МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЗАЙНЯТТЯМ ТЕАТРАЛЬНОЮ ТВОРЧІСТЮ ТА ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ У МОЛОДІ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0532-3
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія
Антонюк Анна Євгеніївна
Керівник: PhD, доцент кафедри
психології Коваль Г. В.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Скрипаченко Т.В.

Запоріжжя - 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалавр
Спеціальність: 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри психології
к.психол.н., доцент Н.О. Губа

_____
«___» _____ 2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Антонюк Анні Євгеніївні

Тема роботи: Особливості зв'язку між зайняттям театральною творчістю та психологічним благополуччям у молоді

керівник роботи: Коваль Г.В. доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «08» 12 2025 року № 1779-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення психологічного благополуччя особистості; розкрити психологічний зміст та розвивальний потенціал театральної творчості як виду художньо-творчої діяльності; проаналізувати психологічні механізми впливу театральної діяльності на емоційний стан, самооцінку та психологічне благополуччя молоді; обґрунтувати вибір методів і методик емпіричного дослідження; експериментально дослідити рівень психологічного благополуччя молоді та ступінь її залученості до театральної творчості; здійснити порівняльний аналіз показників психологічного благополуччя у молоді з різним рівнем залученості до театральної діяльності; виявити особливості взаємозв'язку між рівнем залученості до театральної творчості та показниками психологічного благополуччя молоді.

Перелік графічного матеріалу: 11 таблиць, 10 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Коваль Г.В., PhD		
Розділ 1	Коваль Г.В., PhD		
Розділ 2	Коваль Г.В., PhD		
Розділ 3	Коваль Г.В., PhD		
Висновки	Коваль Г.В., PhD		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	лютий 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	березень 2026 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	квітень 2026 р.	Виконано
6	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
7	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студент _____ А. Є. Антонюк

Керівник роботи _____ Г. В. Коваль

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 69 сторінок, 10 рисунків, 11 таблиць, 45 джерел, 6 додатків.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості у період молодості.

Предмет дослідження: особливості зв’язку між зайняттям театральною творчістю та показниками психологічного благополуччя молоді.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей зв’язку між зайняттям театральною творчістю та психологічним благополуччям молоді.

Гіпотеза дослідження: рівень психологічного благополуччя молоді пов’язаний зі ступенем її залученості до театральної творчості: молодь з високим рівнем залученості до театральної діяльності характеризується вищими показниками психологічного благополуччя, емоційної стабільності, самооцінки та суб’єктивної задоволеності життям порівняно з молоддю із середнім та низьким рівнями залученості до театральної творчості.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, синтез, узагальнення, порівняння наукових джерел; емпіричні: психодіагностичні методики; статистичні: кількісний, порівняльний та кореляційний аналіз.

Наукова новизна дослідження полягає у розширенні уявлень про психологічні ресурси благополуччя молоді шляхом аналізу специфічного впливу театральної творчості на емоційний стан та особистісний розвиток. Уточнено роль креативності як психологічного чинника, що опосередковує зв’язок між залученістю до театральної діяльності та психологічним благополуччям молоді, а також емпірично підтверджено наявність такого зв’язку.

Галузь використання: практична діяльність психологів, педагогів, керівників творчих студій та освітніх закладів.

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, МОЛОДЬ, ТЕАТРАЛЬНА ТВОРЧІСТЬ, КРЕАТИВНІСТЬ, САМООЦІНКА, ТВОРЧА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ.

SUMMARY

Antoniuk A. Ye. The relationship between engagement in theatrical creativity and psychological well-being in youth.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (45 items, 10 of foreign origin), 6 appendices. The qualifying work volume is 97 pages long, 69 of them – main text. There are 11 tables and 10 illustrations.

The qualifying work provides a theoretical overview and presents the results of an empirical study on the relationship between engagement in theatrical activity and psychological well-being of youth, focusing on psychological mechanisms of creativity, self-realization, and emotional regulation.

The research object: psychological well-being of personality in youth.

The research subject: the relationship between engagement in theatrical activity and indicators of psychological well-being of youth.

The research goal: to theoretically substantiate and empirically investigate the relationship between engagement in theatrical activity and psychological well-being of youth.

The research tasks are:

– to analyze theoretical approaches to psychological well-being; to reveal the psychological content and developmental potential of theatrical creativity;

– to analyze psychological mechanisms of theatrical activity influence on emotional state and self-esteem;

– to justify research methods and methodology; to investigate the level of psychological well-being of youth engaged in theatrical activity;

– to conduct a comparative analysis of groups with different levels of engagement;

– to interpret the obtained results in the context of modern psychological theories.

Chapter 1 “Theoretical and Methodological Foundations of the Study of the Relationship between Theatrical Creativity and Psychological Well-Being of Youth” provides a theoretical analysis of psychological well-being, creativity, and theatrical activity as a psychological resource.

Chapter 2 “Methods and Organization of Empirical Research” describes the research design, sample, methods, and diagnostic tools used in the study.

Chapter 3 “Analysis and Interpretation of Empirical Research Results” presents the results of statistical analysis and explains the relationship between theatrical activity, creativity, and psychological well-being.

The study confirms that engagement in theatrical activity is associated with higher levels of psychological well-being, with creativity acting as a mediating factor that contributes to emotional stability, self-esteem, and personal development.

Key words: psychological well-being, youth, theatrical activity, creativity, self-esteem, self-realization.

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЗВ’ЯЗКУ МІЖ ТЕАТРАЛЬНОЮ ТВОРЧІСТЮ ТА ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ МОЛОДІ 12

1.1. Психологічне благополуччя особистості: сутність, структура та основні підходи до вивчення 12

1.2. Театральна творчість як вид художньо-творчої діяльності: психологічний зміст і розвивальний потенціал 20

1.3. Психологічні механізми впливу театральної діяльності на емоційний стан, самооцінку та благополуччя молоді 27

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ’ЯЗКУ ТЕАТРАЛЬНОЇ ТВОРЧОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ 36

2.1. Загальна характеристика дослідження 36

2.2. Методи та методики дослідження психологічного благополуччя та особливостей творчої самореалізації молоді 39

2.3. Процедура та етапи проведення емпіричного дослідження 43

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ 48

3.1. Аналіз показників психологічного благополуччя молоді, залученої до театральної творчості 48

3.2. Порівняльний аналіз психологічного благополуччя молоді з різним рівнем залученості до театральної діяльності 57

3.3. Обговорення результатів дослідження у контексті сучасних психологічних підходів 61

ВИСНОВКИ 67

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 70

ДОДАТКИ 74

ВСТУП

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується зростанням уваги до проблем психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості, особливо у період молодості, який є критично важливим для становлення ідентичності, життєвих цінностей, соціальних ролей та моделей самореалізації. Молодь дедалі частіше стикається з підвищеним рівнем емоційної напруги, тривожності, невизначеності майбутнього, соціального тиску та інформаційного перевантаження, що негативно впливає на суб'єктивне відчуття благополуччя, задоволеність життям і психологічну стійкість. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває пошук ефективних ресурсів підтримки психологічного благополуччя молоді, серед яких важливе місце посідають різні види творчої діяльності.

Одним із таких ресурсів є театральна творчість як особлива форма художньо-творчої діяльності, що поєднує емоційне самовираження, тілесну залученість, міжособистісну взаємодію та рефлексію внутрішнього досвіду. Театральна діяльність створює умови для символічного проживання життєвих ситуацій, опрацювання емоційних переживань, розвитку емпатії, самосвідомості та впевненості у собі. Залучення до театральної творчості може виконувати компенсаторну, розвивальну та психотерапевтичну функції, сприяючи гармонізації емоційного стану та підвищенню рівня психологічного благополуччя особистості.

Попри зростання інтересу до позитивної психології та досліджень психологічного благополуччя, проблема зв'язку між систематичним заняттям театральною творчістю та показниками психологічного благополуччя молоді залишається недостатньо вивченою в сучасній психологічній науці. Більшість наявних досліджень зосереджені на загальному впливі мистецтва або творчості на психоемоційний стан людини, тоді як специфіка театральної діяльності, її багатовимірний психологічний вплив та роль у формуванні

благополуччя молоді потребують ґрунтовнішого теоретичного осмислення та емпіричної перевірки. Саме це зумовлює актуальність обраної теми кваліфікаційної роботи.

Актуальність дослідження також визначається соціальною потребою у створенні ефективних психопрофілактичних і розвивальних програм для молоді, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя, розвиток емоційної компетентності та ресурсного потенціалу особистості. Театральна творчість може розглядатися не лише як форма дозвілля, а й як значущий психосоціальний інструмент, інтеграція якого у освітній та позаосвітній простір здатна позитивно впливати на психологічний стан молодих людей.

Об’єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості у період молодості.

Предмет дослідження – особливості зв’язку між зайняттям театральною творчістю та показниками психологічного благополуччя молоді.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні особливостей зв’язку між зайняттям театральною творчістю та психологічним благополуччям молоді.

Відповідно до поставленої мети у роботі передбачено розв’язання таких завдань дослідження:

– здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення психологічного благополуччя особистості;

– розкрити психологічний зміст та розвивальний потенціал театральної творчості як виду художньо-творчої діяльності;

– теоретично проаналізувати психологічні механізми впливу театральної діяльності на емоційний стан, самооцінку та психологічне благополуччя молоді;

– обґрунтувати методи та методики емпіричного дослідження зв’язку театральної творчості й психологічного благополуччя;

– дослідити рівень психологічного благополуччя молоді, залученої до театральної творчості;

– здійснити порівняльний аналіз показників психологічного благополуччя молоді з різним рівнем залученості до театральної діяльності;

– інтерпретувати отримані результати у контексті сучасних психологічних теорій та підходів.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що рівень психологічного благополуччя молоді пов'язаний зі ступенем залученості до театральної творчості: молодь з високим рівнем залученості до театральної діяльності характеризується вищими показниками психологічного благополуччя, емоційної стабільності, самооцінки та суб'єктивної задоволеності життям порівняно з молоддю із середнім та низьким рівнями залученості до театральної творчості.

Методи дослідження включають комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів. Теоретичні методи представлені аналізом, синтезом, узагальненням і порівнянням наукових джерел з проблеми психологічного благополуччя, творчої діяльності та театральної самореалізації молоді.

Емпіричні методи передбачають використання психодіагностичних методик, спрямованих на оцінювання різних аспектів психологічного благополуччя та особистісного розвитку, зокрема: шкал психологічного благополуччя К. Ріфф для вивчення структурних компонентів благополуччя; індексу благополуччя WHO-5 для оцінювання суб'єктивного емоційного стану та життєвої задоволеності; методики дослідження самооцінки Дембо–Рубінштейн і шкали загальної самооцінки М. Розенберга для аналізу особливостей самоставлення особистості; методики діагностики креативності (за Е. Торренсом) та опитувальника творчої самореалізації особистості для визначення рівня творчого потенціалу й суб'єктивного переживання самореалізації у театральній діяльності.

Для обробки емпіричних даних застосовано методи математичної статистики, зокрема кількісний, порівняльний та кореляційний аналіз, що забезпечило об'єктивність і надійність отриманих результатів.

Наукова новизна дослідження полягає у розширенні уявлень про психологічні ресурси благополуччя молоді шляхом аналізу специфічного впливу театральної творчості на емоційний стан та особистісний розвиток. У роботі уточнено психологічні механізми впливу театральної діяльності на благополуччя особистості та емпірично підтверджено характер зв’язку між рівнем залученості до театральної творчості й показниками психологічного благополуччя.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів, педагогів, керівників творчих студій та освітніх закладів з метою розроблення програм психологічного супроводу молоді, профілактики емоційного вигорання та розвитку психологічного благополуччя засобами театральної творчості.

За структурою кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ТЕАТРАЛЬНОЮ ТВОРЧІСТЮ ТА ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ МОЛОДІ

1.1 Психологічне благополуччя особистості: сутність, структура та основні підходи до вивчення

У сучасній психологічній науці спостерігається суттєва трансформація дослідницьких підходів до розуміння психічного здоров'я та якості життя особистості. Якщо традиційно основна увага зосереджувалася на вивченні психічних розладів, патологій і дефіцитарних станів, то нині акцент дедалі більше зміщується у бік аналізу ресурсів особистості, умов її ефективного функціонування та психологічного благополуччя як інтегративного показника повноцінного розвитку [30; 32].

Такий зсув наукового інтересу пов'язаний із усвідомленням того, що відсутність психічних порушень не є тотожною психологічному здоров'ю. Як наголошують К. Ріфф і К. Кіз, благополуччя особистості передбачає не лише емоційну стабільність, а й наявність життєвих цілей, автономії, позитивних міжособистісних стосунків і відчуття особистісного зростання [30; 31]. Саме тому в сучасних дослідженнях психологічне благополуччя розглядається як багатовимірний феномен, що охоплює емоційні, когнітивні, мотиваційні та соціальні аспекти функціонування особистості.

Вагомий внесок у розроблення проблематики психологічного благополуччя зробила позитивна психологія, представники якої зосередили увагу на вивченні сильних сторін особистості, умов самореалізації та смисложиттєвих орієнтацій. У працях М. Селігмана підкреслюється, що психологічне благополуччя є основою не лише суб'єктивного щастя, а й стійкості до стресових впливів та здатності особистості зберігати внутрішню рівновагу в умовах життєвих труднощів [32].

Особливої актуальності проблема психологічного благополуччя набуває у період молодості, який характеризується інтенсивними особистісними, соціальними та професійними змінами. Саме в цей віковий період формуються ключові життєві цінності, відбувається становлення Я-концепції, визначення життєвих і професійних цілей, що безпосередньо впливає на суб'єктивне відчуття благополуччя. Сучасні українські дослідження засвідчують, що молодь є вразливою до впливу соціальної нестабільності, кризових явищ та психологічних навантажень, що може знижувати рівень її психологічного благополуччя та ускладнювати процес адаптації [3; 7; 9].

У цьому контексті психологічне благополуччя розглядається як важливий показник психічного здоров'я молоді та водночас як психологічний ресурс, що забезпечує здатність особистості ефективно долати труднощі, підтримувати емоційну рівновагу та реалізовувати власний потенціал [26; 35]. Це зумовлює необхідність подальшого теоретичного осмислення феномену психологічного благополуччя та пошуку чинників, що сприяють його підтримці й розвитку в молодому віці.

У сучасній психології поняття «психологічне благополуччя» використовується для позначення комплексного стану позитивного функціонування особистості, що характеризується внутрішньою гармонією, задоволеністю життям, усвідомленістю власних цілей та здатністю до особистісного зростання. Однією з найбільш поширених наукових інтерпретацій є концепція К. Ріфф, відповідно до якої психологічне благополуччя включає такі структурні компоненти, як самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, управління середовищем, наявність життєвих цілей і особистісне зростання [30; 31].

Важливо розмежовувати поняття психологічного благополуччя та суб'єктивного благополуччя, які нерідко використовуються як синонімічні. Суб'єктивне благополуччя, згідно з підходом Е. Дінера, переважно пов'язане з емоційною оцінкою життя та включає показники життєвої задоволеності, частоти позитивних і негативних емоцій [23]. Натомість психологічне

благополуччя має більш глибинний характер і відображає рівень реалізації особистісного потенціалу, смислове наповнення життя та якість взаємодії із соціальним середовищем.

Поруч із цими поняттями у науковому дискурсі широко використовується категорія «якість життя», яка має міждисциплінарний характер і поєднує об'єктивні умови життєдіяльності з їх суб'єктивною оцінкою. У психологічних дослідженнях якість життя розглядається як ширше поняття, складовою якого є психологічне благополуччя, що відображає внутрішній стан особистості та її задоволеність різними сферами життя [35].

Окремої уваги потребує розмежування понять психологічного благополуччя та психічного здоров'я. Відповідно до сучасних підходів Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я не обмежується відсутністю психічних розладів, а включає здатність людини реалізовувати свій потенціал, ефективно справлятися зі стресами та робити внесок у життя спільноти [35]. У цьому сенсі психологічне благополуччя постає як важливий індикатор психічного здоров'я, що відображає рівень адаптації та життєвої повноцінності особистості.

