних, що узгоджується з транзакційною моделлю стресу і копіngu та теорією саме-ефективності [12; 1; 16; 17; 4; 23; 24; 29; 13; 18; 30; 31; 10; 34].

3.3. План тренінговою програми для розвитку копіng-стратегій та профілактики адиктивної поведінки

Надалі буде запропонована тренінгова програма з використанням методики плейбек-театру. Плейбек-театр (Playback Theatre) — це форма прикладного імпровізаційного театру, у якій учасники розповідають особисті історії, а акторська група одразу «віддзеркалює» їх через рух, голос, музику та прості сценічні структури. Стандартна сесія включає роль модератора (кондактора), який формує психологічно безпечні рамки (добровільність, право «пасу», конфіденційність), збирає ключові акценти історії та задає тон взаємоповаги; далі актори створюють короткі етюди залежно від обраної перформативної «форми», після чого історія «повертається» оповідачеві для короткої рефлексії. Завдяки цьому формується простір емпатійного свідчення, тілесно-емоційної ко-регуляції та наративної інтеграції (осмислення події у власному життєвому контексті).

Механізми психологічної дії плейбек-театру, релевантні нашій темі:

1. Перспективоприйняття (тренування здатності «бачити очима Іншого»);
2. Афективна регуляція (безпечне вираження і модулювання емоцій у групі);
3. Embodiment (втілення переживань у русі/голосі, короткі петлі зворотного зв'язку «тіло—емоція»);
4. Соціальна підтримка та спільнотність (зменшення ізоляції, зростання відчуття «голосу» та впливу). Ці механізми безпосередньо кореспондують із транзакційною моделлю стресу й копіngu

(оцінка—переоцінка—вибір стратегії) і пояснюють очікуваний зсув від унікаючих стратегій до проблемно- та підтримково-орієнтованих.

Із погляду нашої теми, плейбек-театр доцільно розглядати як соціально-емоційний тренажер, який:

- зменшує фон дистресу та відчуття ізоляції (передумова для переходу від унікаючих реакцій до планування і пошуку підтримки);
- підсилює саморегуляцію через безпечну емоційну експресію та ко-регуляцію в групі;
- розширює репертуар копінг-кроків завдяки поведінковому «репетируванню» альтернатив;
- формує почуття агентності/контролю, що підживлює самоефективність, критичну для активного подолання.

Водночас важливо дотримуватися рамок безпеки (право «пасу», конфіденційність, чіткі межі розкриття), працювати в межах компетенції та, за наявності клінічно значущих ознак залежності, забезпечувати маршрутизацію до спеціалізованої допомоги (плейбек — допоміжний, а не замінний формат).

Спираючись на наведені джерела та механізми дії плейбек-театру, у прикладній частині роботи обрано розробити методику тренінгу на основі плейбек-театру з п'яти фасилітованих зустрічей. Мета методики — профілактика адиктивної поведінки (через зменшення унікаючих стратегій і соціальної ізоляції) та збільшення частки адаптивних копінгів (проблемно- та підтримково-орієнтованих), із обов'язковою етичною рамкою, фасилітованою рефлексією та завершенням кожної сесії конкретним мікропланом дій. Це авторська методика, заснована на особистому досвіді практики плейбек-театру і наведені тренінги є емпіричним досвідом практики.

Тренінг складається з п'яти тренінгових модулів для групи до 20 учасників. Кожен тренінг розрахований на 2 години 10 хвилин та складає одну з ланок регуляції для вибору більш адаптивних копінг-стратегій та профілактики адиктивної поведінки. Цільова аудиторія — вчителі середньої освіти та

адміністративний персонал, проте методика може бути апробована і для більш ширшої аудиторії.

Перший тренінг програми — тренінг з розвитку емоційного відгуку. Основна мета тренінгу — створити відповідний простір для дослідження емоцій через рух, тілесне вираження та спільну взаємодію, а також розвинути навички читання невербальних сигналів, емпатійного відгуку та підтримуючої присутності в груповій динаміці. Тренінг наведений у Таблиці 3.1

Таблиця 3.1

План театрального тренінгу з розвитку емоційного відгуку

Етап	Назва вправи / діяльності	Тривалість	Мета / опис
1	Вступ	5 хв.	Створення безпечної атмосфери, налаштування на спільну роботу. Ведучий озвучує тему: «Як емоції живуть у тілі та як тіло допомагає їх розпізнати».
2	«Моє ім'я, мій стан»	10 хв.	Учасники називають своє ім'я, роблять рух і звук, що передають їхній стан. Група повторює — ефект «дзеркала». Розвиває емпатію та тілесну усвідомленість.
3	«Автобус емоцій»	15 хв.	Один учасник (водій) задає емоцію (радість, злість, байдужість тощо), інші (пасажери) «заражаються» цим станом через позу, дихання, міміку. Потім зміна ролей.

4	Вправа з тілесним вираженням емоцій	30 хв.	Ходіння у просторі: при зустрічах учасники виражають різні емоції (радість, злість, заздрість, сором тощо). Потім — показ емоцій окремими частинами тіла, у парах, далі — на основі сюжетів з життя.
—	Перерва	10 хв.	Відпочинок, інтеграція попереднього досвіду.
5	Практика плейбек-театру: форма «Скульптура»	50 хв.	Учасники відтворюють тілом і короткими фразами стани розповідача. Форма «Скульптура» дозволяє колективно втілити внутрішній стан людини через тілесні пози, просторові композиції та мінімальні рухи. Розвиває глибоке емпатійне слухання, прийняття і невербальну комунікацію.
6	Заключний круг рефлексії	10 хв.	Кожен ділиться враженнями: що було легко, що складно, і що бере для подальшої особистісної діяльності. Завершення тренінгу, інтеграція досвіду.

