

Отже, почуття провини є важливим чинником, що визначає здатність особистості до посткризового зростання. Неадаптивна провина здатна значно ускладнити процес посткризового зростання, посилюючи самозвинувачення, уникнення, депресивні стани та деструктивні переконання. Водночас адаптивна провина є важливим ресурсом, який може сприяти особистісному розвитку, формуванню відповідальності та переоцінці цінностей. Психологічна підтримка, зокрема методи когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані на зміну деструктивних установок та інтеграцію досвіду, допомагають трансформувати почуття провини з бар'єру у фактор особистісного зростання. Дослідження у цій сфері мають велике значення для розробки ефективних методів психологічної підтримки та психотерапії осіб, які пережили кризові ситуації.

Н. Потьомкіна

ПСИХОТЕХНІКИ В ТРЕНІНГОВОМУ ПРОЦЕСІ: РОЗВИТОК КРЕАТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ПЕРФОРМАТИВНІ МИСТЕЦТВА»

N. Potomkina

PSYCHOTECHNIQUES IN THE TRAINING PROCESS: DEVELOPMENT OF STUDENTS' CREATIVE POTENTIAL OF THE "PERFORMING ARTS" SPECIALTY

У сучасному театрі та кіно дедалі частіше від актора вимагається не лише майстерне виконання ролі, але й здатність до імпровізації, створення унікальних образів та адаптації до творчих викликів, спровокованих не тільки глобалізаційними процесами, а й кризовими соціокультурними трансформаціями в сучасній Україні. Відтак, розвиток креативного потенціалу стає необхідною та однією з ключових умов для успішної кар'єри актора сьогодення. Психотехніки, як сукупність методик, спрямованих на розкриття внутрішніх ресурсів особистості, мають значний потенціал для вдосконалення творчих здібностей, емоційної гнучкості та нестандартного мислення виконавця. Однак, їх роль у підготовці фахівців галузі культури та мистецтва залишається недостатньо дослідженою, що робить тему актуальною та перспективною для вивчення.

Метою наукової розвідки вбачаємо аналіз можливостей психотехнік як ефективного інструменту розвитку креативного потенціалу акторів театру та кіно, через визначення практичних методів їх впровадження у тренінгову взаємодію під час навчального процесу.

Огляд довідкових джерел з питань креативності дозволяє засвідчити наявність фундаментальних теоретичних праць передусім зарубіжних науковців. Відтак, С. Меднік (S. Mednick) обґрунтував ідею асоціативного мислення як центрального механізму креативності, вважаючи, що розвиток творчих здібностей можливий через тренування здатності поєднувати віддалені асоціації. Дж. Гілфорд (J. P. Guilford) пішов далі й розробив теорію дивергентного мислення, що має вагоме значення у вивченні креативності як багатовимірного явища. У дослідженнях теорії креативності знайшли своє місце ідеї М. Ранко (M. Runco) щодо впливу творчого середовища на розвиток креативності та Е. Торренса (E. P. Torrance) в його баченні структурних етапів творчого процесу. Цінними вважаємо міркування українського дослідника А. Пономарьова, який розглядає креативність як універсальну пізнавальну здатність й обґрунтовує її значення для різних сфер професійної діяльності. У роботах Г. Костюка акцентується увага на ролі емоційного інтелекту

та мотиваційної складової. Водночас наукові тези Л. Виготського стали основою для розробки сучасних психотехнік, застосування яких направлено на формування взаємодії уяви та когнітивних механізмів. Попри те, що теоретичні аспекти креативності широко вивчалися науковцями протягом щонайменше 100-річного періоду, проблема розвитку креативного потенціалу акторів-початківців через впровадження психотехнік залишається малодослідженою.

Креативність актора базується на здатності генерувати оригінальні ідеї, знаходити унікальні способи втілення ролі, а також адаптуватися до різних режисерських концепцій. Психотехніки, як методи стимулювання творчого мислення, емоційної виразності та адаптивності, відіграють ключову роль у формуванні індивідуального акторського стилю. Упровадження психотехнік у навчальний процес через організацію тренінгової взаємодії, на наш погляд, дозволяє активізувати когнітивні, емоційні та мотиваційні складові творчого потенціалу майбутніх акторів драматичного театру та кіно, сприяючи розвитку їх емоційного інтелекту, гнучкості мислення, імпровізаційних навичок та здатності до спонтанної творчої самореалізації. Вважаємо, що використання психотехнік у підготовці акторів драматичного театру та кіно не лише вдосконалює основні складові їхньої креативності (продуктивність, гнучкість, складність, оригінальність), а й сприяє глибшому розумінню себе, емоційній еластичності та здатності до автентичного самовираження в мистецтві.