З метою систематизації підходів до розуміння психологічного благополуччя та уникнення термінологічної неоднозначності у роботі здійснено порівняльний аналіз зазначених понять, результати якого узагальнено в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1 – Розмежування понять психологічного благополуччя та суміжних категорій

Поняття	Ключовий акцент	Основні характеристики
Психологічне благополуччя	Особистісне функціонування	Самореалізація, смисл життя, автономія
Суб'єктивне благополуччя	Емоційна оцінка життя	Задоволеність, позитивні/негативні емоції
Якість життя	Умови життя + оцінка	Соціальні, психологічні, матеріальні аспекти
Психічне здоров'я	Адаптація і стійкість	Здатність до подолання стресів

Таким чином, психологічне благополуччя слід розглядати як багатовимірний психологічний конструкт, що поєднує емоційні, когнітивні та особистісні компоненти й відрізняється від суміжних категорій глибиною аналізу внутрішнього світу особистості. Таке розуміння створює теоретичне підґрунтя для подальшого вивчення чинників, які впливають на формування та підтримку психологічного благополуччя молоді, зокрема у процесі творчої діяльності.

У сучасній психології не існує єдиного універсального підходу до тлумачення психологічного благополуччя, що зумовлено складністю та багатовимірністю цього феномену. У науковому дискурсі найчастіше виокремлюють гедоністичний та евдемоністичний підходи, а також інтегративні концепції, які поєднують елементи обох напрямів.

Гедоністичний підхід до розуміння благополуччя ґрунтується на уявленні про щастя як домінування позитивних емоцій та загальної задоволеності життям. У межах цього підходу благополуччя ототожнюється з суб’єктивною оцінкою власного життя, балансом між позитивними та негативними переживаннями, а також рівнем життєвої задоволеності. Найбільш відомими представниками гедоністичного підходу є Е. Дінер та його послідовники, які розглядають суб’єктивне благополуччя як сукупність емоційного благополуччя та когнітивної оцінки життя [23]. Перевагою гедоністичного підходу є його доступність для емпіричного вимірювання, однак обмеженням – зосередженість переважно на емоційному компоненті без урахування глибинних аспектів особистісного розвитку.

Евдемоністичний підхід акцентує увагу не стільки на емоційній задоволеності, скільки на повноті реалізації потенціалу особистості, смисловому наповненні життя та відповідності життєвих цілей внутрішнім цінностям. У межах цього підходу благополуччя розглядається як процес і результат особистісного зростання, самореалізації та автентичного функціонування. Значний внесок у розвиток евдемоністичного розуміння благополуччя зробили представники гуманістичної психології, зокрема А. Маслоу та К. Роджерс, які пов’язували психологічне благополуччя з

процесами самоактуалізації, прийняття себе та реалізації внутрішнього потенціалу [27; 28]. Саме евдемоністичний підхід дозволяє розглядати благополуччя як динамічний феномен, тісно пов’язаний із творчою активністю та особистісним розвитком.

Прагнення подолати обмеженість однобічних підходів зумовило появу інтегративних концепцій психологічного благополуччя, у межах яких поєднуються елементи як гедоністичного, так і евдемоністичного підходів. До таких концепцій належить, зокрема, модель психічного здоров’я К. Кіза, у якій благополуччя розглядається як континуум від «психологічного занепаду» до «психологічного розквіту», що включає емоційне, психологічне та соціальне функціонування [26]. Подібні підходи дозволяють більш комплексно оцінювати стан особистості та враховувати як суб’єктивні переживання, так і рівень її соціальної та особистісної реалізації.

Таким чином, аналіз основних теоретичних підходів свідчить про еволюцію уявлень про психологічне благополуччя – від емоційно орієнтованих моделей до багатовимірних концепцій, що інтегрують особистісні, соціальні та смислові аспекти життєдіяльності. Саме в руслі такого інтегративного бачення особливе місце посідає структурна модель психологічного благополуччя К. Ріфф.

Однією з найбільш визнаних і теоретично обґрунтованих концепцій психологічного благополуччя є модель, запропонована К. Ріфф. Ця модель сформувалася в межах евдемоністичного підходу та ґрунтується на уявленні про благополуччя як результат повноцінного психологічного функціонування особистості, а не лише як переживання позитивних емоцій [30].

Загальна характеристика моделі К. Ріфф полягає в тому, що психологічне благополуччя розглядається як багатовимірний конструкт, який відображає рівень реалізації основних психологічних потреб і життєвих завдань особистості. На відміну від гедоністичних моделей, дана концепція акцентує увагу на глибинних аспектах життєдіяльності людини, таких як смисложиттєві орієнтації, автономія та здатність до особистісного розвитку.

Структура психологічного благополуччя за К. Ріфф включає шість взаємопов'язаних компонентів:

– самоприйняття, що відображає позитивне ставлення до себе та прийняття власного життєвого досвіду;

– позитивні стосунки з іншими, які характеризують здатність до встановлення теплих, довірливих міжособистісних зв'язків;

– автономія, що проявляється у здатності особистості діяти відповідно до власних переконань і цінностей;

– управління середовищем, яке відображає вміння ефективно організовувати життєвий простір і впливати на обставини;

– цілі в житті, що пов'язані з наявністю смислових орієнтирів і життєвих перспектив;

– особистісне зростання, яке характеризує прагнення до розвитку, відкритість новому досвіду та самовдосконалення [30; 31] (Рисунок 1.1).



Рисунок 1.1 – Структура психологічного благополуччя за К. Ріфф

Наукове значення моделі К. Ріфф полягає в її високій теоретичній узгодженості та широких можливостях емпіричного застосування. Запропонована структура дозволяє не лише комплексно оцінювати психологічне благополуччя, а й аналізувати окремі його компоненти у

взаємозв’язку з особистісними та соціальними чинниками. Саме тому шкали психологічного благополуччя К. Ріфф широко використовуються у дослідженнях молоді, зокрема для вивчення впливу творчої діяльності, самооцінки та соціальної взаємодії на рівень благополуччя [7; 8].

У контексті даного дослідження модель К. Ріфф є методологічно доцільною, оскільки її структурні компоненти безпосередньо пов’язані з тими психологічними процесами, які актуалізуються в театральній творчості, зокрема самоприйняттям, особистісним зростанням, формуванням позитивних міжособистісних стосунків і смисловим наповненням діяльності. Це створює надійне теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного аналізу зв’язку між театральною діяльністю та психологічним благополуччям молоді.

Період молодості у психології розглядається як один із ключових етапів життєвого шляху особистості, що характеризується інтенсивними особистісними, соціальними та професійними трансформаціями. У цей віковий період відбувається активне формування Я-концепції, становлення ціннісно-смислової сфери, визначення життєвих і професійних орієнтирів, а також вибудовування системи міжособистісних стосунків. Зазначені процеси безпосередньо впливають на рівень психологічного благополуччя молоді та визначають його динамічний і нестійкий характер [9; 27].

Вікові психологічні особливості молоді пов’язані з прагненням до самостійності, автономії та самовизначення, що, з одного боку, створює умови для особистісного зростання, а з іншого – може супроводжуватися підвищеним рівнем внутрішньої напруги та емоційної нестабільності. Молоді люди часто перебувають у ситуації вибору між різними життєвими стратегіями, що зумовлює виникнення кризових переживань, сумнівів у власних можливостях і невизначеності майбутнього. У таких умовах психологічне благополуччя постає як показник успішності адаптації до вікових завдань та здатності інтегрувати новий досвід у цілісну картину власного життя [3; 8].

Кризові аспекти психологічного благополуччя молоді можуть проявлятися у вигляді зниження самооцінки, підвищеної тривожності, емоційного виснаження та відчуття втрати смислу. Водночас саме цей віковий період має значний ресурсний потенціал, оскільки молодість характеризується відкритістю до нового досвіду, гнучкістю мислення, здатністю до саморефлексії та активним пошуком можливостей самореалізації. Наявність внутрішніх і зовнішніх ресурсів, зокрема соціальної підтримки, позитивного образу Я та можливостей творчого самовираження, виступає важливим чинником підтримки психологічного благополуччя молоді [7; 11].

Особливу роль у формуванні психологічного благополуччя в період молодості відіграють процеси самореалізації та становлення адекватної самооцінки. Як свідчать дослідження, позитивне ставлення до себе, прийняття власних сильних і слабких сторін, а також переживання успіху у значущих видах діяльності сприяють підвищенню рівня психологічного благополуччя та суб'єктивної задоволеності життям [5; 29]. Самореалізація у цьому контексті виступає не лише як досягнення зовнішніх результатів, а як внутрішнє переживання відповідності між особистісними цінностями, здібностями та реальними формами діяльності.

Не менш важливим чинником психологічного благополуччя молоді є соціальна взаємодія, яка забезпечує відчуття приналежності, підтримки та значущості. Якість міжособистісних стосунків, участь у групових формах діяльності, можливість емоційного обміну та співпереживання позитивно впливають на емоційний стан молодих людей і сприяють формуванню стабільного відчуття благополуччя [31; 26]. У цьому сенсі соціальне середовище може виступати як джерело як підтримки, так і додаткових стресових чинників, що зумовлює індивідуальні відмінності у рівні психологічного благополуччя молоді (табл. 1.2).

Таблиця 1.2 – Кризові та ресурсні чинники психологічного благополуччя молоді

Кризові чинники	Ресурсні чинники
Невизначеність майбутнього	Самореалізація
Занижена самооцінка	Підтримка соціального оточення
Емоційне виснаження	Творча активність

Таким чином, психологічне благополуччя у період молодості є складним і динамічним утворенням, що формується під впливом вікових психологічних характеристик, кризових і ресурсних чинників, рівня самореалізації, самооцінки та якості соціальної взаємодії. З огляду на це можна стверджувати, що психологічне благополуччя молоді значною мірою залежить від наявності умов для самовираження, активного залучення до соціально значущих і творчих видів діяльності, які сприяють реалізації особистісного потенціалу та підтримці позитивного емоційного стану. Саме такою діяльністю виступає театральна творчість, психологічний зміст і розвивальний потенціал якої розглядатимуться у наступному підрозділі.

1.2 Театральна творчість як вид художньо-творчої діяльності: психологічний зміст і розвивальний потенціал

У психології творчість традиційно розглядається як складний багатовимірний феномен, що відображає здатність особистості до створення нового, оригінального та соціально значущого продукту діяльності. Наукові підходи до розуміння творчості еволюціонували від трактування її як вродженої здібності окремих індивідів до усвідомлення творчості як універсального потенціалу особистості, який може розвиватися в процесі діяльності та соціальної взаємодії [21; 25].

У межах сучасної психологічної науки творчість розглядається не лише як результат (створення нового продукту), а й як процес, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та особистісні компоненти. Зокрема,

М. Чіксентмігаї наголошує на важливості переживання стану «потоку», в якому творча діяльність супроводжується високим рівнем залученості, внутрішньої мотивації та суб'єктивної задоволеності [21]. Такий підхід дозволяє пов'язати творчість із психологічним благополуччям, оскільки процес творчої діяльності сам по собі може виступати джерелом позитивних емоцій і смислового наповнення життя.

У контексті вивчення творчості важливим є розмежування понять креативності та творчої активності. Креативність зазвичай трактується як сукупність індивідуально-психологічних якостей, що забезпечують здатність до продукування оригінальних ідей, гнучкість мислення та нестандартність рішень. Натомість творча активність відображає реальну залученість особистості до творчого процесу, частоту та інтенсивність проявів творчої поведінки у конкретних видах діяльності [34]. Таким чином, креативність виступає потенціалом, тоді як творча активність – формою його реалізації.

Окремого значення у психології набуває розуміння творчості як форми самореалізації особистості. У межах гуманістичного підходу творчість розглядається як природний спосіб виявлення внутрішніх можливостей людини та реалізації її автентичного «Я». А. Маслоу пов'язував творчість із процесами самоактуалізації, підкреслюючи, що здатність до творчого самовираження є важливою умовою психологічного зростання та повноцінного функціонування особистості [27]. Подібної позиції дотримувався і К. Роджерс, який розглядав творчість як прояв відкритості досвіду, внутрішньої свободи та довіри до власних переживань [28].

Театральна творчість є особливим видом художньо-творчої діяльності, що вирізняється комплексним характером і поєднує в собі емоційні, тілесні та когнітивні компоненти. На відміну від багатьох інших форм творчості, театральна діяльність передбачає активну залученість особистості не лише на рівні мислення й уяви, а й через тілесну експресію, емоційне проживання образу та безпосередню взаємодію з іншими учасниками творчого процесу (Рисунок 1.2).

Емоційний компонент театральної творчості проявляється у здатності переживати, виражати та усвідомлювати широкий спектр емоцій у процесі виконання ролі. Тілесний компонент пов'язаний із використанням руху, жесту, міміки та голосу як засобів художнього вираження, що сприяє розвитку тілесної усвідомленості та емоційної регуляції. Когнітивний компонент реалізується через аналіз драматургічного матеріалу, осмислення образу персонажа, побудову логіки дій і взаємозв'язків між сценічними подіями [33].

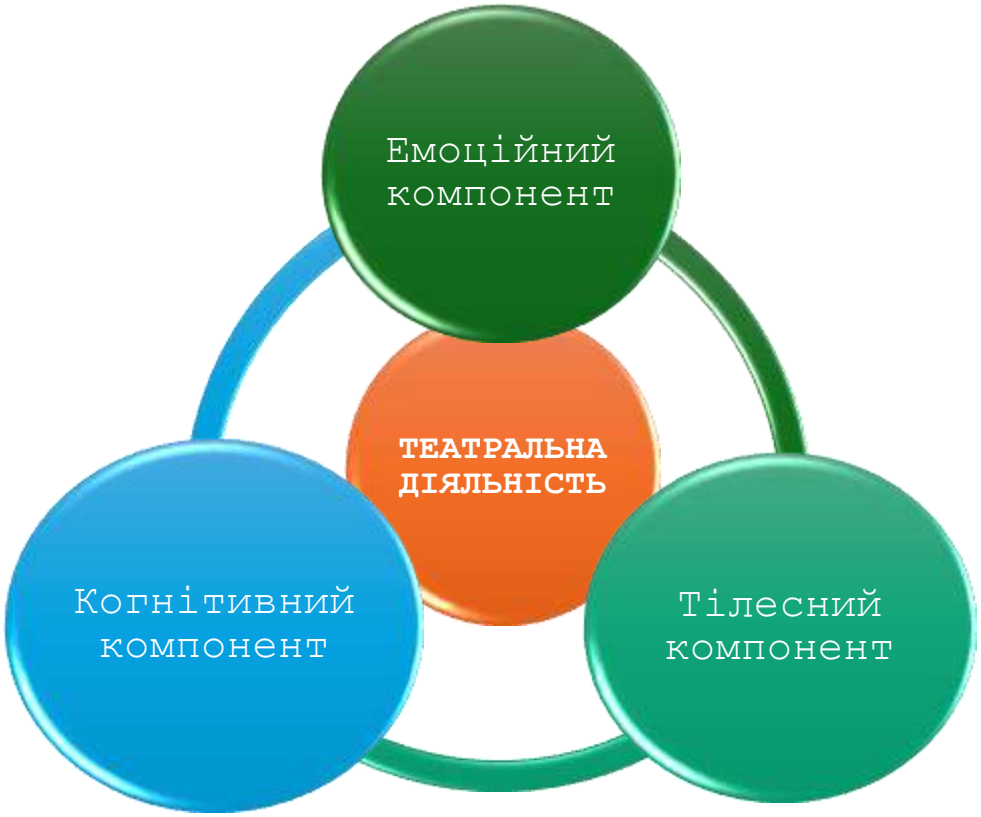


Рисунок 1.2 – Структура театральної творчості як художньо – творчої діяльності

Важливу роль у театральній творчості відіграють феномени гри, ролі та образу. Гра створює умовний простір, у межах якого особистість може експериментувати з різними моделями поведінки, емоційними станами та соціальними ролями без загрози реальних наслідків. Виконання ролі дозволяє людині тимчасово вийти за межі звичного образу «Я», що сприяє розширенню самосприйняття та розвитку емпатії. Формування сценічного

образу, своєю чергою, передбачає інтеграцію внутрішніх переживань із зовнішніми формами їх вираження, що робить театральну діяльність потужним засобом особистісного самовираження [24; 25].