Другий тренінг присвячений темі стресостійкості і подолання ситуативного стресу. Мета тренінгу: через поетапне тілесно-звукове віддзеркалення емоції (базова інтенсивність — підсилена — максимальна) надати учасникам безпечний спосіб розпізнати й регулювати стресову реакцію, зменшити фонову напругу через дозоване відреагування, отримати зовнішній зворотний зв'язок на власну історію та підвищити самоефективність у виборі відповіді на стрес. Тренінг спрямований на розширення репертуару адаптивних

копінг-стратегій (від емоційної регуляції до пошуку підтримки), формування навички усвідомленого «дозування» інтенсивності переживань і профілактику звернення до дезадаптивних, у т.ч. адиктивних, способів зняття напруги. Тренінг наведений в Таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

**План театрального тренінгу з розвитку стресостійкості і подолання
ситуативного стресу**

Етап	Назва вправи / діяльності	Тривалість	Мета / опис
1	Вступ	5 хв.	Створення безпечної атмосфери, налаштування на спільну роботу. Ведучий озвучує тему.
2	Шкала стану	10 хв.	Вправа «Самодіагностика 1–10»: учасник оцінює загальний стан за шкалою від 1 до 10 (можна просторово: ближче — вище, далі — нижче) й запам'ятовує число; далі окремо виставляє бали для фізичного, емоційного та ментального станів і теж фіксує їх. Потім обчислює середнє трьох останніх показників і порівнює з початковою загальною оцінкою: якщо рівень зменшився, коротко визначає, що саме «просадило» (який компонент і чому), і формулює один крок підтримки на найближчий час.

3	Вправа «33»	15 хв.	Учасники стають у коло й по черзі вголос рахують від 1 до 33. Той, на кому випадає число, яке ділиться на 3 або містить цифру 3, не називає його, а плескає в долоні. Наприклад: 3, 6, 9, 12, 13, 16, 19, 21, 23, 25, 29, 30, 31, 32, 33. Хто помилився, біжить коло та встає на місце і продовжує.
4	Вправа з «Посилення емоції»	30 хв.	Учасники працюють в четвірках. Один розповідає свій стан або маленьку історію про якусь стресову ситуацію. Другий обирає основну історію і відіграє тілом і звуками основну емоцію з історії. Третій відіграє ту ж саму емоцію, але посилює інтенсивність. Четвертий відіграє ту ж саму емоцію на максимальній інтенсивності. Потім розповідач дає зворотний зв'язок. Потім вони міняються по коли, поки кожен не розповість свою історію. Вправа дозволяє учасникам поділитися своєю напругою і подивитися відзеркалення з повним відреагуванням цієї емоції для зняття цієї напруги.
—	Перерва	10 хв.	Відпочинок, інтеграція попереднього досвіду.

5	Практика плейбек-театр у: форма «Відлуння»	45 хв.	Ведучий запрошує поділитися історіями про стресові стани, які переживали учасники та нав'язливими страхами. Частина учасників відтворює ці історії на сцені у формі «Відлуння». Форма «Відлуння»: група вибудовується літерою Т; перший актор короткою фразою задає головний посил на мінімальній інтенсивності (1–3), другий розвиває його з більшим емоційним і руховим наповненням (4–6), третя ланка (зазвичай двоє) доводить до апогею (7–10), активно рухаючись простором. Якщо «кратність» відлуння >1 , хвиля повторюється кілька циклів; у «повному відлунні» третя ланка втягує першу й другу, створюючи керований хаос до спільного «завмирання» за лідером. Призначення: опрацювання нав'язливих тем і «допеклих» станів через поступове зовнішнє посилення й гіперболу, щоб виокремити суть переживання, безпечно її прожити та знизити внутрішню напругу.
	Вправа «Австралійський дощ»	5 хв.	Учасники стають у коло. Ведуч(а) пропонує «послухати австралійський дощ» і пояснює правило ланцюжка: кожен повторює дію лише після того, як її виконав сусід праворуч; коли хвиля

			повертається до ведуч(ої), починається наступний елемент. Спершу піднімається вітер — учасники труть долоні й легенько дмухають; з'являється дрібний дощ — клацають пальцями; дощ посилюється — плескають долонями по грудях; починається справжня злива — плескають по стегнах; розгортається буря з градом — тупотять ногами. Потім усе поступово стихає: злива переходить у слабший дощ, знову лунають поодинокі краплі, а тоді «виходить сонце» — учасники піднімають руки догори і промовляють: «Ми чекали на тебе, сонечко!». Вправа синхронізує групу та м'яко знімає емоційну напругу після активної роботи.
6	Заключний круг рефлексії	10 хв.	Кожен ділиться враженнями: що було легко, що складно, і що бере для подальшого життя. Завершення тренінгу, інтеграція досвіду.

Третій тренінг присвячений темі усвідомлення власних обмежень та ресурсів. Мета тренінгу — сприяти усвідомленню власних обмежень і виявленню/активації особистих та соціальних ресурсів через інструменти театральної взаємодії (імпровізація, рольова перспектива, тілесне віддзеркалення), щоб розширити репертуар адаптивних копінг-стратегій, підвищити саморегуляцію та здатність робити екологічний вибір дій у стресових ситуаціях. Тренінг наведений в Таблиці 3.3.

План театрального тренінгу з усвідомлення власних обмежень та ресурсів

Етап	Назва вправи / діяльності	Тривалість	Мета / опис
1	Вступ	5 хв.	Створення безпечної атмосфери, налаштування на спільну роботу. Ведучий озвучує тему: «Усвідомлення власних обмежень та ресурсів».
2	Емоційний чек-ін «Який я супергерой: моя супер-сила та слабе місце»	10 хв.	Учасники хвилинку думають, потім по черзі називають, яким були б сьогодні супергероєм, у чому їхня суперсила та в чому слабе місце — щоб порефлексувати свої сильні сторони й вразливості перед входженням у тему тренінгу.
3	«Ніндзі»	15 хв.	Учасники стають у коло, на рахунок «три» розпрямляються в позу ніндзі. Далі по черзі кожен робить один рух, щоб влучити по руці будь-кого; якщо влучив — та рука «вибуває». Під час чужого ходу дозволено один захисний рух, щоб відсунути/відскочити. Хто втрачає обидві руки, виходить із кола; гра триває, доки лишаються «живі» руки.