На підставі означеного, пропонуємо перелік психотехнік для акторів-здобувачів освіти, які показують свою ефективність у тренінговій взаємодії в межах навчального процесу: 1) методи НЛП (нейролінгвістичного програмування) через теоретичний аналіз, дозволяють змодельовати поведінку успішних акторів; 2) методи арттерапії (малювання, ліплення, музикотерапія та ін.) сприяють розкриттю творчого потенціалу та роботі з внутрішніми ресурсами; 3) методи тілесно-орієнтованої терапії, які передбачають виконання психофізичних вправ, гармонізують психоемоційний стан виконавців; 4) методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) направлені на усвідомлення та трансформацію творчих блоків, бар'єрів у самовираженні, роботу зі страхами та когнітивними упередженнями; 5) інші психологічні підходи — гештальт-терапія, психодрама, казкотерапія тощо сприяють особистісному зростанню та професійному становленню через опрацювання поведінкових патернів (зокрема, деструктивних) у спеціально змодельованих ситуаціях; 6) метод асоціативних метафоричних карт — робота з образами, розвиток асоціативного мислення використовується для стимулювання уяви та пошуку нових ідей, зокрема під час роботи над роллю; 7) медитативні техніки та релаксація — допомагають акторам звільнитися від внутрішніх блоків та страхів, підвищуючи здатність до глибокого занурення у роль; 8) вправи на емоційний інтелект — зокрема, техніки «емоційної трансформації» спрямовані на освоєння різних емоційних станів. При застосуванні запропонованих психотехнік, важливо пам'ятати, що кожен здобувач має знайти та використовувати ті психотехніки, які найбільш ефективні та природні для нього.

Системний підхід та регулярне використання психотехнік дозволить акторам-початківцям більш усвідомлено керувати своїм внутрішнім станом, підвищить їхню здатність працювати у стресових умовах, а також сприятиме створенню багатограних і переконливих образів. Окрім зазначених вище загальних психологічних підходів, розвиток креативності актора може бути покращений за допомогою різних методів, адаптованих до тренінгової взаємодії, що поглиблюють

розуміння психотехнік, розширюючи їх можливості та здатності у творчому процесі. Рекомендовані методи та вправи: 1) рольові ігри для втілення різних персонажів, що дозволяє експериментувати з різними стилістичними прийомами та техніками акторської майстерності; 2) метод «Емоційна пам'ять» полягає у відтворенні емоційних станів, які актор відчував у минулому, щоб передати їх у виконанні ролі; 3) метод «Тіло-розум» включає в себе різні вправи на розслаблення та контроль над тілом, розвиваючи усвідомленість тіла та його вплив на емоційний стан актора; 4) техніка «Маска» передбачає використання масок або мімічних елементів для вираження різних емоцій та характерів, що дозволяє актору відчувати себе більш вільно та експресивно; 5) взаємодія з іншими акторами та режисерами у формі групових вправ (мозковий штурм, асоціативний куш, «метод трьох стільців», шість капелюхів та ін.) для обговорення сюжету, персонажів та сценарію, що сприяє розвитку творчості та співпраці; 6) вправлення з різними голосовими техніками, за допомогою паравербальних засобів (інтонація, акценти, дикція, посилення, паузи) для виразного відтворення персонажів; 7) імпровізаційні вправи для ситуативного відтворення різних сценаріїв без попереднього планування, що дозволяє акторам розвивати емоційну пластичність та швидко прийняття спонтанних творчих рішень; 8) творчі вправи на розширення меж за рахунок експериментування з різними жанрами, стилями та формами вистав, що допомагає акторам розширити свій арсенал та вдосконалити свої навички.

Для розширення ресурсних можливостей даних креативних підходів рекомендуємо застосування різноманітних технічних засобів, таких як костюми, декорації, макіяж, освітлення та звукові ефекти, а також додаткове використання різних мистецьких та театральних технік.

Отже, системне використання психотехнік у навчальному процесі в форматі тренінгової підготовки здобувачів спеціальності «Перформативні мистецтва» сприятиме підвищенню їхньої професійної майстерності, розкриттю внутрішнього потенціалу, формуванню професійної стійкості та адаптації до вимог сучасного театрального й кіномистецтва.

Подальше дослідження цих методик та їх адаптація під потреби сучасного театрального й кіномистецтва є важливим завданням для психологів, педагогів і режисерів.

А. Путько, Д. Приходько

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ШКІЛЬНИХ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

A. Putko, D. Pryhodko

FEATURES OF THE MENTAL STATES OF SCHOOL TEACHERS IN WAR CONDITIONS

Вже десять років Україна захищає свою територіальну цілісність від агресії російської федерації. Війна створює надзвичайний рівень стресу для всього населення, і вчителі — не виняток. Вони опиняються в ситуації, коли їм доводиться не лише справлятися з власними емоціями, але й підтримувати своїх учнів, адаптувати навчальний процес до нової реальності та допомагати дітям справлятися з наслідками війни. Все це може викликати тривогу, депресію, емоційне вигорання, а в деяких випадках — посттравматичний стресовий розлад.