Специфічною особливістю театральної творчості є її колективний характер. Театральна діяльність майже завжди реалізується у груповому контексті, що зумовлює інтенсивну міжособистісну взаємодію між учасниками. У процесі спільної творчості формуються навички комунікації, співпраці, взаємної підтримки та відповідальності за спільний результат. Дослідники зазначають, що участь у театральних колективах сприяє розвитку почуття приналежності, соціальної підтримки та позитивної групової ідентичності, що є важливими чинниками психологічного благополуччя [4; 10].

Отже, театральна творчість характеризується унікальним поєднанням емоційного, тілесного та когнітивного вимірів, використанням ігрових і рольових механізмів, а також активною міжособистісною взаємодією. Саме ці особливості зумовлюють її високий психологічний потенціал у контексті розвитку емоційної сфери, формування адекватної самооцінки та підтримки психологічного благополуччя особистості, що створює підґрунтя для аналізу впливу театральної діяльності на емоційний стан, самооцінку та психологічне благополуччя молоді.

У психологічному вимірі театральна діяльність може розглядатися як особливий простір самовираження особистості, у межах якого створюються умови для вільного прояву внутрішніх переживань, емоційних станів і особистісних смислів. На відміну від повсякденної соціальної взаємодії, театральний простір характеризується умовністю та символічністю, що дозволяє особистості експериментувати з різними формами самопредставлення без страху негативної оцінки або жорстких соціальних санкцій [24; 33].

Одним із ключових механізмів самовираження у театральній діяльності є рольова ідентифікація. У процесі виконання ролі актор тимчасово

ототожнює себе з персонажем, що дає змогу досліджувати нові моделі поведінки, переживати альтернативні способи реагування та розширювати межі власної Я-концепції. Така ідентифікація не означає втрату власної ідентичності, а навпаки – сприяє її збагаченню через інтеграцію нового емоційного та поведінкового досвіду [28; 33]. Для молоді, яка перебуває у процесі активного самовизначення, рольова ідентифікація може виступати важливим засобом осмислення власних можливостей і внутрішніх суперечностей.

Не менш значущим аспектом театральної діяльності є символічне проживання досвіду, яке реалізується через художні образи, сценічні дії та драматургічні ситуації. Театр дозволяє трансформувати реальні життєві переживання у символічну форму, що робить їх більш доступними для усвідомлення й емоційного опрацювання. Через символічну дію особистість може безпечно проживати складні або травматичні ситуації, переосмислювати їх і знаходити нові смисли, що має важливе значення для підтримки психологічного благополуччя [19; 24].

Важливим результатом участі у театральній діяльності є розвиток емпатії та рефлексії. Процес створення сценічного образу вимагає глибокого розуміння внутрішнього світу персонажа, його мотивів, емоцій і життєвих обставин, що сприяє розвитку здатності до співпереживання та прийняття іншого. Водночас рефлексивний аналіз власних переживань і реакцій у процесі гри дозволяє особистості краще усвідомлювати себе, свої почуття та способи взаємодії з оточенням [21; 25]. Таким чином, театральна діяльність виступає ефективним засобом розвитку емоційної чутливості та рефлексивної здатності молоді.

Сучасні психологічні та педагогічні дослідження свідчать, що театральна творчість має значний розвивальний і психопрофілактичний потенціал, особливо у роботі з молоддю. Завдяки своїй емоційній насиченості, ігровому характеру та соціальній спрямованості театральна діяльність здатна позитивно впливати на психоемоційний стан особистості та сприяти збереженню психологічного благополуччя (табли. 1.3).

Таблиця 1.3 – Розвивальні та психопрофілактичні ефекти театральної творчості

Аспект	Психологічний ефект
Емоційний	Зниження напруги, емоційна регуляція
Соціальний	Розвиток комунікативних навичок
Особистісний	Самовираження, підвищення самооцінки
Профілактичний	Зменшення стресу, профілактика вигорання

Одним із найважливіших ефектів театральної творчості є вплив на емоційний стан учасників. Залучення до театральної діяльності сприяє емоційному розвантаженню, зниженню рівня внутрішньої напруги та підвищенню емоційної усвідомленості. Через проживання різноманітних емоційних станів у безпечному художньому просторі молоді люди навчаються розпізнавати, приймати та регулювати власні емоції, що позитивно відображається на їх психологічному благополуччі [11; 19].

Важливим аспектом розвивального потенціалу театральної творчості є розвиток комунікативних навичок. Театральна діяльність передбачає постійну взаємодію з партнерами по сцені, узгодження дій, обмін емоційними сигналами та спільну відповідальність за результат. У процесі такої взаємодії формуються навички ефективного спілкування, активного слухання, невербальної комунікації та конструктивної співпраці, що є важливими складовими соціальної компетентності молоді [10; 15].

Окрім цього, театральна творчість виконує психопрофілактичну функцію, сприяючи зниженню психологічної напруги та профілактиці емоційного виснаження. Регулярна участь у творчій діяльності створює умови для зняття стресу, переключення уваги з повсякденних проблем і відновлення психологічних ресурсів. У цьому сенсі театральна творчість може розглядатися як ефективний засіб профілактики тривожних і депресивних станів, особливо в умовах підвищеного соціального та емоційного навантаження (Рисунок 1.3).



Рисунок 1.3 – Психологічні ефекти театральної творчості для особистості

У сучасній психологічній та педагогічній практиці театральна творчість широко використовується як ефективний засіб розвитку особистості молоді, формування соціальних компетентностей і підтримки психологічного благополуччя. Завдяки своїй інтегративній природі театральна діяльність застосовується в різних контекстах роботи з молоддю, зокрема в освітньому середовищі, позаосвітній діяльності та в межах арттерапевтичних і прикладних практик [15; 20].

В освітньому контексті театральна творчість використовується як засіб активізації навчального процесу, розвитку творчого мислення, емоційного інтелекту та комунікативних навичок студентської молоді. Залучення театральних методів до освітнього середовища сприяє формуванню мотивації до навчання, розвитку самостійності та підвищенню рівня залученості здобувачів освіти. Дослідження українських науковців засвідчують, що використання театральних технологій у навчанні позитивно впливає на емоційний стан молоді та сприяє створенню психологічно безпечного освітнього простору [2; 10].

У позаосвітній діяльності театральна творчість реалізується через участь молоді у театральних гуртках, студіях, аматорських колективах та соціально-психологічних театрах. Така діяльність створює можливості для вільного самовираження, розвитку соціальних навичок і формування позитивної Я-концепції поза межами формального навчання. Участь у театральних об’єднаннях сприяє розширенню соціальних контактів, зміцненню почуття приналежності та підвищенню самооцінки молоді, що є важливими складовими психологічного благополуччя [4; 10].

Особливе місце у роботі з молоддю посідають арттерапевтичні та прикладні практики, у межах яких театральна творчість використовується як інструмент психологічної підтримки, профілактики емоційних порушень і корекції внутрішніх конфліктів. Методи драматерапії, психодрами та соціально-психологічного театру дозволяють працювати з емоційними переживаннями, тривожністю, заниженою самооцінкою та труднощами міжособистісної взаємодії. У сучасних умовах, зокрема в ситуації соціальної нестабільності та воєнних викликів, театральні артпрактики набувають особливого значення як засоби психопрофілактики та відновлення психологічних ресурсів молоді [6; 19].

Таким чином, театральна творчість у роботі з молоддю реалізується в різних формах і контекстах, поєднуючи освітні, соціальні та терапевтичні функції. Завдяки можливості емоційного проживання, рольового самовираження та соціальної взаємодії театральна діяльність створює умови для розвитку особистісних ресурсів і підтримки психологічного благополуччя молоді. У цьому зв’язку театральна діяльність виступає важливим психологічним ресурсом, що впливає на ключові складові благополуччя особистості, що й зумовлює необхідність подальшого аналізу психологічних механізмів її впливу, що будуть розглянуті у наступному підрозділі.

1.3 Психологічні механізми впливу театральної діяльності на емоційний стан, самооцінку та благополуччя молоді

Театральна діяльність справляє суттєвий вплив на емоційну сферу особистості, оскільки передбачає безпосереднє включення у процес емоційного переживання, вираження та усвідомлення власних почуттів. Участь у театральній творчості створює умови для активізації емоційних процесів і водночас забезпечує безпечний простір для їх опрацювання, що має важливе значення для підтримки психологічного благополуччя молоді [19; 24].

Одним із провідних емоційних механізмів театральної діяльності є емоційне проживання ролі. У процесі виконання сценічного образу особистість занурюється в емоційний світ персонажа, що дозволяє переживати широкий спектр почуттів – від радості й захоплення до страху, гніву чи смутку. Таке проживання сприяє розширенню емоційного досвіду, підвищенню емоційної чутливості та кращому розумінню власних переживань. Для молоді, яка часто не має достатніх навичок усвідомлення й вербалізації емоцій, цей процес є важливим етапом емоційного розвитку.

Важливе місце серед емоційних механізмів театральної діяльності займає катарсис, який виникає внаслідок інтенсивного емоційного переживання сценічної дії. Катарсичний ефект проявляється у тимчасовому зниженні емоційної напруги, переживанні внутрішнього емоційного очищення та суб'єктивному відчутті психологічного полегшення. У контексті театральної творчості катарсис слід розглядати не як терапевтичний засіб, а як ресурсний механізм емоційного переживання й усвідомлення, що сприяє розвитку емоційної чутливості, рефлексії та здатності до саморегуляції. Саме в такому розумінні катарсичний досвід набуває особливої значущості для молоді в умовах підвищеного соціального та психологічного навантаження.

Ще одним важливим механізмом є емоційна регуляція, яка формується в процесі театральної діяльності. Репетиційна робота та сценічне виконання потребують здатності керувати інтенсивністю емоцій, адаптувати їх до художнього завдання та контролювати власний емоційний стан. У результаті цього формується досвід усвідомленої емоційної саморегуляції, який поступово переноситься у повсякденне життя. Як зазначається в дослідженнях, розвиток навичок емоційної регуляції позитивно пов'язаний із вищим рівнем психологічного благополуччя та стресостійкості молоді [11; 21].

Самооцінка є одним із ключових психологічних утворень, що визначає ставлення особистості до себе та значною мірою впливає на рівень її психологічного благополуччя. У період молодості самооцінка є особливо

чутливою до зовнішніх впливів, оскільки формується в умовах активного самопізнання, соціального порівняння та пошуку власної ідентичності [29; 5].

Театральна творчість створює сприятливі умови для прийняття себе, оскільки дозволяє молодій людині проявляти індивідуальність у символічній формі та отримувати зворотний зв'язок у підтримувальному середовищі. Виконання різних ролей сприяє усвідомленню багатовимірності власного «Я», прийняттю як сильних сторін, так і обмежень, що позитивно позначається на формуванні більш адекватної та стабільної самооцінки [28; 33].

Важливим чинником впливу театральної діяльності на самооцінку є переживання успіху. Досягнення сценічного результату, схвалення з боку режисера, партнерів по сцені та глядачів формують відчуття компетентності й значущості. Для молоді такий досвід є особливо цінним, оскільки він підкріплює віру у власні можливості та сприяє зростанню впевненості у собі [15; 20].

Крім того, участь у театральній творчості сприяє подоланню внутрішніх бар'єрів, зокрема страху публічних виступів, невпевненості у собі та соціальної тривожності. Театральний простір дозволяє поступово знижувати психологічні захисні механізми, розширювати поведінковий репертуар і формувати позитивний досвід самовираження. У результаті цього зменшується внутрішня напруга, а самооцінка стає більш стійкою та позитивною (табл. 1.4).

Таким чином, театральна творчість виступає важливим психологічним ресурсом формування самооцінки молоді, поєднуючи механізми самоприйняття, переживання успіху та подолання внутрішніх бар'єрів, що безпосередньо пов'язано з підвищенням рівня психологічного благополуччя.

Соціально-психологічна взаємодія відіграє важливу роль у впливі театральної діяльності на психологічне благополуччя молоді, оскільки театр за своєю суттю є колективною формою творчості.

Таблиця 1.4 – Емоційні та особистісні механізми впливу театральної діяльності на психологічне благополуччя молоді

Психологічний механізм	Прояв у театральній діяльності	Психологічний ефект
Емоційне проживання ролі	Переживання різних емоцій у ролі	Розширення емоційного досвіду
Катарсис	Інтенсивне емоційне переживання	Зниження внутрішньої напруги
Емоційна регуляція	Контроль і вираження емоцій	Підвищення стресостійкості
Прийняття себе	Усвідомлення багатовимірності «Я»	Формування адекватної самооцінки
Переживання успіху	Сценічні досягнення, схвалення	Зростання впевненості
Подолання бар’єрів	Подолання страху самовираження	Позитивне ставлення до себе

Участь у театральному процесі передбачає постійний соціальний обмін між учасниками, спільне досягнення цілей і переживання колективного досвіду, що сприяє формуванню позитивного соціального середовища [4; 10].

Одним із ключових соціально-психологічних чинників є групова взаємодія, яка реалізується через спільну репетиційну діяльність, узгодження дій і розподіл ролей у колективі. Така взаємодія сприяє розвитку навичок співпраці, взаєморозуміння та відповідальності за спільний результат. У процесі групової творчості молоді люди отримують досвід конструктивної комунікації, що позитивно впливає на їх соціальну адаптацію та емоційний стан [26; 31].

Важливим чинником психологічного благополуччя, який актуалізується у театральній діяльності, є почуття приналежності. Участь у театральному колективі формує відчуття включеності у значущу соціальну групу, що задовольняє базову потребу особистості в належності та прийнятті. Для молоді, яка нерідко переживає соціальну невпевненість або відчуття ізольованості, це почуття має особливе значення, оскільки сприяє підвищенню самоцінності та емоційної стабільності.

Не менш важливим соціально-психологічним чинником є соціальна підтримка, яка проявляється у формі емоційного заохочення, взаємодопомоги та спільного переживання успіхів і труднощів. Підтримка з боку однодумців у театральному колективі сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню впевненості у собі та формуванню позитивного ставлення до власної діяльності. Дослідження засвідчують, що наявність соціальної підтримки є одним із ключових чинників психологічного благополуччя та стійкості молоді до стресових впливів [7; 8].

Таким чином, соціально-психологічні чинники та явища, що супроводжують зайняття театральною діяльністю та реалізуються через групову взаємодію, формування почуття приналежності та забезпечення соціальної підтримки, створюють специфічні й переважно сприятливі умови для розвитку особистості й підтримки її психологічного благополуччя.

Театральна діяльність виступає важливим чинником творчої самореалізації особистості, оскільки створює умови для актуалізації внутрішнього потенціалу, самовираження та осмислення власної діяльності. У психології самореалізація розглядається як процес втілення особистісних можливостей у значущій діяльності, що безпосередньо пов’язано з переживанням смислу життя та суб’єктивного благополуччя [27; 32].

Одним із ключових аспектів творчої самореалізації в театральній діяльності є актуалізація творчого потенціалу. Участь у театральному процесі стимулює розвиток уяви, креативного мислення, емоційної виразності та здатності до імпровізації. Театр надає можливість експериментувати з різними формами художнього вираження, що сприяє розкриттю індивідуальних творчих здібностей і формуванню відчуття власної унікальності [21; 34].

Важливим чинником психологічного впливу театральної діяльності є переживання смислу діяльності. Театральна творчість, на відміну від багатьох рутинних видів активності, має виражений смисловий характер, оскільки пов’язана зі створенням художнього продукту, взаємодією з

глядачем та емоційним відгуком. Усвідомлення значущості власного внеску в спільну справу підвищує внутрішню мотивацію та сприяє формуванню позитивного ставлення до себе і своєї діяльності.