4	Вправа походу за подарунком	30 хв.	Учасники займають зручне місце у просторі і заплющують очі. Далі ведучий дає інструкції для занурення, а учасники уявляють себе в озвучених обставинах та рухаються відповідно: «Влаштуйтеся зручно. Відчуйте опору під стопами/спиною. Три спокійні видихи довші за вдих. Уявіть себе в безпечному місці, уявіть його в деталях. Перед вами двері. Відчиняєте їх — і потрапляєте до печери. Усередині може бути темно/холодно. Якщо з'являється тривога — повільний видих, відчуйте опору стоп, згадайте: ви керуєте темпом. Коли будете готові — вийдіть з печери до світла. Ви опиняєтеся у своєму місці-притулку: ущелина в горах, луг, берег — простір, огорнений красою та безпекою. Роздивіться кольори, звуки, температуру повітря. На галявині танцює Сутність. Підійдіть ближче. Коли будете готові — увійдіть у неї: дозвольте собі побути цим станом. Відчуйте, як змінюються постава, подих, настрій. У вашому притулку день народження вашої Сутності. Вона отримує Дар — символ/предмет (куля, м'яч, стрічка, камінь, що завгодно). Прийміть його. Дозвольте мікро-руху
---	-----------------------------	--------	---

			народитися: як ви з цим Даром взаємодієте? Уявіть, що це саме є — ваш головний подарунок». В цей момент ведучий роздає всім учасникам повітряні кульки або якісь інші безпечні предмети, щоб учасники могли відчутти предметність подарунку для тілесних відчуттів. «Сонце хилиться до заходу. Ви знаєте дорогу назад. Подякуйте місцю і Сутності. Пронесіть Дар із собою через печеру й коридор. Зачиніть двері. Відчуйте опору, пальці рук/ніг, простягніться, відкрийте очі.» Після вправи невеличка рефлексія — всі, хто хоче, розповідають, який подарунок отримали і якою сутністю були, щоб асимілювати досвід.
—	Перерва	10 хв.	Відпочинок, інтеграція попереднього досвіду.
5	Практика плейбек-театру : форма «Скульптура з трансформацією»	50 хв.	Учасники відтворюють тілом і короткими фразами стани розповідача. При цьому є дві частини такого відтворення, де один стан змінюється іншим. Спочатку актори на сцені відтворюють перший стан, потім завмирають, а потім відтворюють другий стан. Форма «Скульптура з трансформацією» дозволяє колективно

			втілити внутрішній стан людини через тілесні пози, а також відтворити зміни станів. При цьому ведучій процесу ставить питання для запрошення історії: «Коли відчували трансформацію з більш вразливого та безпомічного стану у більш сильний та впевнений, чи навпаки», щоб учасники тренінгу могли поділитися власними історіями і досвідом переживання подібних трансформації і усвідомити свої тригери та способи справлятися.
6	Заключний круг рефлексії	10 хв.	Кожен ділиться враженнями: що було легко, що складно, і що бере для подальшої особистісної діяльності. Завершення тренінгу, інтеграція досвіду.

Мета четвертого тренінгу щодо тілесного усвідомлення базових патернів раннього розвитку — через тілесне проживання чотирьох базових патернів навчити учасників помічати тригери, м'яко знижувати напругу та свідомо обирати більш адаптивні копінг-стратегії замість унікаючих або імпульсивних реакцій. Часто адиктивна поведінка виникає, якщо у людини немає зв'язку зі своїм Ід і обмежені повноваження Его робити вибір у користь більш адаптивних копінгів. Цією вправою ми будемо повертати зв'язок зі своїм тілом і первинними бажаннями, а також рефлексією про те, як ми досягаємо того, чого хочемо.

**План театрального тренінгу з тілесного усвідомлення базових патернів
регуляції: відштовхування, досягання, присвоєння, розслаблення**

Етап	Назва вправи / діяльності	Тривалість	Мета / опис
1	Вступ	5 хв.	Створення безпечної атмосфери, налаштування на спільну роботу. Ведучий озвучує тему.
2	Чек-ін «Як я зазвичай відпочиваю?»	10 хв.	Учасники хвилинку думають, потім по черзі розповідають, як вони зараз і як вони зазвичай відпочивають для входження у тему тренінгу.
3	Вправа «Передай видих»	15 хв.	Група стоїть у колі. Спершу кожен на видиху озвучує своє ім'я й «передає» його обраній людині чітким тілесним напрямком (погляд/рухи рук). Після кількох кіл переходите до передавання самого видиху без імені — з видимим напрямком, балансуючи простір і тримаючи спільний ритм. Далі поступово прибираєте жести руками, лишаючи лише увагу, погляд і дихання; варіюєте якість вдихів/видихів (довший, імпульсний), зберігаючи зібраність і недоторкання. Мета — налаштувати групову увагу, координацію й спільний ритм через дихання.

4	Вправа про базові паттерни раннього розвитку	30 хв.	Вправа спрямована на повільне тілесне проживання послідовності відштовхування, досягання, присвоєння та розслаблення. Учасники зручно лягають на підлогу, у просторі є повітряна кулька для кожного і кожної; спершу внутрішньо відчують намір «вхопити з простору» кульку, помічають дихання та тонус, потім від опори м'яко відштовхуються (старт руху), повільно тягнуться до кульки, схоплюють і притягують її до себе, дозволяючи відчутти «я хочу взяти», після чого розслабляються та повертаються в опору. Цикл виконують 3–5 разів дуже повільно й усвідомлено, уважно спостерігаючи за тілесними відчуттями й емоційними реакціями в кожній фазі. Наприкінці проводиться розгорнута рефлексія: що було легше/важче, який патерн хотілося «проскочити» або що викликало сльози; далі здійснюється перенос у повсякдення — де складно розслаблятися, де важко «присвоїти» плоди своєї праці, де бракує імпульсу відштовхнутися й почати дію, де згасає мотивація досягати.
—	Перерва	10 хв.	Відпочинок, інтеграція попереднього досвіду.

5	Практика плейбек-театру: форма «Грецькі солісти»	50 хв.	Ведучий запрошує учасників поділитися історіями, що виникли під час практики з проживанням базових патернів раннього розвитку. Учасники-актори відтворюють історії тілесним проживанням у формі «Грецькі солісти». Крайній актор іде за куліси; перший робить два кроки вперед і тілесно проживає фрагмент історії оповідача, завмирає; другий підходить, копіює позу першого і проживає власний тілесний відгук, завмирає; третій так само копіює і проживає; щоразу попередній відходить у «нуль» і видихає, звільняючи простір солісту. Коли третій завмер, двоє інших знову роблять по два кроки вперед і фіксують свої пози. Після цього четвертий виходить із-за куліс і має три дії: підійшов — став — подивився, шикуються в одну лінію з трьома «внутрішніми рисами» оповідача. Форма суворо тілесна: граємо не персонажа, а власний соматичний відгук на будь-яку частину історії; актори, що відграли, стоять позаду у нейтральї. Призначення: безпечно контейнеризувати й віддзеркалити інтенсивні травматичні переживання,
---	---	--------	--

			винести внутрішнє назовні, надати йому структуру та дистанцію, підтримати регуляцію й інтеграцію почуттів.
6	Заключний круг рефлексії	10 хв.	Кожен ділиться враженнями: що було легко, що складно, і що бере для подальшого життя. Завершення тренінгу, інтеграція досвіду.

Мета п'ятого тренінгу — через тілесно-рольові імпрровізації та розігрування ролей розширити перспективу (бачити ситуацію очима різних персонажів) і завдяки цьому отримувати якісний зворотний зв'язок про власні наміри, дії та їх вплив на інших. Перемикання ролей і позицій підсилює відчуття контролю над поведінкою та результатом, тобто самоефективність, і вчить переводити усвідомлену мотивацію в конкретну, екологічну дію — базу для вибору більш адаптивних копінг-стратегій у реальних стресових ситуаціях.

Таблиця 3.5

План театрального тренінгу з рольового розширення перспективи та розвитку самоефективності

Етап	Назва вправи / діяльності	Тривалість	Мета / опис
1	Вступ	5 хв.	Створення безпечної атмосфери, налаштування на спільну роботу. Ведучий озвучує тему: «Як емоції живуть у тілі та як тіло допомагає їх розпізнати».
2	Емоційний чек-ін «Який я	10 хв.	Учасники хвилинку думають, потім по черзі називають, яким були б сьогодні

	герой з фільму, мультфільму чи книги»		героєм з фільму, мультфільму чи книги, і чому — щоб порефлексувати щодо близького персонажу для їх ідентичності і настрою сьогодні.
3	«Автобус емоцій»	15 хв.	Один учасник задає емоцію (радість, злість, байдужість тощо), інші «заражаються» цим станом через позу, дихання, міміку. Потім зміна ролей.
4	Вправа «Казкові ролі»	30 хв.	Група балансує простір, обираємо відому казку, яку всі знають (наприклад, «Червоний капелюшок»). На команду ведучого «раз, два, три» всі завмирають у вибраній ролі. Далі ведучий вибірково «оживляє» учасників: кожен коротко діє тілом у своїй ролі й робить рух крізь простір. Наступний рівень — до дії додається голос: учасник промовляє ключову мотивацію героя у форматі «Я хочу...» і рухається. Третій рівень — ведучий «оживляє» кількох людей одночасно, і вони взаємодіють, рухаючись та озвучуючи свої мотивації. Мета — розіграти увагу, тілесну експресію та розуміння внутрішніх імпульсів персонажів.
—	Перерва	10 хв.	Відпочинок, інтеграція попереднього досвіду.

5	Практика плейбек-театру : форма «Монологи»	50 хв.	Ведучий запрошує учасників поділитися історіями про конфліктні ситуації, які створювали для них стрес. Частина учасників відіграє це у формі Монологи на сцені. Форма «Монологи»: після короткого ритуалу актори синхронно розставляють стільці й сідають; по одному встають, виходять у центр і виголошують лаконічний монолог у ролі (оповідач, свідки, учасники конфлікту, зокрема й антагоніст), передаючи не гру, а чітку позицію та тілесний відгук; завершивши, повертаються на стілець, поки інший бере слово. Наприкінці всі у своїх ролях збираються на «газетці» та дають завершальний «букет» — найсильнішу думку кожного. Мета — почути всі сторони травматичної історії, зменшити полярність і травматичність через мультиперспективність, підтримати оповідача в інтеграції досвіду.
6	Заключний круг рефлексії	10 хв.	Кожен ділиться враженнями: що було легко, що складно, і що бере для подальшого життя. Також ділиться своїми враженнями і здобутками щодо всього курсу. Завершення тренінгу, інтеграція досвіду.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У третьому розділі представлено теоретично обґрунтований комплекс практичних рекомендацій і цілісну п'ятимодульну програму тренінгів на основі плейбек-театру, спрямовану на розвиток емоційної саморегуляції, розширення репертуару адаптивних копінг-стратегій і профілактику адиктивної поведінки у дорослих. Концепція курсу узгоджується з теоретичними висновками попередніх розділів: копінг розглядається як динамічний процес взаємодії зі стресором; адиктивні патерни — як дезадаптивне рішення регуляції; емпатія й самоефективність — як внутрішні ресурси, що модулюють вибір поведінки.

Очікувані результати описані на трьох рівнях. На суб'єктивному — зменшення частоти й тривалості пікової напруги, зростання ясності наміру й відчуття керованості; на поведінковому — частіше окреслення меж, адресність запитів підтримки, перехід від уникання до дії; на груповому — поліпшення якості зворотного зв'язку, здатність колективно контейнеризувати інтенсивні теми без ретравматизації.

Узагальнюючи можемо припустити, що поєднання тілесної регуляції, рольової перспективи та структурованого віддзеркалення, притаманних плейбек-театру, створює ефективні умови для формування адаптивних копінг-стратегій і зниження ризику адиктивної поведінки.

Запропонована п'ятимодульна програма, яка є логічним і практично відтворюваним продовженням теоретичних положень роботи і проведеного емпіричного дослідження та може бути впроваджена в освітніх, організаційних і громадських контекстах.

ВИСНОВКИ

В ході дипломної роботи проаналізовано науково-психологічні підходи до формування копінг-стратегій і чинників адиктивної поведінки.

Копінг розглядається як динамічний процес, опосередкований когнітивною оцінкою; адаптивність проблемно-, емоційно- та уникаючих стратегій залежить від контрольованості стресора та доступних ресурсів. Гнучкість перемикання між стратегіями — маркер зрілої саморегуляції; самоефективність посилює ймовірність конструктивних конфігурацій дій. Адиктивна поведінка інтерпретується як дезадаптивний спосіб регуляції з порушенням контролю та пріоритетністю стимулу; уникаючий копінг підвищує ризики входження й підтримання залежнісних циклів. Український контекст (війна, зростання синтетичних речовин, поліспоживання) підсилює потребу у профілактичних стратегіях, спрямованих на розвиток психологічних ресурсів.

Також у дипломній роботі проаналізовано театральні практики як простір розвитку адаптивних копінг-стратегій. Театральні формати, зокрема плейбек-театр, поєднують перспективозміну, тілесне втілення й групову ко-регуляцію. Емпірично це пов'язано з підвищенням емпатії та просоціальності, зменшенням соціальної ізоляції, тренуванням емоційної саморегуляції і розширенням репертуару адаптивних копінгів. Відповідні практики доцільні за умови етичних рамок (добровільність, право «стоп», підготовка фасилітаторів) і можуть виконувати профілактичну функцію щодо адиктивних ризиків.

Проведено емпіричне дослідження копінг-стратегій, емоційного відгуку та схильності до залежностей у дорослих серед 40 респондентів серед вчителів та адміністративного персоналу закладу середньої освіти.