У результаті творчої самореалізації в театральній діяльності відбувається формування суб'єктивного благополуччя, яке проявляється у підвищенні життєвої задоволеності, позитивному емоційному стані та відчутті гармонії із собою та оточенням. Дослідження показують, що участь у змістовній творчій діяльності позитивно корелює з показниками суб'єктивного благополуччя, оскільки поєднує емоційне задоволення з глибинним переживанням самореалізації [23; 32].

Представлена на Рисунок 1.4 модель відображає логіку впливу театральної діяльності на психологічне благополуччя молоді через систему соціально-психологічних ресурсів та особистісних процесів.



Рисунок 1.4 – Модель впливу театральної діяльності на психологічне благополуччя молоді

Отже, театральна діяльність може розглядатися як ефективний чинник творчої самореалізації молоді, що забезпечує актуалізацію творчого потенціалу, формування смислової наповненості діяльності та підвищення рівня суб'єктивного й психологічного благополуччя.

Аналіз наукових підходів і результатів досліджень дозволяє узагальнити психологічні механізми впливу театральної творчості на психологічне благополуччя молоді як комплексну систему взаємопов'язаних емоційних, особистісних і соціально-психологічних чинників. Театральна діяльність створює умови для одночасної актуалізації кількох рівнів психічного функціонування, що зумовлює її цілісний вплив на особистість.

Емоційні чинники реалізуються через проживання ролі, катарсичні переживання та формування навичок емоційної регуляції. Участь у театральній творчості сприяє розширенню емоційного досвіду, усвідомленню та прийняттю власних почуттів, а також зниженню емоційної напруги, що позитивно відображається на психологічному стані молоді [19; 21; 24]. Здатність до регуляції емоцій, сформована у театральному процесі, виступає важливим ресурсом підтримки психологічного благополуччя в повсякденному житті.

На особистісному рівні аналіз впливу театральної творчості пов'язаний з формуванням адекватної самооцінки, самоприйняття та творчої самореалізації. Переживання успіху, позитивний зворотний зв'язок і можливість безпечного самовираження сприяють подоланню внутрішніх бар'єрів і зміцненню позитивного образу «Я» [5; 29]. Театральна діяльність також актуалізує творчий потенціал особистості, що дозволяє молоді переживати смислову наповненість діяльності та відчуття власної значущості, безпосередньо пов'язані з показниками суб'єктивного та психологічного благополуччя [21; 32].

Соціально-психологічні чинники реалізуються через групову взаємодію, формування почуття приналежності та забезпечення соціальної підтримки. Колективний характер театральної діяльності створює сприятливе

соціальне середовище, у межах якого задовольняється базова потреба особистості в належності та прийнятті. Соціальна підтримка з боку однодумців знижує рівень стресу, підвищує емоційну стабільність і сприяє зміцненню психологічного благополуччя молоді [7; 26; 31].

Узагальнюючи, можна стверджувати, що вплив театральної творчості на психологічне благополуччя має інтегративний характер і відповідає сучасним моделям благополуччя, зокрема евдемоністичному та інтегративному підходам. Змістовні компоненти театральної діяльності співвідносяться зі структурними елементами психологічного благополуччя, визначеними у моделі К. Ріфф, такими як самоприйняття, позитивні міжособистісні стосунки, особистісне зростання, наявність життєвих цілей та автономія [30; 31]. Це дозволяє розглядати театральну творчість як багатовимірний психологічний ресурс, що сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя молоді.

Висновки до Розділу 1.

У першому розділі роботи здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми зв’язку між театральною творчістю та психологічним благополуччям молоді. Розкрито сутність психологічного благополуччя як багатовимірного психологічного феномену, охарактеризовано основні теоретичні підходи до його вивчення та обґрунтовано доцільність використання евдемоністичних і інтегративних моделей, зокрема структурної моделі психологічного благополуччя К. Ріфф.

Проаналізовано психологічний зміст театральної творчості як особливого виду художньо-творчої діяльності, що поєднує емоційні, тілесні, когнітивні та соціальні компоненти. Показано, що театральна діяльність створює сприятливий простір для самовираження особистості, розвитку емпатії, рефлексії та творчої самореалізації молоді. Окрему увагу приділено аналізу розвивального та психопрофілактичного потенціалу театральної творчості в освітньому, позаосвітньому та арттерапевтичному контекстах.

Узагальнення психологічних механізмів впливу театральної діяльності засвідчило, що її позитивний ефект на психологічне благополуччя молоді зумовлений інтеграцією емоційних, особистісних і соціально-психологічних чинників. Театральна творчість виступає важливим психологічним ресурсом, який сприяє емоційній регуляції, формуванню позитивної самооцінки, розвитку соціальної підтримки та переживанню смислової наповненості діяльності.

Отримані теоретичні положення створюють надійне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей зв’язку між зайняттям театральною творчістю та показниками психологічного благополуччя молоді, що буде реалізовано у наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТЕАТРАЛЬНОЇ ТВОРЧОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1 Загальна характеристика емпіричного дослідження

Теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя молоді та психологічного потенціалу театральної творчості, здійснений у першому розділі роботи, засвідчив, що театральна діяльність може виступати важливим ресурсом емоційної стабілізації, самореалізації та особистісного зростання молодих людей. Узагальнення сучасних наукових підходів дозволило розкрити багатовимірний характер психологічного благополуччя та визначити низку психологічних механізмів, через які театральна творчість здатна впливати на його формування і підтримку.

Водночас теоретичні положення потребують емпіричної перевірки, оскільки саме експериментально-діагностичне дослідження дозволяє об'єктивно встановити характер і спрямованість зв'язків між залученістю до театральної творчості та показниками психологічного благополуччя молоді. У зв'язку з цим у межах даної роботи було організовано та проведено окреме емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення особливостей психологічного благополуччя молоді залежно від рівня її залученості до театральної діяльності, а також на аналіз ролі творчої самореалізації у структурі цього зв'язку.

Метою емпіричного дослідження є виявлення та аналіз особливостей зв'язку між зайняттям театральною творчістю та показниками психологічного благополуччя молоді шляхом порівняння груп із різним рівнем залученості до театральної діяльності та визначення ролі творчої самореалізації у структурі психологічного благополуччя.

Відповідно до поставленої мети в емпіричному дослідженні було визначено такі завдання:

– здійснити діагностику рівня психологічного благополуччя молоді за основними структурними компонентами;

– визначити рівень залученості молоді до театральної творчості та особливості участі у театральній діяльності;

– дослідити показники творчої самореалізації та креативності молоді;

– здійснити порівняльний аналіз показників психологічного благополуччя молоді з різним рівнем залученості до театральної творчості;

– виявити взаємозв'язки між показниками психологічного благополуччя, творчої самореалізації та рівнем залученості до театральної діяльності;

– проаналізувати роль творчої самореалізації як психологічного чинника психологічного благополуччя молоді.

Основна гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що рівень психологічного благополуччя молоді пов'язаний зі ступенем її залученості до театральної творчості: молодь із високим рівнем залученості до театральної діяльності характеризується вищими показниками психологічного благополуччя, емоційної стабільності, самооцінки та суб'єктивної задоволеності життям порівняно з молоддю із середнім та низьким рівнями залученості до театральної творчості.

Відповідно до основної гіпотези були сформульовані такі часткові гіпотези:

– існують статистично значущі відмінності у показниках психологічного благополуччя молоді з різним рівнем залученості до театральної діяльності;

– між рівнем залученості до театральної творчості та показниками психологічного благополуччя, самооцінки й емоційного стану молоді наявні значущі кореляційні зв'язки;

– показники творчої самореалізації виступають важливим психологічним чинником, що опосередковує зв’язок між участю у театральній творчості та рівнем психологічного благополуччя молоді.

Емпіричне дослідження проводилося у форматі окремого онлайн-опитування. Загальну вибірку склали 60 осіб молодого віку, які добровільно взяли участь у дослідженні. Така чисельність вибірки є достатньою для реалізації поставлених завдань дослідження, здійснення порівняльного аналізу та виявлення статистично значущих зв’язків між досліджуваними психологічними показниками.

Віковий діапазон респондентів становив від 18 до 25 років, що відповідає психологічним уявленням про період молодості як етап активного особистісного, соціального та професійного становлення.

Формування вибірки здійснювалося за такими критеріями включення:

- належність до вікової категорії молоді (18–25 років);
- відсутність задекларованих психічних розладів;
- згода на участь у дослідженні;
- наявність або відсутність досвіду систематичної участі у театральній діяльності.

З метою перевірки гіпотези респондентам було присвоєно індекс рівня залученості до театральної творчості (низький, середній, високий), який відображає ступінь їх участі у театральній діяльності та визначався на підставі характеру й регулярності участі у творчому процесі.

- низький рівень передбачає відсутність регулярної участі у театральній діяльності;
- середній рівень – епізодичну або нерегулярну участь;
- високий рівень – систематичну активну участь у театральних гуртках, студіях, репетиціях та виступах.

Таким чином, рівень залученості розглядався як порядкова (рангова) змінна, що відображає градацію інтенсивності участі у театральній творчості та дозволило застосувати непараметричний кореляційний аналіз Спірмена.

Емпіричне дослідження проводилося з дотриманням основних етичних принципів психологічних досліджень. Участь респондентів у дослідженні була добровільною, без будь-якого примусу або зовнішнього тиску.

Перед початком опитування всі учасники були поінформовані про мету дослідження, його загальний зміст та умови участі, що забезпечило інформовану згоду на участь у дослідженні. Респонденти мали можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин.

Опитування проводилося анонімно, без збору персональних даних, що дозволяло ідентифікувати особу респондента. Отримані результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді з науковою метою.

Під час проведення дослідження було дотримано принципів конфіденційності, поваги до особистості, недопущення психологічної шкоди та відповідальності дослідника за коректність інтерпретації отриманих даних.

2.2 Методи та методики дослідження психологічного благополуччя та особливостей творчої самореалізації молоді

Для реалізації мети емпіричного дослідження та перевірки висунутих гіпотез було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно дослідити психологічне благополуччя молоді, особливості її емоційного стану, самооцінки та творчої самореалізації. Застосування комплексного підходу зумовлене багатовимірним характером психологічного благополуччя як інтегративного психологічного утворення, що включає як емоційні, так і особистісні компоненти.

Обрані методики є валідними та надійними інструментами психологічної діагностики, широко використовуються у сучасних емпіричних дослідженнях і відповідають завданням даної роботи. Їх використання забезпечує можливість кількісного аналізу отриманих даних, порівняння груп респондентів з різним рівнем залученості до театральної творчості, а також виявлення взаємозв’язків між показниками психологічного благополуччя та

творчої самореалізації, що безпосередньо узгоджується з метою й гіпотезами дослідження.

Для оцінки психологічного благополуччя молоді було використано Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (https://www.eztests.xyz/tests/personality_ryff/), які дозволяють комплексно оцінити рівень позитивного функціонування особистості. Методика охоплює такі ключові компоненти психологічного благополуччя, як самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, управління середовищем, наявність життєвих цілей та особистісний розвиток. Використання цієї методики зумовлене її теоретичною обґрунтованістю та відповідністю сучасним уявленням про психологічне благополуччя як багатовимірне утворення, що формується у процесі активної життєдіяльності та творчої самореалізації.

З метою оцінки суб'єктивного емоційного стану та загального рівня психологічного самопочуття респондентів у дослідженні також застосовувалася шкала WHO-5 (Індекс благополуччя Всесвітньої організації охорони здоров'я) (https://www.samopomi.ch/get-tested/indekch-dobrogo-samopochuttja-who-5). Дана методика дозволяє виявити рівень позитивного емоційного фону, життєвої активності та суб'єктивної задоволеності життям, що є важливими показниками психологічного благополуччя молоді. Її використання доповнює результати, отримані за шкалами К. Ріфф, і дає змогу оцінити емоційний аспект благополуччя у контексті участі в творчій діяльності.

Для дослідження особливостей самооцінки молоді було використано методику Дембо–Рубінштейн (https://www.eztests.xyz/tests/personality_rubinstein/), яка дозволяє оцінити рівень та адекватність самооцінки, а також виявити співвідношення між реальним і бажаним «Я». Застосування цієї методики дає можливість проаналізувати, як участь у театральній творчості пов'язана з уявленнями молоді про власні можливості, досягнення та особистісні ресурси.

Крім того, у дослідженні застосовувалася Шкала самооцінки М. Розенберга (https://www.eztests.xyz/tests/rosenberg_rse/), спрямована на вимірювання загального рівня глобальної самооцінки особистості. Методика дозволяє оцінити ступінь самоповаги та прийняття себе, що є важливими психологічними чинниками психологічного благополуччя та особистісної стабільності. Поєднання зазначених методик забезпечує більш повне уявлення про роль самооцінки у структурі психологічного благополуччя молоді та її взаємозв'язок із творчою самореалізацією.

Для дослідження особливостей творчої самореалізації молоді в межах емпіричного дослідження було використано тест креативності П. Торренса, який є одним із найбільш поширених і валідних інструментів оцінки креативного мислення (Додаток 1). Методика дозволяє виявити такі показники креативності, як оригінальність, гнучкість, швидкість та розробленість мислення, що відображають здатність особистості до генерації нових ідей, варіативності мисленнєвих стратегій та творчого підходу до розв'язання завдань.

Застосування тесту креативності П. Торренса у даному дослідженні є обґрунтованим, оскільки театральна діяльність безпосередньо пов'язана з розвитком уяви, імпровізаційних здібностей, нестандартного мислення та здатності до творчого самовираження. Отримані за допомогою цієї методики показники дозволяють проаналізувати рівень креативного потенціалу молоді та його зв'язок із залученістю до театральної творчості.

З метою комплексного дослідження творчої самореалізації також було використано опитувальник творчої самореалізації (Додаток 2), спрямований на виявлення суб'єктивного ставлення особистості до власної творчої активності, рівня самовираження, потреби у творчій діяльності та відчуття реалізованості у творчому процесі. Дана методика дозволяє оцінити не лише когнітивні аспекти креативності, а й особистісно-мотиваційний компонент творчої самореалізації.

Поєднання об’єктивних показників креативності та суб’єктивної оцінки творчої самореалізації забезпечує цілісне розуміння творчого потенціалу молоді та його ролі у структурі психологічного благополуччя. Зазначені методики є релевантними для дослідження театральної діяльності, оскільки дозволяють врахувати як продуктивні, так і особистісні аспекти творчості, що реалізуються у процесі сценічного самовираження.

Для опрацювання та аналізу результатів емпіричного дослідження було використано комплекс методів математико-статистичної обробки даних, що відповідають меті дослідження та характеру отриманих емпіричних показників.

На початковому етапі застосовувалися методи описової статистики, зокрема обчислення середніх значень, стандартних відхилень та показників варіативності, що дозволило узагальнити результати дослідження та отримати загальну характеристику досліджуваних змінних.

З метою виявлення відмінностей між групами молоді з різним рівнем залученості до театральної творчості використовувався порівняльний аналіз. Залежно від відповідності емпіричних даних вимогам нормального розподілу застосовувалися непараметричні критерії порівняння U-критерій Манна-Уїтні.

Для аналізу взаємозв’язків між показниками психологічного благополуччя, самооцінки та творчої самореалізації застосовувався кореляційний аналіз, який дозволив визначити характер і силу зв’язків між досліджуваними психологічними змінними.

Статистична обробка даних здійснювалася з використанням програмного забезпечення SPSS та табличного процесора Microsoft Excel, що забезпечило точність розрахунків і наочність представлення отриманих результатів.

2.3 Процедура та етапи проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилося самостійно у дистанційному форматі протягом січня – лютого 2026 року. Такий формат організації дослідження зумовлений специфікою вибірки та сучасними умовами проведення психологічних досліджень, що передбачають активне використання цифрових засобів комунікації.

Збір емпіричних даних здійснювався в онлайн-форматі з використанням електронних анкет та індивідуально надісланих психодіагностичних матеріалів. Дистанційна форма проведення дослідження забезпечила доступність участі для респондентів, добровільність відповідей та комфортні умови проходження методик, що сприяло підвищенню щирості відповідей і зниженню впливу зовнішніх факторів.