У загальному профілі домінує проблемно-орієнтований копінг ($M=2,90$), далі — емоційно-орієнтований ($M=2,80$), найнижчий — уникаючий ($M=2,28$); емоційний відгук — високий у всіх респондентів ($M=77,2$). Уникаючий копінг має системні позитивні зв'язки з такими залежностями, як алкоголь ($r=0,54$;

$p < 0,05$), інтернет ($r = 0,37$; $p < 0,05$), куріння ($r = 0,38$; $p < 0,05$), наркотична ($r = 0,36$; $p < 0,05$), загальна схильність до залежностей ($r = 0,42$; $p < 0,05$), тоді як проблемно-орієнтований — без значущих кореляцій з адикціями (усі $p > 0,05$).

Серед тих респондентів, хто був або є залученим до театральної діяльності, вищі показники проблемно-орієнтованого (3,08 проти 2,72; $t = 2,23$; $p = 0,03$) та емоційно-орієнтованого копінгу (2,98 vs 2,63; $t = 2,51$; $p = 0,02$), а також емоційного відгуку (79,80 проти 74,65; $t = 2,15$; $p = 0,04$); водночас — вищий показник харчової залежності (14,95 проти 12,40; $t = 2,39$; $p = 0,02$) і нижча орієнтація на здоровий спосіб життя (12,00 проти 15,80; $t = -2,95$; $p = 0,01$).

У молодших респондентів (18–30 років) частіше емоційно-орієнтовані (3,04 проти 2,66; $t = 2,69$; $p = 0,01$) та уникаючі копінг-стратегії (2,58 проти 2,10; $t = 2,67$; $p = 0,01$), вищі показники куріння (11,27 проти 6,52; $t = 2,58$; $p = 0,01$); у групі 31+ — вища орієнтація на здоровий спосіб життя (15,40 проти 11,40; $t = -3,02$; $p < 0,01$).

За результатами дослідження розроблено практичні рекомендації та п'ятимодульну тренінгову програму з використанням плейбек-театру. Програма спрямована на формування адаптивних копінг-стратегій, розвиток емоційного відгуку й самоефективності. Очікувані результати: зниження пікової напруги, перехід від уникання до адресної дії й запиту підтримки, поліпшення групових навичок зворотного зв'язку без ретравматизації. Формат придатний для освітніх, організаційних і громадських середовищ за наявності підготовленого фасилітаційного супроводу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бенайт К. С., Бандура А. Самоефективність у подоланні травми: теоретичний огляд [Електронний ресурс] // *Frontiers in Psychology*. – 2015. – № 6. – Режим доступу: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4664052/> (дата звернення: 31.10.2025).
2. Вернік О., Яблонська Т., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE (28 питань) [Електронний ресурс] // Інсайт: психологічні виміри суспільства. – 2023. – № 10. – С. 66–89. – Режим доступу: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4> (дата звернення: 31.10.2025).
3. Всесвітня організація охорони здоров'я. Міжнародна класифікація хвороб 11-го перегляду (ICD-11) [Електронний ресурс]. – Женева: ВООЗ, 2019–2023. – Режим доступу: <https://icd.who.int/> (дата звернення: 31.10.2025).
4. Гольдштейн Т. Р., Віннер Е., Вансан-Ламар П. Емпатія та просоціальна поведінка після живого театру [Електронний ресурс] // *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. – 2019. – Т. 13, № 3. – С. 284–297. – Режим доступу: <https://doi.org/10.1037/aca0000183> (дата звернення: 31.10.2025).
5. Інститут психіатрії МОЗ України. Наркотична ситуація в Україні, 2024 (за даними 2023 р.) [Електронний ресурс]. – Київ, 2025. – Режим доступу: https://www.euda.europa.eu/system/files/documents/2025-01/2024_report_drug_situation_in_ukraine-2.pdf (дата звернення: 31.10.2025).
6. Карвер К. С. Ви хочете виміряти копінг, але ваш протокол занадто довгий: розгляньте Brief COPE [Електронний ресурс] // *International Journal of Behavioral Medicine*. – 1997. – Т. 4, № 1. – С. 92–100. – Режим доступу: https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6 (дата звернення: 31.10.2025).
7. Карікаті Л., Мічелі Р., Алессандрі Дж. Копінг-стратегії та адиктивна поведінка: систематичний огляд [Електронний ресурс] // *Addictive Behaviors Reports*. – 2021. – Режим доступу: <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2021.100371> (дата звернення: 31.10.2025).

8. Кармушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій: монографія [Електронний ресурс]. – Київ: ІП ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2024. – 180 с. – Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740194/> (дата звернення: 31.10.2025).
9. Карузо Д. Р., Маєр Д. Д., Саловей П. Вимірювання емоційної емпатії [Електронний ресурс] // Journal of Personality Assessment. – 2000. – Т. 74, № 2. – С. 238–256. – Режим доступу: https://sites.usnh.edu/jdmayer/wp-content/uploads/sites/261/2024/03/empathy_article_2000.pdf (дата звернення: 31.10.2025).
10. Кок Г. Х. Х. та ін. Драматерапевтичні підходи у лікуванні алкогольної залежності [Електронний ресурс] // Frontiers in Psychology. – 2025. – Т. 16. – Режим доступу: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12079858/> (дата звернення: 31.10.2025).
11. Кокун О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Діагностування поведінкових адикцій військовослужбовців: метод. посіб. – Київ: ТОВ «7БЦ», 2024. – 36 с.
12. Лазарус Р. С., Фолкман С. Стрес, оцінка і копінг: монографія. – Нью-Йорк: Springer, 1984. – 456 с.
13. Лезер Дж., К'юлі С. Драматерапія як втручання у відновленні після залежності: систематичний огляд [Електронний ресурс] // Journal of Substance Use. – 2019. – Т. 24, № 6. – С. 642–654. – Режим доступу: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0022042619845845> (дата звернення: 31.10.2025).
14. Меграбян А., Епштейн Н. Вимір емоційної емпатії [Електронний ресурс] // Journal of Personality. – 1972. – Т. 40, № 4. – С. 525–543. – Режим доступу: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1972.tb00078.x> (дата звернення: 31.10.2025).
15. Меграбян А., Епштейн Н. Методика «Шкала емоційного відгуку» [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

<https://hrliga.com/index.php?module=profession&op=view&id=847>

(дата

звернення: 31.10.2025).

16. Мікдональд Б. та ін. Акторський тренінг і соціальне пізнання: метааналіз [Електронний ресурс] // *Frontiers in Psychology*. – 2020. – Режим доступу: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7538666/> (дата звернення: 31.10.2025).

17. Мікдональд Б. та ін. Театральні інтервенції для зменшення соціальної ізоляції [Електронний ресурс] // *Arts in Psychotherapy*. – 2024. – Режим доступу: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11240220/> (дата звернення: 31.10.2025).

18. Мікранеген К., Лінскі М. Чи зменшують креативні арт-терапії зловживання речовинами: систематичний огляд [Електронний ресурс] // *Addictive Behaviors Reports*. – 2018. – Т. 8. – С. 33–40. – Режим доступу: <https://smartmove.co.in/wp-content/uploads/2020/04/Do-creative-arts-therapies-reduce-substance-misuse.pdf> (дата звернення: 31.10.2025).

19. Мікудатсу М., Ставропулу А., Філалітхіс А., Кафецопулу К. Роль емпатії у фахівців соціальної та медичної сфери [Електронний ресурс] // *Healthcare*. – 2020. – Т. 8, № 1. – Ст. 26. – Режим доступу: <https://doi.org/10.3390/healthcare8010026> (дата звернення: 31.10.2025).

20. Мікс С. та ін. Психологічні переваги відвідування театру [Електронний ресурс] // *American Journal of Geriatric Psychiatry*. – 2020. – Т. 28, № 1. – С. 45–54. – Режим доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30520662/> (дата звернення: 31.10.2025).

21. Молодіжна мережева анкетування щодо наркотиків: ключові результати веб-опитування 2023 р. (Україна) [Електронний ресурс]. – Київ, 2023. – Режим доступу: <https://cmhmda.org.ua/wp-content/uploads/2023/11/ukrainian-web-survey-on-drugs-2023-key-results.pdf> (дата звернення: 31.10.2025).

22. Позняк В. та ін. Розлади, пов'язані з уживанням алкоголю: минуле, сьогодення та майбутнє в класифікації ICD-11 [Електронний ресурс] //

Alcoholism: Clinical and Experimental Research. – 2019. – Т. 43, № 8. – Режим доступу: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6998967/> (дата звернення: 31.10.2025).

23. Рат'є С., Гакел Л., Закі Дж. Відвідування театру підвищує емпатію та просоціальну поведінку [Електронний ресурс] // Journal of Experimental Social Psychology. – 2021. – Т. 95. – Ст. 104–121. – Режим доступу: <https://www.hackellab.org/media/Attending%20live%20theatre%20improves%20empathy.pdf> (дата звернення: 31.10.2025).

24. Салас Дж. Імпровізуючи реальне життя: особиста історія у плейбек-театрі. – Нью-Йорк: Tusitala Publishing, 1999. – 189 с.

25. Савінов В. В. Особливості роботи цивільного плейбек-театру з військовими під час війни [Електронний ресурс] // Психологічний часопис. – 2023. – № 5. – С. 102–109. – Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737822/1/Савінов%20В.%20В.-стаття-2023.pdf> (дата звернення: 31.10.2025).

26. Савінов В. В. Ризики та обмеження театральнo-драматичних засобів в арт-терапії [Електронний ресурс] // Практична психологія та соціальна робота. – 2020. – № 3. – С. 45–52. – Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724107/1/Савінов%20В.%20В.-Ризики%20театру.pdf> (дата звернення: 31.10.2025).

27. Саундерс Дж. Б. Розлади, пов'язані з алкоголем у класифікації ICD-11 [Електронний ресурс] // Alcoholism: Clinical and Experimental Research. – 2019. – Режим доступу: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/acer.14128> (дата звернення: 31.10.2025).

28. Скатурро Р. Змінений стан: еволюція тенденцій споживання наркотиків в умовах війни в Україні [Електронний ресурс]. – Женева: Global Initiative Against Transnational Organized Crime, 2024. – Режим доступу: <https://globalinitiative.net/wp-content/uploads/2024/02/Ruggero-Scaturro-An-altered-state-Evolving-drug-trends-in-wartime-Ukraine-GI-TOC-February-2024.pdf> (дата звернення: 31.10.2025).

29. Фокс Дж. Акти служіння: спонтанність, відданість, традиція в несценарному театрі. – Нью-Палц, Нью-Йорк: Tusitala Publishing, 1994. – 212 с.

30. Хуан Л. та ін. Драматерапевтичні втручання та психічне здоров'я: метаогляд [Електронний ресурс] // *Frontiers in Psychology*. – 2023. – Режим доступу: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10048456/> (дата звернення: 31.10.2025).

31. Хьякомуччі С., Марквіт Дж. Психодрама у лікуванні залежностей: огляд досліджень [Електронний ресурс] // *The Arts in Psychotherapy*. – 2022. – Режим доступу: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455622000922> (дата звернення: 31.10.2025).

32. Числяк Р., Шоджі К., Лушинська А., Бенайт К. С. Шкала самооефективності при вторинній травматизації [Електронний ресурс] // *Journal of Traumatic Stress*. – 2013. – Т. 26, № 6. – С. 1–12. – Режим доступу: https://ovc.ojp.gov/sites/g/files/xyckuh226/files/media/document/prev_sts_self_efficacy_scale-508.pdf (дата звернення: 31.10.2025).

33. Чжао Е. та ін. Тренінг навичок копінгу та профілактика рецидиву у підлітків [Електронний ресурс] // *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. – 2010. – С. 1–5. – Режим доступу: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042810016654/pdf> (дата звернення: 31.10.2025).

34. Шмікс Й. та ін. Переваги використання мистецтва та фізичної активності у реабілітації залежностей [Електронний ресурс] // *Frontiers in Psychology*. – 2024. – Режим доступу: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11201577/> (дата звернення: 31.10.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник Brief COPE (українська адаптація)

Інструкція: Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувались саме Вас.

Будь ласка, до кожного твердження, вкажіть, наскільки це про вас за наступною шкалою:

- 1 — Я зазвичай цього не робив/не робила
- 2 — Я рідко це робив/робила
- 3 — Я робив/робила це час від часу
- 4 — Це саме те, що я зазвичай робив/робила.

№	Твердження	Варіанти відповідей			
		Я зазвичай цього не робив/не робила	Я рідко це робив/робила	Я робив/робила це час від часу	Це саме те, що я зазвичай робив/робила
1	Я намагався(лась) відволіктися, щоб не думати про це.				
2	Я активно намагався(лась) вирішити проблему.				
3	Я заперечував(ла) те, що це відбувається.				