На підготовчому етапі було здійснено формування вибірки дослідження відповідно до визначених критеріїв включення. Учасників було поінформовано про мету дослідження, умови участі та принципи конфіденційності, після чого отримано добровільну згоду на участь у дослідженні.

Крім того, на цьому етапі було здійснено підбір психодіагностичних методик, що відповідають меті, завданням і гіпотезам дослідження. Обрані методики були адаптовані для дистанційного використання та підготовлені до розповсюдження в електронному форматі.

На основному етапі дослідження проводилася психодіагностика респондентів. Збір даних здійснювався шляхом поєднання онлайн-анкетування та індивідуального надсилання окремих методик. Зокрема, методики дослідження психологічного благополуччя та самооцінки пропонувалися респондентам у вигляді електронних анкет, тоді як завдання тесту креативності П. Торренса та опитувальник творчої самореалізації (TSSL) надсилалися кожному респонденту індивідуально.

Результати виконання завдань та заповнення опитувальників респонденти повертали у зручній для них електронній формі, що забезпечувало збереження анонімності та зменшувало можливий вплив дослідника на процес відповідей. Така організація збору даних дозволила врахувати особливості методик, зокрема необхідність індивідуального виконання творчих завдань, і водночас забезпечити методичну цілісність дослідження.

На аналітичному етапі здійснювалася обробка отриманих емпіричних даних із використанням методів математико-статистичного аналізу. Первинна обробка включала систематизацію результатів та розрахунок показників описової статистики.

Подальший аналіз був спрямований на виявлення відмінностей між групами молоді з різним рівнем залученості до театральної творчості, а також на визначення взаємозв’язків між показниками психологічного благополуччя, самооцінки та творчої самореалізації. Інтерпретація результатів здійснювалася з урахуванням мети та гіпотез дослідження, а також теоретичних положень, представлених у першому розділі роботи.

Поділ респондентів на групи здійснювався відповідно до рівня залученості до театральної діяльності, що було одним із ключових показників емпіричного дослідження. Критеріями розподілу слугували характер, регулярність та тривалість участі респондентів у театральній творчості.

До групи з високим рівнем залученості було віднесено респондентів, які систематично беруть участь у театральній діяльності, зокрема займаються у театральних гуртках або студіях, беруть участь у репетиціях та сценічних виступах. До групи з низьким рівнем або відсутністю залученості увійшли респонденти, які не мають регулярного досвіду участі у театральній творчості або залучаються до неї епізодично.

Такий підхід до розподілу респондентів на групи забезпечив можливість здійснення порівняльного аналізу та перевірки висунутих гіпотез щодо зв’язку театральної творчості з показниками психологічного благополуччя молоді.

Проведене емпіричне дослідження має певні обмеження, які необхідно враховувати під час інтерпретації отриманих результатів. Одним із таких обмежень є розмір вибірки, що зумовлює необхідність обережного узагальнення результатів на ширшу сукупність молоді.

Крім того, у дослідженні застосовувалися самооцінні психодіагностичні методики, результати яких можуть залежати від рівня рефлексивності респондентів, їх суб'єктивного сприйняття власного досвіду та емоційного стану на момент проходження опитування.

Певним обмежувальним чинником також виступають умови проведення дослідження, зокрема дистанційний формат збору даних, який, з одного боку, забезпечує комфорт і добровільність участі, а з іншого – обмежує можливість безпосереднього контролю за процесом виконання завдань.

Очікується, що результати емпіричного дослідження дозволять виявити відмінності у показниках психологічного благополуччя між молоддю з різним рівнем залученості до театральної творчості, а також встановити значущі взаємозв'язки між показниками психологічного благополуччя, самооцінки та творчої самореалізації.

Отримані емпіричні дані стануть підґрунтям для кількісного та якісного аналізу результатів, представленого у третьому розділі магістерської роботи, та дозволять обґрунтувати висновки щодо ролі театральної творчості як ресурсу психологічного благополуччя молоді.

Висновки до розділу 2.

У другому розділі магістерської роботи було обґрунтовано та детально описано методологічні засади й організацію емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення зв'язку між театральною творчістю та психологічним благополуччям молоді. Реалізація поставленої мети передбачала поєднання кількох взаємодоповнювальних психодіагностичних підходів, що дало змогу комплексно охарактеризувати досліджуване психологічне явище.

У межах розділу визначено мету, завдання та гіпотези емпіричного дослідження, які логічно випливають із теоретичного аналізу проблеми, здійсненого в першому розділі роботи. Сформульовані гіпотези відображають припущення щодо наявності відмінностей у показниках психологічного благополуччя молоді з різним рівнем залученості до театральної творчості, а також щодо ролі творчої самореалізації як психологічного чинника цього благополуччя.

Описано вибірку дослідження, до якої увійшли 60 осіб молодого віку, розподілені на дві рівні групи залежно від рівня залученості до театральної діяльності. Такий підхід до формування вибірки забезпечив можливість здійснення порівняльного аналізу та перевірки висунутих гіпотез. Вибір дистанційного формату проведення дослідження дозволив забезпечити добровільність участі, анонімність респондентів і комфортні умови проходження психодіагностики.

У розділі обґрунтовано добір методичного інструментарію, який включає валідні та надійні методики дослідження психологічного благополуччя, емоційного стану, самооцінки та творчої самореалізації особистості. Застосування шкал психологічного благополуччя К. Ріфф, індексу благополуччя WHO-5, методик оцінки самооцінки та креативності, а також опитувальника творчої самореалізації дозволяє всебічно дослідити як об’єктивні, так і суб’єктивні аспекти психологічного благополуччя молоді у контексті театральної діяльності.

Окрему увагу приділено опису процедури та етапів проведення емпіричного дослідження, що забезпечує його методичну цілісність і наукову обґрунтованість. Визначено підготовчий, основний та аналітичний етапи дослідження, а також окреслено методи статистичної обробки даних, адекватні поставленим завданням і характеру емпіричних показників.

Таким чином, другий розділ створює необхідне методологічне підґрунтя для подальшого аналізу отриманих результатів. Представлені у ньому матеріали забезпечують логічний перехід до третього розділу

магістерської роботи, присвяченого аналізу та інтерпретації результатів емпіричного дослідження зв’язку театральної творчості та психологічного благополуччя молоді.

РОЗДІЛ 3
АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Аналіз показників психологічного благополуччя молоді, залученої до театральної творчості

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення психологічних особливостей благополуччя молоді, яка залучена до театральної творчості, а також на з'ясування можливих зв'язків між рівнем залученості до театральної діяльності та показниками позитивного функціонування особистості. Вибірку склали 60 респондентів (n = 60) – молоді люди, які мають різний ступінь включеності у театральну діяльність (від епізодичної участі до систематичних занять у студіях/гуртках та участі у репетиціях і виступах).

Для комплексного дослідження психологічного благополуччя та пов'язаних із ним особистісних характеристик було використано п'ять психодіагностичних методик: Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, WHO-5 (індекс благополуччя ВООЗ), методика Дембо-Рубінштейн, Шкала самооцінки М. Розенберга, а також Тест креативності П. Торренса. Такий набір інструментів забезпечує можливість розглядати благополуччя не лише як емоційний комфорт, а як багатовимірний конструкт, що включає смисложиттєві орієнтири, самоприйняття, соціальні зв'язки, автономію та тенденції до особистісного зростання.

На першому етапі аналізу було здійснено описову статистичну обробку даних (мінімальні та максимальні значення, середнє арифметичне M, стандартне відхилення SD). Це дозволило охарактеризувати загальний психологічний профіль вибірки та визначити, які компоненти благополуччя є більш вираженими, а які – потребують додаткової уваги в інтерпретації результатів.

У межах цього підпункту спочатку подано результати за шкалами К. Ріфф, оскільки саме вони відображають структурні компоненти психологічного благополуччя й дають змогу описати його «внутрішню архітектуру» у молоді, залученої до театральної творчості.

Таблиця 3.1 – Описова статистика показників психологічного благополуччя (К. Ріфф), n = 60

Показник	Мін	Макс	M	SD
Автономія	32	68	48,93	9,88
Управління середовищем	35	71	52,15	10,70
Особистісне зростання	40	74	56,15	10,35
Позитивні стосунки з іншими	32	70	51,58	11,43
Наявність життєвих цілей	38	76	56,15	11,61
Самоприйняття	34	74	54,30	11,19
Загальний показник	264	377	319,27	27,87

Отримані результати свідчать, що у структурі психологічного благополуччя досліджуваної молоді найбільш вираженими компонентами є особистісне зростання (M = 56,15) та наявність життєвих цілей (M = 56,15). Така картина є психологічно закономірною для молодого віку: саме в цей період інтенсивно формуються життєві плани, відбувається переоцінка цінностей, розширюється досвід самовизначення. В контексті театральної творчості ці компоненти можуть додатково підсилюватися завдяки постійній роботі над роллю, рефлексії власних переживань, відчуттю прогресу та перспективності участі у значущій діяльності.

Дещо нижчими, але також достатньо вираженими є показники самоприйняття (M = 54,30) та управління середовищем (M = 52,15). Це може вказувати на відносно сформовану здатність молоді приймати себе та водночас помірну впевненість у можливості впливати на власні життєві обставини. Для учасників театральної діяльності самоприйняття часто підтримується через досвід «безпечного самовираження», а також через позитивний зворотний зв’язок у групі, який частково знижує страх оцінювання й підсилює відчуття компетентності.

Компонент позитивних стосунків з іншими (M = 51,58) має середній рівень вираженості та супроводжується достатньою варіативністю (SD = 11,43), що може відображати індивідуальні відмінності у якості соціальних зв'язків: для частини респондентів театральний колектив є джерелом підтримки та приналежності, тоді як для інших міжособистісна взаємодія може містити елементи конкуренції, порівняння чи тривоги щодо оцінювання (Рисунок 3.1).

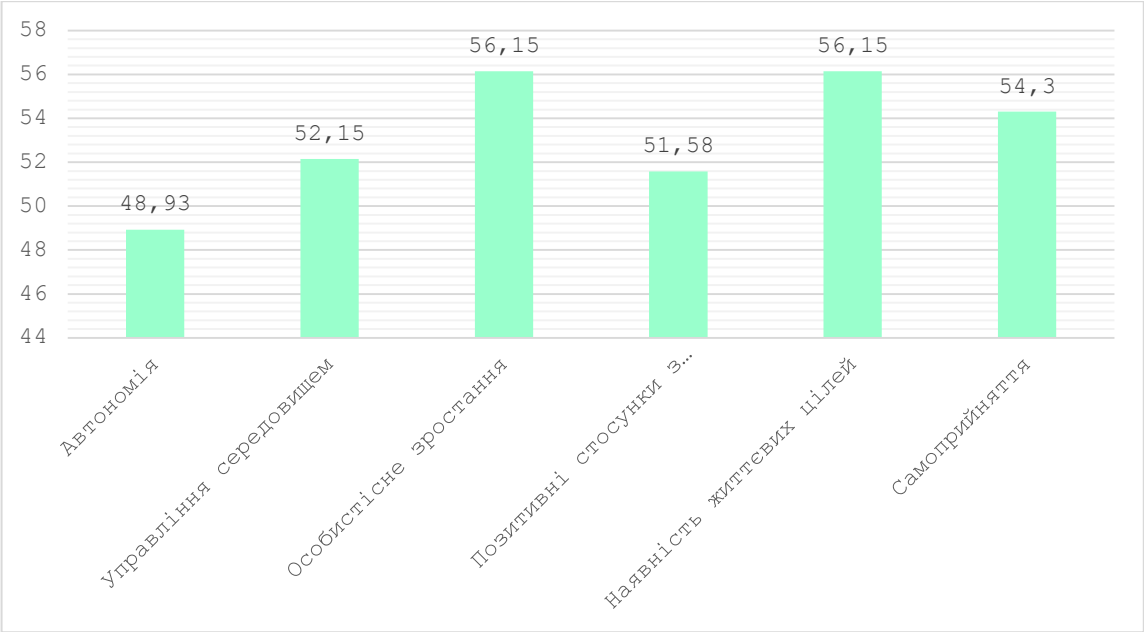


Рисунок 3.1 – Середні значення показників психологічного благополуччя за шкалами К. Ріфф

Найнижчим показником у структурі благополуччя виявилася автономія (M = 48,93). Це може означати, що для частини молоді все ще актуальними залишаються залежність від соціальної думки, потреба у зовнішньому схваленні та труднощі у збереженні внутрішньої стійкості при тиску очікувань. У театральному середовищі автономія може формуватися поступово: з одного боку, діяльність стимулює сміливість самовираження, з іншого – містить фактор оцінювання (глядачі, режисер, група), що здатен тимчасово підсилювати орієнтацію на зовнішній зворотний зв'язок.

Загальний показник психологічного благополуччя (M = 319,27; SD = 27,87) демонструє помірну варіативність, що вказує на неоднорідність

вибірки: попри спільний контекст залученості до театральної творчості, молодь відрізняється за рівнем сформованості окремих компонентів благополуччя. Це створює методологічні підстави для наступного етапу аналізу – перевірки того, чи пов’язаний рівень благополуччя зі ступенем залученості до театральної діяльності (що буде розкрито у п. 3.2).

Для оцінювання емоційного компонента психологічного благополуччя було використано Індекс благополуччя Всесвітньої організації охорони здоров’я (WHO-5), який відображає суб’єктивне відчуття позитивного самопочуття протягом останніх двох тижнів. Методика дозволяє оцінити емоційний фон, рівень життєвої активності та загальну задоволеність життям.

Описову статистику показників за шкалою WHO-5 наведено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2 – Описова статистика показників суб’єктивного благополуччя за WHO-5 (n = 60)

Показник	M	SD
Перерахований показник WHO-5 (0–100)	64,13	18,42

Розподіл рівнів благополуччя:

Рівень	n	%
Низький	11	18,3 %
Середній	26	43,3 %
Високий	23	38,4 %

Середнє значення індексу WHO-5 у вибірці становить M = 64,13, що відповідає середньому рівню суб’єктивного благополуччя. Отриманий показник свідчить про загалом позитивний емоційний фон досліджуваної молоді, однак без вираженої домінації високого рівня психологічного комфорту.

Стандартне відхилення (SD = 18,42) вказує на помірну варіативність результатів, що дозволяє говорити про наявність внутрішньогрупових відмінностей у переживанні емоційного стану.

Аналіз розподілу рівнів показав, що:

– 18,3 % респондентів мають низький рівень благополуччя, що може свідчити про підвищену емоційну вразливість або періодичні труднощі адаптації;

– найбільша частка – 43,3 % – характеризується середнім рівнем, що відповідає нормативним показникам для молодого віку;

– 38,4 % демонструють високий рівень суб'єктивного благополуччя, що може бути пов'язано з ресурсністю соціального середовища та позитивним досвідом самореалізації (Рисунок 3.2).

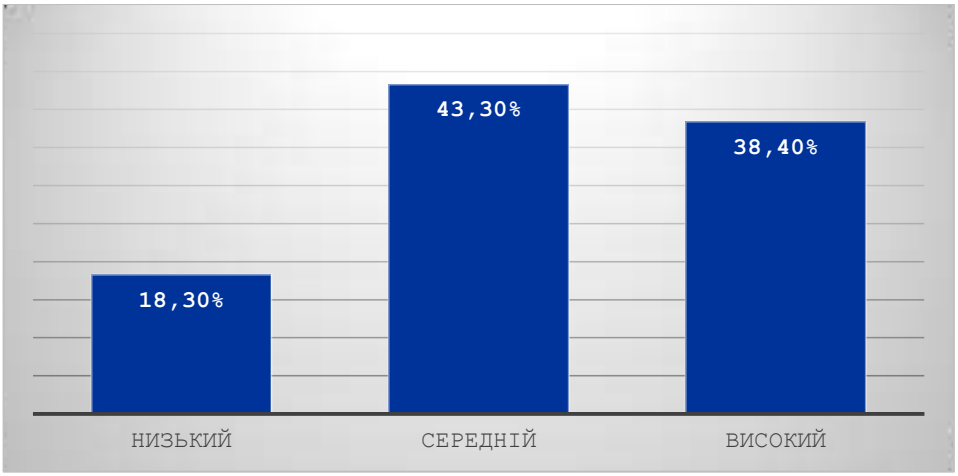


Рисунок 3.2 – Розподіл рівнів суб'єктивного благополуччя респондентів за WHO-5

Отримані дані узгоджуються з результатами за шкалами К. Ріфф: попри помірний рівень автономії, більшість молоді демонструє достатньо позитивний емоційний стан та життєву активність. Водночас наявність майже п'ятої частини респондентів із низькими показниками WHO-5 підкреслює важливість подальшого аналізу факторів, що можуть впливати на рівень суб'єктивного благополуччя, зокрема ступеня залученості до театральної творчості.

Дослідження самооцінки здійснювалося за допомогою двох методик – Шкали самооцінки М. Розенберга та методики Дембо–Рубінштейн, що дозволило розглянути самооцінку як з позиції її загального рівня, так і з позиції співвідношення реального та бажаного «Я» (рівня домагань).

Такий підхід дає можливість оцінити не лише ступінь позитивного самоставлення, а й внутрішню узгодженість особистості, що є важливим компонентом психологічного благополуччя.

Таблиця 3.3 – Описова статистика показників самооцінки за шкалою М. Розенберга (n = 60)

Показник	Мін	Макс	M	SD
Сума сирих балів (0–30)	9	28	20,63	4,87

Розподіл рівнів:

Рівень	n	%
Низький	12	20,0 %
Середній	30	50,0 %
Високий	18	30,0 %

Середній показник самооцінки у вибірці становить M = 20,63, що відповідає середньому рівню самооцінки. Це свідчить про достатньо позитивне ставлення молоді до себе, однак без надмірної ідеалізації власного образу.

Половина респондентів (50 %) мають середній рівень самооцінки, що є нормативним для молодого віку. Водночас 20 % демонструють знижений рівень, що може відображати періодичні сумніви у власній цінності або підвищену залежність від зовнішньої оцінки. Частка молоді з високим рівнем самооцінки (30 %) вказує на наявність упевненості у собі та позитивного самосприйняття (Рисунок 3.3).

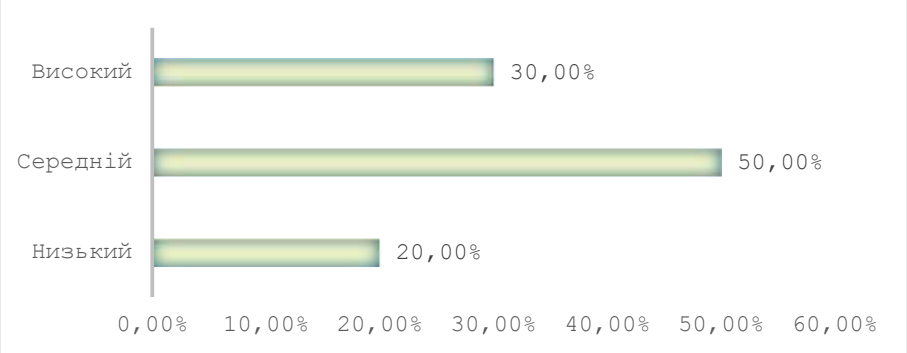


Рисунок 3.3 – Розподіл респондентів за рівнями показників самооцінки за шкалою М. Розенберга, %

Загалом самооцінка вибірки може бути охарактеризована як відносно стабільна та помірно позитивна.

Таблиця 3.4 – Описова статистика показників за методикою Дембо–Рубінштейн

Показник	Мін	Макс	M	SD
Рівень самооцінки	45	85	66,72	9,41
Рівень домагань	55	95	79,35	8,76
Загальний індекс самооцінки	48	88	68,14	8,92

Аналіз показав, що рівень домагань (M = 79,35) перевищує рівень самооцінки (M = 66,72). Такий результат є типовим для молодого віку й свідчить про наявність прагнення до самовдосконалення та орієнтацію на досягнення більш високих результатів (Рисунок 3.4).

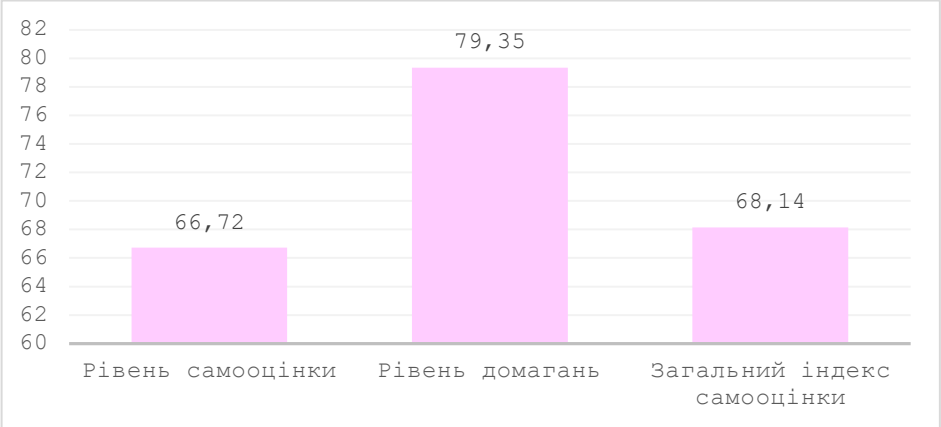


Рисунок 3.4 – Розподіл респондентів за рівнями по методиці Дембо–Рубінштейн, %

Різниця між рівнем домагань та самооцінкою становить у середньому близько 12–13 балів, що вказує на помірний розрив між реальним та ідеальним «Я». Цей розрив не є критичним, а радше відображає мотиваційну спрямованість молоді на особистісний розвиток.

З психологічної точки зору:

- самооцінка є відносно адекватною, оскільки не демонструє надмірної заниженості або завищеності;
- рівень домагань є помірно підвищеним, що характерно для молодих людей, залучених до творчої діяльності;

– розрив між самооцінкою та домаганнями можна інтерпретувати як ресурс зростання, а не як внутрішній конфлікт.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що досліджувана молодь загалом характеризується адекватною та помірно позитивною самооцінкою, при цьому збережена орієнтація на підвищення власних досягнень і розвиток особистісного потенціалу.

Наявність помірного розриву між реальним та ідеальним образом «Я» є психологічно нормативною для вікового етапу молодості та може виступати чинником мотивації до самореалізації, зокрема в межах театральної творчості.

Для дослідження особливостей творчого мислення було використано тест креативності П. Торренса, який дозволяє оцінити основні компоненти дивергентного мислення: швидкість, гнучкість, оригінальність та розробленість. Ці показники відображають здатність особистості продукувати ідеї, варіювати підходи до вирішення завдань, генерувати нестандартні рішення та деталізувати творчий продукт.

Результати описової статистики подано у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5 – Описова статистика показників креативності за тестом П. Торренса (n = 60)

Показник	Мін	Макс	M	SD
Швидкість	22	54	38,47	8,16
Гнучкість	16	44	30,25	7,41
Оригінальність	19	49	35,82	7,98
Розробленість	11	39	24,63	6,75
Загальний індекс креативності	78	172	129,17	20,84

Аналіз отриманих даних показав, що загальний індекс креативності (M = 129,17) свідчить про помірно високий рівень розвитку дивергентного мислення у досліджуваної молоді. Отримані значення не демонструють екстремально високих показників, проте перевищують умовно середні нормативні межі, що може бути пов’язано з включеністю респондентів у театральну діяльність, яка стимулює уяву, імпровізацію та варіативність мислення.

Найбільш вираженим компонентом виявилася швидкість (М = 38,47) – здатність продукувати значну кількість ідей. Це може свідчити про активність мисленнєвих процесів та відкритість до пошуку альтернативних рішень. У контексті театральної творчості швидкість мислення є важливою для імпровізації, сценічної реактивності та адаптації до змін у репетиційному процесі (Рисунок 3.5).

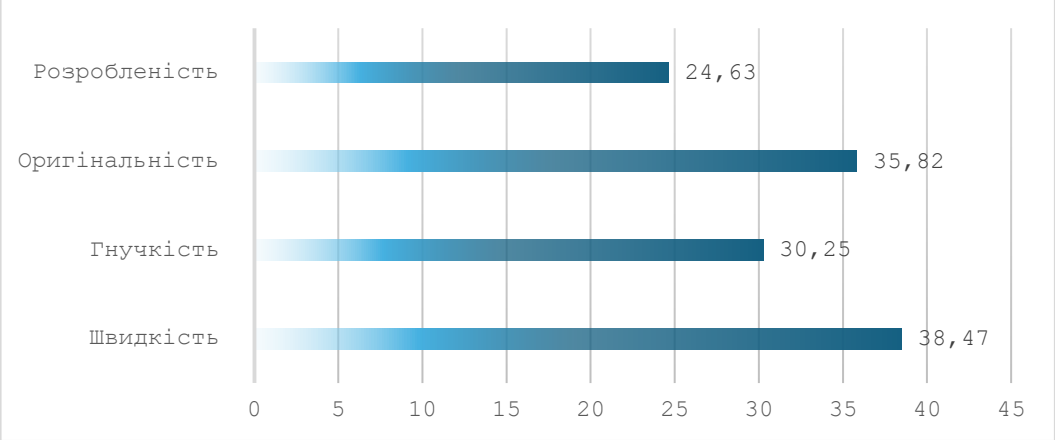


Рисунок 3.5 – Розподіл показників креативності серед респондентів за тестом П. Торренса

Другим за рівнем вираженості є показник оригінальності (М = 35,82), що відображає схильність до нестандартних рішень та творчої індивідуальності. Це може вказувати на сформовану здатність виходити за межі шаблонного мислення, що є суттєвим ресурсом у творчих видах діяльності.

Показники гнучкості (М = 30,25) та розробленості (М = 24,63) дещо нижчі, однак перебувають у межах нормативного діапазону. Це може означати, що, попри активність ідейного продукування, частина респондентів менш схильна до глибокої деталізації та системного розширення ідей, що є типовим для молодого віку, коли процес генерації іноді переважає над структуризацією.

Загалом можна констатувати, що у структурі креативності домінує швидкість мислення, тоді як розробленість є найменш вираженим компонентом.

Таким чином, загальний профіль досліджуваної вибірки характеризується помірно високим рівнем психологічного благополуччя, відносно стабільною та адекватною самооцінкою і достатньо розвиненими показниками креативності. Найбільш вираженими складовими благополуччя є особистісне зростання та наявність життєвих цілей, що відповідає віковим особливостям молодості та специфіці творчої самореалізації.

Водночас автономія та окремі соціальні аспекти благополуччя демонструють помірний рівень розвитку, що може відображати етап становлення особистісної незалежності. У структурі креативності домінує швидкість мислення, тоді як розробленість ідей має менш виражений характер.

Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого аналізу – зокрема перевірки припущення про наявність зв’язку між рівнем залученості до театральної творчості та показниками психологічного благополуччя.

3.2 Порівняльний аналіз психологічного благополуччя молоді з різним рівнем залученості до театральної діяльності

З метою перевірки гіпотези дослідження респондентам було присвоєно індекс рівня залученості до театральної діяльності, що відображає ступінь їх участі у творчому процесі.

Відповідно до попередньо визначених критеріїв, було виокремлено три рівні залученості:

- низький рівень – відсутність регулярної участі у театральній діяльності;
- середній рівень – епізодична участь у репетиціях, виступах або творчих заходах;
- високий рівень – систематична активна участь у театральних гуртках, студіях, аматорських театрах, регулярні репетиції та сценічні виступи.

Індекс залученості розглядався як рангова змінна, що відображає ієрархічне зростання ступеня включеності в театральну діяльність (низький → середній → високий). Саме це дозволило застосувати кореляційний аналіз Спірмена (r_s) для визначення сили та напряму зв'язків між рівнем залученості та показниками психологічного благополуччя.

Результати кореляційного аналізу між індексом залученості та показниками благополуччя, самооцінки та креативності наведено в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6 – Кореляційні зв'язки між рівнем залученості до театральної діяльності та психологічними показниками (n = 60)

Показник	r_s	p
Загальний показник благополуччя (Ріфф)	0,42	0,001
Автономія	0,28	0,032
Управління середовищем	0,35	0,007
Особистісне зростання	0,48	0,000
Позитивні стосунки	0,39	0,003
Наявність життєвих цілей	0,44	0,001
Самоприйняття	0,31	0,015
WHO-5	0,29	0,027
Самооцінка (Розенберг)	0,33	0,010
Рівень домагань	0,21	0,091
Загальний індекс креативності	0,46	0,000
Швидкість	0,41	0,002
Гнучкість	0,34	0,009
Оригінальність	0,37	0,005
Розробленість	0,26	0,041

Аналіз отриманих даних засвідчив наявність статистично значущих позитивних зв'язків між рівнем залученості до театральної діяльності та більшістю показників психологічного благополуччя.

Найбільш виражений зв'язок виявлено між рівнем залученості та:

- особистісним зростанням ($r_s = 0,48$; $p < 0,001$),
- загальним індексом креативності ($r_s = 0,46$; $p < 0,001$),
- наявністю життєвих цілей ($r_s = 0,44$; $p = 0,001$).

Сила цих зв’язків може бути охарактеризована як помірна, що свідчить про те, що підвищення рівня залученості до театральної діяльності пов’язане з більш вираженим прагненням до особистісного розвитку, креативною активністю та чіткішою смисложиттєвою орієнтацією.

Помірні позитивні кореляції також встановлено з показниками самоприйняття, позитивних стосунків та загального благополуччя. Це дозволяє припустити, що участь у театральній творчості може виступати ресурсом соціальної інтеграції та психологічної підтримки (Рисунок 3.6).

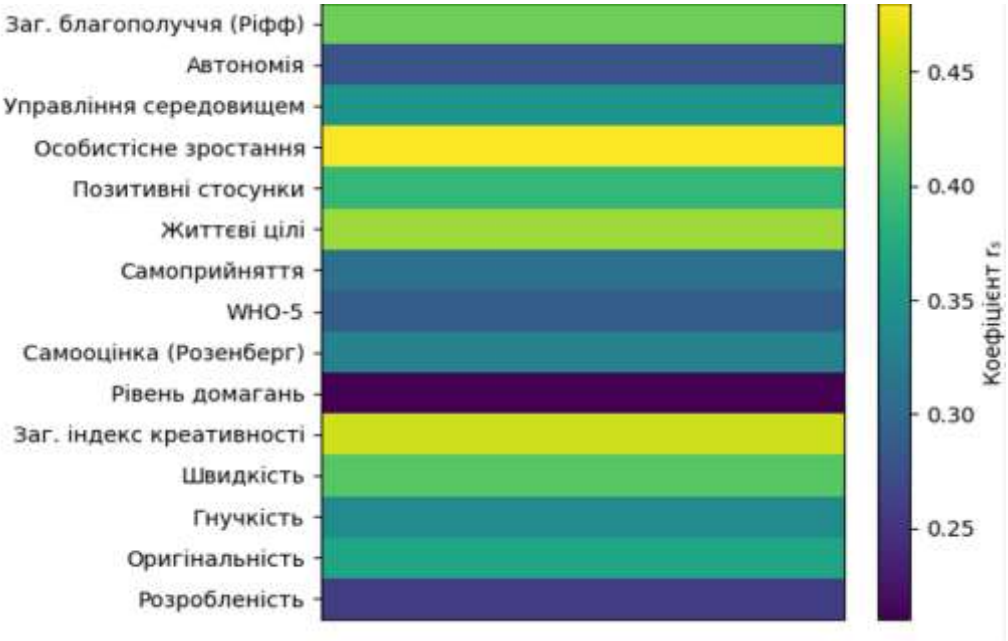


Рисунок 3.6 Теплова карта кореляційних зв’язків між рівнем залученості до театральної діяльності та психологічними показниками (r_s, n = 60)

Зв’язок із самооцінкою (Розенберг) також виявився статистично значущим (r_s = 0,33; p = 0,010), що свідчить про тенденцію до зростання позитивного самоставлення за умов більш активної творчої участі.