4	Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб упоратися.				
5	Я звертався(лась) до інших людей по емоційну підтримку.				
6	Я здавався(лась), переставав(ла) намагатися щось зробити.				
7	Я зосереджувався(лась) на тому, що можу зробити, і робив(ла) це.				
8	Я відмовлявся(лась) у це вірити.				
9	Я давав(ла) вихід своїм емоціям.				
10	Я просив(ла) поради чи практичної допомоги.				
11	Я вживав(ла) психоактивні речовини для зняття напруги.				
12	Я намагався(лась) знайти позитивний бік у цій ситуації.				

1 3	Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.				
1 4	Я планував(ла), як діяти далі.				
1 5	Я шукав(ла) підтримки у близьких людей.				
1 6	Я залишав(ла) усе напризволяще.				
1 7	Я намагався(лась) переосмислити ситуацію, щоб відчуті себе краще.				
1 8	Я намагався(лась) пожартувати про це, щоб зменшити напругу.				
1 9	Я займав(ла) себе іншими справами, щоб не думати про це.				
2 0	Я намагався(лась) прийняти ситуацію такою, як вона є.				
2 1	Я відкрито висловлював(ла) емоції.				

2	Я звертався(лась) до				
2	релігії або духовних				
	практик.				
2	Я шукав(ла) практичну				
3	допомогу в інших				
	людей.				
2	Я приймав(ла)				
4	ситуацію, не				
	намагаючись її змінити.				
2	Я розробляв(ла)				
5	детальний план дій.				
2	Я вважав(ла), що це моя				
6	вина.				
2	Я молився(лася) або				
7	розмірковував(ла) над				
	духовним змістом подій.				
2	Я намагався(лась)				
8	знизити напруження				
	через гумор.				

Копінг, фокусований на проблемі (пункти 2, 7, 10, 12, 14, 17, 23, 25). Характеризується активним подоланням, використанням інформаційної підтримки, плануванням та позитивним рефреймінгом. Високий бал свідчить про копінг-стратегії, які спрямовані на зміну стресової ситуації. Високі бали свідчать про психологічну силу, стійкість, практичний підхід до вирішення проблем і передбачають позитивні результати.

Копінг, фокусований на емоціях (пункти 5, 9, 13, 15, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28). Характеризується вираженням емоцій, використанням емоційної підтримки, гумору, проявами прийняття, самозвинувачення, стратегіями, основаними на вірі. Високий бал вказує на стратегії подолання, які спрямовані на регуляцію емоцій, пов'язаних зі стресовою ситуацією. Високі або низькі бали не пов'язані однозначно з психічним здоров'ям та психологічним благополуччям, але можуть бути використані для ширшого формулювання стилів подолання респондента.

Уникаючий копінг (пункти 1, 3, 4, 6, 8, 11, 16, 19). Характеризується такими аспектами, як самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин і уникнення.

Додаток Б

Методика діагностики схильності до різних видів залежності (Г. Лозова)

Інструкція: «Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та позначте один варіант Вашої відповіді у відповідний клітинці навпроти номеру твердження.

Оберіть цифру від 1 до 5, де:

- 1 – «ні»,
- 2 – «скоріше ні»,
- 3 – «важко відповісти»,
- 4 – «скоріше так»,
- 5 – «так».

№	Твердження	Варіанти відповідей				
		Ні	Скоріш ні	Важко відповісти	Скоріш так	Так
		1	2	3	4	5
1	Час від часу мені дуже					

	хочеться випити, щоб розслабитися					
2	У свій вільний час я найчастіше дивлюся телевізор					
3	Я вважаю, що самотність – це найстрашніше у житті					
4	Я – людина азартна і люблю азартні ігри					
5	Міжстатеві відносини – це найбільше задоволення в житті					
6	Я досить часто їм не від голоду, а для отримання задоволення					
7	Я дотримуюся релігійних ритуалів					
8	Я весь час думаю про роботу, про те, як зробити її краще					
9	Я досить часто приймаю ліки					
10	Я проводжу дуже багато часу за комп'ютером					

11	Не уявляю своє життя без сигарет					
12	Я активно цікавлюся проблемами здоров'я					
13	Я пробував наркотичні речовини					
14	Мені важко боротися зі своїми звичками					
15	Іноді я не пам'ятаю, що сталося під час сп'яніння					
16	Я можу довго клацати пультом у пошуках чогось цікавого по телевізору					
17	Головне, щоб кохана людина завжди була поруч					
18	Час від часу я відвідую ігрові автомати					
19	Я не думаю про міжстатеві стосунки тільки тоді, коли я сплю					
20	Я постійно думаю про їжу, уявляю собі різну смакоту					
21	Я досить активний член релігійної громади					

22	Я зовсім не вмію відпочивати, і тому під час вихідних та у відпустці почуваю себе гірше, ніж на роботі					
23	Ліки – найпростіший спосіб поліпшити самопочуття					
24	Комп'ютер (або інший гаджет з такими ж можливостями) – це реальна можливість жити повним життям					
25	Сигарети завжди зі мною					
26	На підтримку здоров'я не шкодую ні сил, ні грошей, ні часу					
27	Спробувати наркотик – це отримати цікавий життєвий урок					
28	Я вважаю, що кожна людина від чогось залежить					
29	Буває що я трішки «перебираю», коли випиваю					

30	Телевізор увімкнено більшість часу мого перебування вдома					
31	Коли я не разом з коханою людиною, я постійно думаю про неї					
32	Гра дає найгостріші відчуття в житті					
33	Я готовий йти на «випадкові зв'язки», адже стриманість для мене вкрай важка					
34	Якщо страва дуже смачна, то я не втримаюся від добавки					
35	Вважаю що релігія – єдине, що може врятувати світ					
36	Близькі часто скаржаться, що я постійно працюю					
37	У моєму будинку багато медичних та подібних препаратів					
38	Під час перебування в Інтернеті я часто забуваю					

	зробити поточні справи					
39	Сигарета – це найпростіший спосіб розслабитися					
40	Я читаю медичні журнали і газети, дивлюся передачі про здоров'я					
41	Наркотик дає найсильніші відчуття з усіх можливих					
42	Звичка – друга натура, і позбутися її нерозумно					
43	Алкоголь в нашому житті – основний засіб розслаблення і підвищення настрою					
44	Якщо зламався телевізор, то я не буду знати, чим себе розважити ввечері					
45	Бути покинутим коханою людиною – найбільше нещастя, яке може статися					
46	Я розумію азартних гравців, які можуть в одну ніч виграти цілий статок, а в іншу – програти два					