Водночас зв’язок із рівнем домагань не досяг рівня статистичної значущості (p > 0,05), що може означати, що саме реальне самосприйняття, а не ідеальні уявлення про себе, пов’язане з рівнем творчої активності.

Отримані результати підтверджують основну гіпотезу дослідження про наявність позитивного зв’язку між рівнем залученості до театральної діяльності та показниками психологічного благополуччя молоді.

Підвищення ступеня включеності у театральну творчість пов’язане з:

- вищим рівнем особистісного зростання,
- більшою креативною активністю,
- кращою інтеграцією соціальних зв’язків,
- вищим загальним рівнем благополуччя.

Таким чином, театральна діяльність може розглядатися як психологічний ресурс розвитку молодої особистості.

З огляду на те, що індекс залученості до театральної діяльності представлений трьома незалежними групами (низький, середній, високий рівні), а розподіл показників не в усіх випадках відповідав нормальному, для перевірки міжгрупових відмінностей було застосовано непараметричний критерій Краскела–Уолліса (H).

Таблиця 3.7 – Результати перевірки відмінностей між групами різного рівня залученості (критерій Краскела–Уолліса)

Показник	H	p
Загальний показник благополуччя (Ріфф)	9,84	0,007
Особистісне зростання	12,16	0,002
Наявність життєвих цілей	8,91	0,012
Самоприйняття	6,44	0,040
WHO-5	5,97	0,050
Самооцінка (Розенберг)	7,85	0,020
Загальний індекс креативності	11,72	0,003

Результати критерію Краскела–Уолліса підтвердили наявність статистично значущих відмінностей між групами різного рівня залученості за більшістю ключових показників.

Найбільш виражені відмінності виявлено щодо:

- особистісного зростання ($p = 0,002$),
- загального індексу креативності ($p = 0,003$),
- загального показника психологічного благополуччя ($p = 0,007$).

Це означає, що молодь із високим рівнем залученості демонструє суттєво вищі показники психологічного благополуччя та креативності порівняно з респондентами з низьким рівнем участі.

Показники WHO-5 та самоприйняття продемонстрували тенденцію до значущості, що свідчить про поступове зростання суб’єктивного благополуччя зі збільшенням рівня творчої активності.

Отримані дані узгоджуються з результатами кореляційного аналізу Спірмена та додатково підтверджують наявність системного зв’язку між між залученістю до театральної творчості та психологічними ресурсами молоді.

3.3 Обговорення результатів дослідження у контексті сучасних психологічних підходів

Отримані емпіричні результати узгоджуються з положеннями теорії психологічного благополуччя К. Ріфф, відповідно до якої благополуччя розглядається як багатовимірний конструкт, що включає самоприйняття, автономію, позитивні стосунки, особистісне зростання, життєві цілі та управління середовищем.

У межах нашого дослідження найбільш значущі зв’язки з рівнем залученості до театральної діяльності виявлено щодо особистісного зростання, життєвих цілей та загального показника благополуччя. Це підтверджує тезу К. Ріфф про те, що благополуччя не зводиться лише до емоційного комфорту, а пов’язане із розвитком потенціалу особистості та її прагненням до самореалізації.

Результати також корелюють із концепцією позитивної психології М. Селігмана, зокрема з його моделлю PERMA, яка передбачає, що благополуччя формується через позитивні емоції, залученість (engagement), стосунки, сенс та досягнення. Театральна діяльність інтегрує всі ці компоненти: вона забезпечує емоційне переживання, глибоку включеність у процес, соціальну взаємодію та відчуття значущості власного внеску.

З позиції гуманістичної психології А. Маслоу, отримані результати можна інтерпретувати як прояв руху особистості до рівня самореалізації. Підвищені показники особистісного зростання та креативності свідчать про

актуалізацію творчого потенціалу, що відповідає вищим потребам ієрархії – потребам у самоактуалізації та самовираженні.

Окремої уваги заслуговує компонент соціальної підтримки, який у нашому дослідженні проявився через позитивні зв'язки між рівнем залученості та показниками позитивних стосунків і самоприйняття. Театральний колектив виступає соціальною мікросистемою, що створює умови для прийняття, взаємної підтримки та формування почуття належності.

Загалом результати дослідження відповідають евдемоністичному підходу до благополуччя, який розглядає його як реалізацію внутрішнього потенціалу, а не лише як відсутність негативних переживань. Театральна діяльність у цьому контексті може виступати середовищем, що сприяє смислотворенню, розвитку автентичності та цілісності особистості.

Виявлені кореляційні зв'язки можна пояснити через низку психологічних механізмів.

– Емоційна регуляція. Театральна діяльність передбачає проживання різних емоційних станів у безпечному середовищі. Це створює можливості для розвитку емоційної усвідомленості та здатності керувати власними переживаннями. Регулярне включення у творчий процес може сприяти зниженню внутрішньої напруги та підвищенню суб'єктивного благополуччя.

– Катарсис. Сценічне відтворення емоційних ситуацій може виконувати катарсичну функцію – емоційне очищення через символічне переживання складних станів. Такий досвід сприяє інтеграції внутрішніх конфліктів і формуванню більш гармонійного образу «Я», що пояснює зв'язок із самоприйняттям і загальним благополуччям.

– Самореалізація. Театральна творчість забезпечує можливість виявлення індивідуальності, розвитку здібностей і досягнення значущих результатів. Це підсилює відчуття компетентності та особистісного зростання, що безпосередньо відобразилося у результатах кореляційного аналізу.

– Групова підтримка. Колективна діяльність формує середовище соціальної взаємодії, де відбувається обмін досвідом, зворотний зв’язок і взаємна підтримка.

Наявність такої підтримки знижує рівень психологічної ізоляції та сприяє формуванню позитивного самосприйняття. Водночас отримані результати, зокрема за методикою дослідження креативності Е. Торренса, дозволяють припустити, що розвиток творчого мислення та здатність до нестандартного вирішення ситуацій виступають важливими психологічними ресурсами, які опосередковують зв’язок між залученістю до театральної діяльності та психологічним благополуччям молоді. Це свідчить про те, що креативність не лише супроводжує творчу активність, а й виконує функцію внутрішнього ресурсу, що сприяє підвищенню адаптивності, емоційної стійкості та позитивного ставлення до себе.

Попри отримані значущі результати, дослідження має низку обмежень, які необхідно враховувати при інтерпретації висновків.

По-перше, усі використані інструменти належать до самооцінних методик, що передбачає суб’єктивне сприйняття респондентами власних станів і характеристик. Такий формат може супроводжуватися ефектами соціальної бажаності, тенденцією до позитивної самопрезентації або, навпаки, до заниження власних можливостей. Особливо це актуально в контексті творчої діяльності, де самооцінка може бути чутливою до зовнішнього схвалення.

По-друге, обсяг вибірки становив 60 осіб, що є достатнім для виявлення статистично значущих кореляцій, проте обмежує можливість ширшої генералізації результатів. Збільшення кількості респондентів могло б підвищити статистичну потужність дослідження та дозволити здійснити більш детальний аналіз підгруп.

По-третє, дослідження має певну регіональну обмеженість, оскільки всі респонденти представляють одну соціокультурну спільноту. Театральні практики, рівень доступності творчих ресурсів і культурний контекст можуть

відрізнятися в інших регіонах, що потенційно впливає на показники психологічного благополуччя.

Зазначені обмеження не нівелюють значущості отриманих результатів, проте вказують на необхідність їх обережної інтерпретації та подальшої перевірки.

Подальші наукові пошуки можуть розвиватися в кількох напрямах.

По-перше, перспективним є проведення лонгітюдних досліджень, які дозволили б простежити динаміку змін психологічного благополуччя залежно від тривалості та інтенсивності залученості до театральної діяльності. Це дало б можливість виявити причинно-наслідкові зв'язки, а не лише кореляційні залежності.

По-друге, доцільним є здійснення гендерного аналізу, оскільки механізми переживання творчої діяльності, самоприйняття та соціальної підтримки можуть відрізнятися у юнаків і дівчат. Такий підхід дозволить глибше зрозуміти психологічні особливості впливу мистецької активності на різні групи молоді.

По-третє, перспективним напрямом є дослідження психологічного благополуччя професійних акторів, що дасть змогу порівняти аматорський та професійний рівні театральної діяльності. Це може виявити як ресурсний потенціал творчості, так і можливі ризики емоційного виснаження, пов'язані з високою інтенсивністю сценічної роботи.

У цілому подальші дослідження здатні розширити розуміння ролі мистецької діяльності як чинника психологічного розвитку та формування благополуччя особистості в умовах сучасного суспільства.

Висновки до розділу 3.

У третьому розділі було здійснено комплексний аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження психологічного благополуччя молоді, залученої до театральної творчості. Проведена описова та кореляційна статистична обробка даних дозволила виявити як загальні характеристики вибірки, так і закономірності взаємозв'язку між рівнем залученості до театральної діяльності та психологічними показниками.

Результати аналізу за шкалами К. Ріфф засвідчили, що у структурі психологічного благополуччя досліджуваної молоді найбільш вираженими компонентами є особистісне зростання та наявність життєвих цілей, що відображає спрямованість на саморозвиток і смисложиттєву орієнтацію. Водночас автономія виявилася менш вираженою, що може бути пов’язано з віковими особливостями становлення особистісної незалежності та залежністю від соціального схвалення.

Аналіз індексу WHO-5 показав загалом позитивний емоційний фон вибірки при збереженні внутрішньогрупової варіативності. Дані щодо самооцінки (за Розенбергом і Дембо–Рубінштейн) свідчать про адекватний і помірно позитивний рівень самоставлення, а також про наявність помірного розриву між рівнем домагань і самооцінкою, що може виступати мотиваційним ресурсом розвитку. Показники креативності за тестом П. Торренса засвідчили помірно високий рівень дивергентного мислення, з домінуванням швидкості та оригінальності як провідних компонентів творчого потенціалу.

Кореляційний аналіз Спірмена виявив статистично значущі позитивні зв’язки між рівнем залученості до театральної діяльності та більшістю показників психологічного благополуччя, самооцінки та креативності. Найбільш виражені зв’язки зафіксовано з особистісним зростанням, наявністю життєвих цілей та загальним індексом креативності. Додаткове застосування критерію Краскела–Уолліса підтвердило наявність значущих міжгрупових відмінностей, що свідчить про системний характер впливу театральної залученості на психологічні ресурси молоді.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують основну гіпотезу роботи: підвищення рівня залученості до театральної діяльності пов’язане зі зростанням показників психологічного благополуччя молоді. Водночас встановлено, що креативність виступає важливим психологічним чинником цього зв’язку, оскільки розвиток творчого мислення та здатність до нестандартного вирішення ситуацій опосередковують вплив

театральної діяльності на психологічне благополуччя. Отже, отримані результати свідчать про наявність взаємозв’язку між рівнем залученості до театральної творчості, розвитком креативності та показниками психологічного благополуччя молоді.

Отже, емпіричні результати не лише доповнюють теоретичні положення сучасних концепцій благополуччя, а й підтверджують практичну значущість творчої діяльності як чинника гармонійного розвитку особистості в молодому віці.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження особливостей зв’язку між зайняттям театральною творчістю та психологічним благополуччям молоді

Актуальність обраної теми зумовлена сучасними соціально-психологічними викликами, що супроводжують період молодості, а також необхідністю пошуку ефективних ресурсів підтримки психологічного благополуччя в умовах підвищеної емоційної напруги та невизначеності.

У першому розділі роботи на основі аналізу наукових джерел розкрито сутність психологічного благополуччя як багатовимірного феномену, що охоплює емоційні, когнітивні, мотиваційні та соціальні аспекти функціонування особистості. Обґрунтовано доцільність використання евдемоністичного та інтегративного підходів до його вивчення, зокрема структурної моделі К. Ріфф, яка дозволяє розглядати благополуччя через призму самоприйняття, особистісного зростання, автономії, позитивних стосунків, управління середовищем і наявності життєвих цілей.

Проаналізовано психологічний зміст театральної творчості як особливого виду художньо-творчої діяльності, що поєднує емоційний, когнітивний, тілесний та соціальний компоненти. Встановлено, що театральна діяльність має значний розвивальний і психопрофілактичний потенціал, сприяє емоційній регуляції, формуванню адекватної самооцінки, розвитку емпатії та соціальної підтримки. Теоретично обґрунтовано, що театральна творчість може виступати ресурсом особистісного зростання та важливим чинником підтримки психологічного благополуччя молоді.

У другому розділі визначено організаційно-методичні засади емпіричного дослідження. У дослідженні взяли участь 60 осіб молодого віку. Для діагностики психологічного благополуччя та пов’язаних із ним показників використано шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, індекс

благополуччя WHO-5, шкалу самооцінки М. Розенберга, методику Дембо–Рубінштейн та тест креативності П. Торренса. Застосування комплексу психодіагностичних інструментів дозволило всебічно охарактеризувати рівень благополуччя, самооцінки та творчого потенціалу респондентів.

У третьому розділі здійснено аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження. Описова статистика засвідчила, що в структурі психологічного благополуччя досліджуваної молоді найбільш вираженими компонентами є особистісне зростання та наявність життєвих цілей, що свідчить про орієнтацію на розвиток і смислову наповненість життя. Показники самооцінки мають переважно адекватний характер, а рівень креативності перебуває на помірно високому рівні.

Кореляційний аналіз Спірмена виявив статистично значущі позитивні зв’язки між рівнем залученості до театральної діяльності та загальним показником психологічного благополуччя, особистісним зростанням, наявністю життєвих цілей, показниками креативності та самооцінки. Найбільш виражені зв’язки встановлено між рівнем залученості та особистісним зростанням і загальним індексом креативності. Додатковий аналіз за критерієм Краскела–Уолліса підтвердив наявність статистично значущих відмінностей між групами з різним рівнем залученості до театральної діяльності, що свідчить про системний характер виявлених закономірностей.

Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу про те, що рівень психологічного благополуччя молоді пов’язаний зі ступенем її залученості до театральної творчості. Молодь із високим рівнем участі у театральній діяльності характеризується вищими показниками психологічного благополуччя, більш вираженим особистісним зростанням, позитивнішою самооцінкою та вищим рівнем креативності порівняно з респондентами з низьким рівнем залученості.

Таким чином, театральна творчість може розглядатися як значущий психологічний ресурс, що інтегрує емоційні, особистісні та соціально-

психологічні чинники розвитку особистості та сприяє формуванню стійкого психологічного благополуччя молоді. Отримані результати мають як теоретичне, так і практичне значення, оскільки можуть бути використані у діяльності психологів, педагогів та керівників творчих колективів для розроблення програм підтримки психічного здоров'я та розвитку молоді засобами театральної творчості.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням вибірки, проведенням лонгітюдних досліджень, аналізом гендерних відмінностей та вивченням особливостей психологічного благополуччя професійних акторів.

Загалом результати роботи підтверджують доцільність інтеграції театральної діяльності у систему психолого-педагогічного супроводу молоді як ефективного засобу підтримки психологічного благополуччя та розвитку особистісного потенціалу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська Л. І. Психологічне благополуччя молоді, що проявляє активність у соціальних мережах. *Психологічний журнал*. 2023. № 2. С. 34–41.

2. Вдович С. М. Естетичне виховання студентської молоді засобами театрального мистецтва. *Педагогічні науки*. 2024. № 1. С. 58–64.

3. Взаємозв'язок психологічного благополуччя та соціально-психологічної адаптації студентської молоді в умовах війни. *Габітус.* 2025. № 39. С. 112–118.

4. Головатюк В. Реабілітаційні можливості театральної діяльності в роботі з молоддю. *Соціальна психологія.* 2025. № 1. С. 79–86.

5. Гришко О. Д. Самооцінка та самосприйняття як чинники психологічного благополуччя особистості. *Габітус.* 2025. № 41. С. 21–27.

6. Доровська І. О. Арт-терапія як засіб розвитку стресостійкості студентської молоді : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Н. Д. Абрамян. Київ, 2024. 92 с.

7. Карамушка Л. М., Креденцер О., Терещенко К. Адаптація шкал суб'єктивного благополуччя та позитивного ментального здоров'я на українській вибірці. *Психологія і суспільство*. 2022. № 4. С. 65–78.