47	Найстрашніше – це отримати фізичне каліцтво, яке унеможливить задоволення партнера в ліжку					
48	При поході в магазин не можу втриматися, що б не купити щось смачненьке					
49	Найголовніше в житті – жити повним релігійним життям					
50	Міра цінності людини полягає в тому, на скільки вона віддає себе роботі					
51	Я досить часто приймаю ліки					
52	«Віртуальна реальність» більш цікава, ніж звичайне життя					
53	Я щодня курю					
54	Я намагаюся невідступно дотримуватися правил здорового способу життя					
55	Іноді я вживаю засоби, що					

	вважаються наркотичними					
56	Людина – істота слабка, потрібно бути терпимим до її шкідливих звичок					
57	Мені подобається випити і повеселитися у веселій компанії					
58	У наш час майже все можна дізнатися з телевізора					
59	Любити і бути коханим це головне в житті					
60	Гра – це реальний шанс зірвати куш, виграти багато грошей					
61	Міжстатеві відносини – це найкраще проведення часу					
62	Я дуже люблю готувати і роблю це так часто, як можу					
63	Я часто відвідую релігійні заклади					
64	Я вважаю, що людина повинна працювати на совість, адже гроші це не					

	головне					
65	Коли я нервую, я віддаю перевагу прийняттю заспокійливого					
66	Якби я міг, то весь час займався б комп'ютером					
67	Я – курець зі стажем					
68	Я турбуюся за здоров'я близьких, намагаюся залучити їх до здорового способу життя					
69	За інтенсивністю відчуттів наркотик не може зрівнятися ні з чим					
70	Нерозумно намагатися показати свою силу волі і відмовитися від різних радощів життя					

«Ключ»

Підсумуйте бали за окремими видами схильностей до залежностей:

1. Залежність від алкоголю: 1, 15, 29, 43, 57.
2. Телевізійна залежність: 2, 16, 30, 44, 58.
3. Любовна залежність: 3, 17, 31, 45, 59.
4. Ігрова залежність: 4, 18, 32, 46, 60. 36
5. Залежність від міжстатевих відносин: 5, 19, 33, 47, 61.
6. Харчова залежність: 6, 20, 34, 48, 62.

7. Релігійна залежність: 7, 21, 35, 49, 63.
8. Трудова залежність: 8, 22, 36, 50, 64.
9. Лікарська залежність: 9, 23, 37, 51, 65.
10. Залежність від комп'ютера (інтернету, соціальних мереж): 10, 24, 38, 52, 66.
11. Залежність від куріння: 11, 25, 39, 53, 67.
12. Залежність від здорового способу життя: 12, 26, 40, 54, 68.
13. Наркотична залежність: 13, 27, 41, 55, 69.
14. Загальна схильність до залежностей: 14, 28, 42, 56, 70.

Інтерпретація результатів

Розшифровка — умовні норми:

- 5 — 11 балів – низька схильність,
- 12 — 18 балів – середня схильність,
- 19 — 25 балів – високий ступінь схильності до залежностей.

Додаток В

Методика «Шкала емоційного відгуку» за А. Меграбяном і

Н. Епштейном

Опитувальник складається з 25 суджень закритого типу — як прямих, так і зворотних. Випробуваний повинен оцінити ступінь своєї згоди/незгоди з кожним із них. Шкала відповідей (від «повністю згоден» до «повністю не згоден») дає можливість виразити відтінки ставлення до кожної ситуації спілкування. В порівнянні з вихідним варіантом опитувальника кілька змінена шкала відповідей, складені таблиці перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки.

Інструкція. «Прочитайте наведені нижче твердження і оцініть ступінь своєї згоди або незгоди з кожним із них (поставте позначку у відповідній графі бланка для відповідей), орієнтуючись на те, як ви зазвичай поведетеся в подібних ситуаціях».

Бланк для відповідей до методики «Шкала емоційного відгуку»

№ п/п	Твердження	Відповідь			
		Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
1	Мене засмучує, коли я бачу, що незнайома людина почувається серед інших людей самотньо				
2	Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття				
3	Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати				
4	Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно				
5	Я близько до серця приймаю проблеми своїх друзів				
6	Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів				
7	Я б сильно хвилювався (хвилювалася), якби мав (мала) повідомити людині неприємну для нього звістку				
8	На мій настрій сильно впливають оточуючі люди				
9	Мені хотілося б отримати професію, пов'язану з спілкуванням з людьми				

10	Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки				
11	Коли я бачу, як плаче людини, то й сам (сама) засмучуюсь				
12	Слухаючи деякі пісні, я часом відчуваю себе щасливою (щасливим)				
13	Коли я читаю книгу (роман, повість тощо), то так переживаю, ніби все, про що я читаю, відбувається насправді				
14	Коли я бачу, що з кимсь погано поводяться, то завжди серджуся				
15	Я можу залишатися спокійним (спокійною), навіть якщо всі навколо хвилюються				
16	Мені неприємно, коли люди при перегляді кінофільму зітхають і плачуть				
17	Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього ролі не грає				
18	Я втрачаю душевний спокій, коли оточуючі чимось пригнічені				
19	Я переживаю, коли бачу людей, які засмучуються через дрібниці				
20	Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин				

21	Нерозумно переживати з приводу того, що відбувається в кіно або про що читаєш в книжці				
22	Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей				
23	Я дуже переживаю, коли дивлюся фільм				
24	Я можу залишитися байдужим (байдужою) до будь-якого хвилювання навколо				
25	Маленькі діти плачуть без причини				

Для обробки відповідей зручно скористатися Бланком підрахунку результатів. Обробка проводиться у відповідності з ключем. За кожен відповідь нараховується від 1 до 4 балів.

Бланк підрахунку результатів

№ п/п	Відповідь (в балах)			
	Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	4	3	2	1
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1

8	4	3	2	1
9	4	3	2	1
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	4	3	2	1
13	4	3	2	1
14	4	3	2	1
15	1	2	3	4
16	1	2	3	4
17	1	2	3	4
18	4	3	2	1
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
21	1	2	3	4
22	4	3	2	1
23	4	3	2	1
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4

Загальна оцінка підраховується шляхом підсумовування балів. Ступінь вираженості здібності особистості до емоційного відгуку на переживання інших людей (емпатії) визначається за таблицею перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки шкали стенів.

Аналіз і інтерпретація результатів

- 82-90 балів — дуже високий рівень;
- 63-81 бал — високий рівень;

- 37-62 балів — нормальний рівень;
- 36-12 балів — низький рівень;
- 11 балів і менше — дуже низький рівень.