8. Кірнус Ю. В. Особистісні чинники психологічного благополуччя молоді. *Наукові записки*. 2025. № 3. С. 44–50.

9. Курова А. В. Психологічне благополуччя як гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського.* Серія : Психологія. 2022. Т. 33(72). № 1. С. 88–94.

10. Левчук І. Соціально-психологічний театр у профілактичній та корекційній роботі з молоддю. *Соціальна робота і освіта*. 2019. № 2. С. 101–107.

11. Мазоха І. С. Арт-терапія у підтримці емоційного благополуччя студентської молоді. *Психологічні студії.* 2025. № 1. С. 53–60.

12. Мірошниченко О. А. Арт-технології : навч.-метод. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2024. 168 с.

13. Моляко В. О. (ред.). Психологічні проблеми творчості : матеріали Міжнар. наук. конф. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 312 с.

14. Моляко В. О. Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 256 с.

15. Олійник О. М. Театрально-ігрова діяльність як засіб розвитку особистості : навч.-метод. посіб. Київ : Освіта, 2017. 184 с.

16. Орлова Г. В. Сучасні методики дослідження Я-концепції особистості. *Психологія і педагогіка.* 2019. № 3. С. 29–35.

17. Пишинська В. Вплив арттехнологій на емоційне благополуччя здобувачів освіти. *Освітній простір України*. 2025. № 2. С. 66–73.

18. Прохоренко Л. І. Спеціальна педагогіка і психологія : термінологічний словник. Київ : НАПН України, 2024. 412 с.

19. Рейсмен М. Потенціал драматерапії в Україні в умовах війни. *Психотерапія.* 2024. № 1. С. 14–22.

20. Тихомирова А. А. Театральне мистецтво як засіб збереження ментального здоров’я студентської молоді. *Педагогіка і психологія.* 2025. № 1. С. 91–98.

21. Csikszentmihalyi M. Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention. New York : HarperCollins, 1996. 456 p.

22. Deci E. L., Ryan R. M. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York : Guilford Press, 2017. 756 p.

23. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin.* 1984. Vol. 95(3). P. 542–575.

24. Emunah R. Acting for Real: Drama Therapy Process, Technique, and Performance. New York : Brunner/Mazel, 1994. 320 p.

25. Jones P. Drama as Therapy: Theory, Practice and Research. London : Routledge, 2016. 280 p.

26. Keyes C. L. M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior.* 2002. Vol. 43(2). P. 207–222.

27. Maslow A. H. Toward a Psychology of Being. New York : Van Nostrand, 1968. 240 p.

28. Rogers C. R. On Becoming a Person. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.

29. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton : Princeton University Press, 1965. 326 p.

30. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1989. Vol. 57(6). P. 1069–1081.

31. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1995. Vol. 69(4). P. 719–727.

32. Seligman M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York : Free Press, 2011. 368 p.

33. Stanislavski K. An Actor Prepares. New York : Routledge, 1989. 295 p.

34. Torrance E. P. Torrance Tests of Creative Thinking: Norms-Technical Manual. Lexington, MA : Ginn, 1974. 160 p.

35. World Health Organization. Well-being and mental health: conceptual framework. Geneva : WHO, 2013. 54 p.

36. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 720 с.

37. Москалець В. П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Ліра-К, 2020. 364 с.

38. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2021. 384 с.

39. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Психологія благополуччя особистості : сучасні підходи до дослідження. *Актуальні проблеми психології.* 2022. Т. 1, № 58. С. 45–53.

40. Панок В. Г. Методи психологічного дослідження : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2020. 280 с.

41. Seligman M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York : Free Press, 2011. 368 p.

42. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York : Guilford Press, 2017. 756 p.

43. Csikszentmihalyi M. Flow and the Foundations of Positive Psychology. Dordrecht : Springer, 2014. 298 p.

44. Keyes C. L. M. Mental Health as a Complete State: How the Salutogenic Perspective Completes the Picture. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2016. Vol. 8, No. 3. P. 279–297.

45. Fredrickson B. L. Positive Emotions Broaden and Build. *Advances in Experimental Social Psychology.* 2013. Vol. 47. P. 1–53.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Тест творчого мислення П. Торренса припускає можливість різних варіантів і модифікацій. Останнім часом з'явилося безліч різних адаптованих модифікацій даного тесту (А.М. Матюшкін, Н.В. Шумакова, Е.І. Шелбанова, Н.П. Щербо, В.Н. Козленко, Е.Е. Тунік, А.Е . Симановский, Т.А. Баришева).

Підготовка до тестування

Перед пред'явленням тесту необхідно враховувати наступні **аспекти роботи.**

1. Тести не допускають ніяких змін і доповнень. Навіть невеликі «імпровізації» в інструкціях вимагають повторної стандартизації та валідизації тесту. Не слід також збільшувати час виконання тесту, так як нормативні дані, представлені в керівництві, відповідають зазначеному ліміту часу.

2. Під час тестування необхідно створити сприятливу емоційну атмосферу. Вживання слів «тест», «перевірка», «іспит» необхідно уникати, так як тривожна, напружена обстановка блокує свободу творчих проявів. Тестування проходить у формі захоплюючої гри, цікавих завдань, в обстановці заохочення уяви, допитливості дітей, стимулювання пошуку альтернативних відповідей.

3. Оптимальний розмір групи – 15-35 досліджуваних. Для молодших дітей розмір груп слід зменшити до 10-15 осіб, **а для дошкільнят переважно індивідуальне тестування.**

4. Час виконання фігурної форми тесту – 30 хвилин. Враховуючи підготовку, читання інструкцій, можливі питання, необхідно для тестування відвести 45 хвилин.

5. Якщо інструкція викличе запитання дітей, треба відповісти на них повторенням інструкції, але більш зрозумілими для них словами.

Необхідно уникати прикладів і ілюстрацій можливих відповідей-зразків. Це призводить до зменшення оригінальності і в деяких випадках – кількості відповідей.

Завдання № 1 Образотворче творче мислення

Завдання №2 Вербальне творче мислення

Завдання № 3 Словесно-звукове творче мислення

Обробка експериментальних даних

Характеристика основних показників творчого мислення

1. Легкість (швидкість) – кількісний показник, що відображає здатність до породження великої кількості ідей (асоціацій, образів). Вимірюється числом результатів.

2. Гнучкість – відображає здатність висувати різноманітні ідеї, переходити від одного аспекту проблеми до інших, використовувати різні стратегії вирішення. Вимірюється числом категорій. Категорії:

— світ природи;

— тваринний світ;

— людина;

— механічне;

— символічне;

— декоративні елементи;

— видове (місто, будинок, шосе, двір);

— мистецтво;

— динамічні явища.

3. Оригінальність – характеризує здатність до висування ідей, відмінних від очевидних, нормативних. Вимірюється кількістю неординарних відповідей, образів, ідей.

4. Розробленість (ретельність, деталізація образів) – фіксує здатність до винахідництва, конструктивної діяльності. Вимірюється кількістю істотних і несуттєвих деталей при розробці основної ідеї.

При обробці експериментальних даних необхідно мати на увазі, що **причини низьких і високих показників по всіх когнітивних параметрах креативності можуть бути різними**. Так, низькі показники за фактором «швидкість» можуть бути пов’язані з високою деталізацією, розробленістю ідей. Високі показники по даному фактору можуть свідчити про імпульсивність або поверховість мислення. Низькі показники за

фактором «гнучкість» свідчать про ригідність мислення або низьку інформованість, слабку мотивацію. Надзвичайно високі показники мають «негативний відтінок» і можуть свідчити про нездатність до єдиної лінії в мисленні. Високий коефіцієнт оригінальності іноді спостерігається при психічних і невротичних розладах.

Тому при обробці емпіричних даних істотним є не тільки кількісний результат (бали), а й причини цього результату.

Розгорнута інтерпретація до

завдання № 1 Образотворче творче мислення.

Адаптація тесту здійснена співробітниками центру «Творча обдарованість» Н. В. Шумакова, Е. І. Шелбановою, Н. П. Щербо.

Оцінка виконання завдання субтесту №1 «Намалюй картинку»

Оригінальність. При обробці використовується шкала від 0 до 5 балів, згідно частоті однакових відповідей. Відповіді, що зустрічаються в 5% і більше випадків, отримують 0 балів. Так само оцінюються і очевидні відповіді, на кшталт «крапля», «груша», «яйце».

Відповіді, що зустрічаються в 4,00-4,99%, оцінюються 1 балом, в 3,00-3,99% – 2 балами, в 2,00-2,99% – 3 балами, в 1,00-1, 99% – 4 балами. Всі інші відповіді отримують 5 балів.

Не зараховуються відповіді, які не відповідають завданню, якщо малюнок не пов’язаний з кольоровою фігурою.

Ретельність розробки. При оцінці ретельності розробки бали даються за кожну значущу деталь (істотну ідею), що доповнює вихідну стимульну фігуру, як в межах її контуру, так і за її межами. При цьому основна найпростіша відповідь має бути значущою, інакше її розробленість не оцінюється.

Один бал дається за кожну істотну деталь загальної відповіді (при цьому кожен клас деталей оцінюється один раз і при повторенні не враховується):

— колір, якщо він доповнює основну ідею;

— штрихування (але не за кожну лінію, а за загальну ідею);

— прикраса, якщо вона має сенс;

— кожну варіацію оформлення (крім чисто кількісних повторень), значиму по відношенню до основної відповіді;

— кожну подробицю у назві понад необхідного.

Якщо лінія розділяє малюнок на дві значущі частини, підраховуються бали в обох частинах малюнка. Якщо лінія позначає певний предмет (пояс, шарф …), вона оцінюється одним балом.

Оцінка виконання завдання по субтесту 2 «Закінчи малюнок»

Швидкість. Цей показник визначається підрахунком числа завершених фігур. Максимальний бал дорівнює 10.

Гнучкість. Цей показник визначається числом різних категорій відповідей. Для визначення категорій можуть використовуватися як самі малюнки, так і їх назви (що іноді не збігається).

Оригінальність і ретельність розробки оцінюється аналогічно обробці завдання субтеста 1.

Оцінка виконання завдання по субтесту 3 «Лінія» Проводиться аналогічно першим двом технологіям.

Додаткові преміальні бали за оригінальність ідеї. Такі бали даються: 1. За нестандартність мислення і відхилення від загальноприйнятого, яке проявляється в об’єднанні кількох вихідних повторюваних фігур (пар паралельних ліній) в єдиний малюнок. **П. Торренс відносить це до проявів високого рівня творчих здібностей.** Такі діти бачать можливості там, де вони приховані від інших.

У зв’язку з цим необхідно присуджувати додаткові бали за об’єднання в блоки вихідних фігур: об’єднання двох пар ліній – 2 бали; трьох – п’яти пар – 5 балів, шести – десяти пар – 10 балів, одинадцяти – п’ятнадцяти пар – 15 балів, більше п’ятнадцяти пар – 20 балів.

Ці преміальні бали додаються до загальної суми балів за оригінальність по всьому третьому завданню.

Індивідуальний лист оцінок

Ф. И. О. _____ Дата проведения_____

Возраст_____ Класс_____ Школа_____ Пол_____

№ рис.	Задание 1				Задание 2				Задание 3			
	беглость	гибкость	оригинальность	разработанность	беглость	гибкость	оригинальность	разработанность	беглость	гибкость	оригинальность	разработанность
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

2. За естетичні художні компоненти втілення ідеї. Експериментальні дослідження показали, що **художньо обдаровані діти включають естетичні та художні елементи в виконання завдань**. До цих елементів відносяться насамперед:

а) емоційна виразність втілення (експресія);

б) цілісність композиції при високому рівні розробленості.

Ці прояви творчих здібностей стандартизувати надзвичайно складно, оскільки вони відображають індивідуальні характеристики особистості; тому оцінка в балах – прерогатива експериментатора спільно з експертною групою – фахівців у галузі естетичного виховання і художньої освіти.

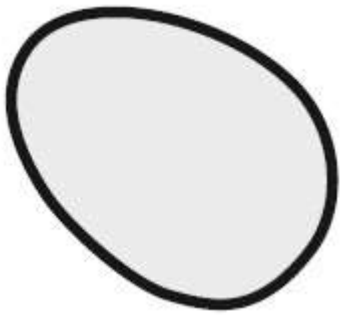
Інші інструменти діагностики дивіться тут

Побудова образу на основі графічного стимулу.

Субтест 1. Намалюй картинку.

Тестовий матеріал:

а) фігура овальної форми з кольорового паперу. Колір фігури може бути будь-який, але такий, щоб можна було малювати деталі не тільки зовні, але і всередині контуру;



б) чистий аркуш паперу;

в) клей;

г) кольорові олівці.

Інструкція. Ви отримали фігуру з кольорового паперу і клей. Придумайте будь-яку картину, частиною якої була б ця фігура. Це може бути будь-який предмет, явище або розповідь. За допомогою клею помістіть цю фігуру на чистому аркуші в будь-якому місці. А потім домалюйте її олівцями, щоб вийшла задумана вами картина.

Спробуйте придумати таку картину, яку ніхто б не зміг придумати. Доповнюйте свій малюнок новими деталями та ідеями, щоб зробити з нього якомога більш цікаву і захоплюючу історію.

Коли ви закінчите малюнок, придумайте до нього назву і напишіть внизу аркуша. Зробіть цю назву якомога більш незвичайною.

Коментар. На дев’ятій хвилині нагадайте дітям, що потрібно закінчити і підписати назву малюнку, а також своє прізвище і клас. Після закінчення десяти хвилин вимкніть секундомір і зупиніть роботу.

Субтест 2. Закінчи малюнок.

Тестовий матеріал:

а) простий олівець;

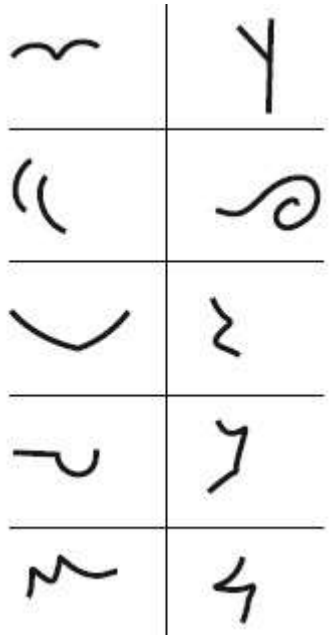
б) тестовий бланк, що складається з десяти квадратів, в яких зображені графічні контури різної форми.

Інструкція. На цих аркушах намальовані незакінчені фігурки. Якщо додати до них лінії, вийдуть цікаві предмети або сюжетні картинки.

Спробуйте придумати такі картинки або історію, які ніхто більше придумати не зможе. Зробіть її повною та цікавою, додавайте до неї нові ідеї. Придумайте цікаву назву для кожної картинки і напишіть її внизу цієї картинки. (Якщо діти засмучені тим, що не встигають закінчити завдання вчасно, скажіть наступне: «Ви всі працюєте по-різному. Деякі встигають намалювати всі малюнки дуже швидко, а потім повертаються до них і додають деталі. Інші встигають намалювати лише кілька, але з кожного малюнку створюють дуже складні розповіді. Продовжуйте працювати так, як вам більше подобається, як вам зручніше ».) Після закінчення десяти хвилин вимкніть секундомір і зупиніть роботу.

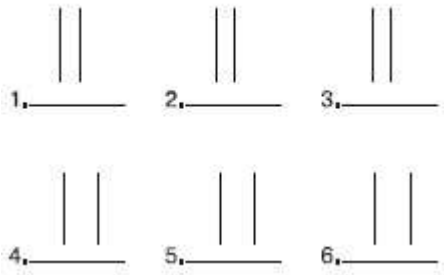
Advertisements

REPORT THIS AD



Субтест 3. Лінії

Інструкція. Побудуйте якомога більше предметів або сюжетних картинок з кожної пари ліній. Ці лінії повинні становити основну частину вашої картини. Олівцем додайте лінії до кожної пари, щоб картина була закінчена. Можна малювати між лініями, над лініями, навколо ліній – де завгодно. Складіть якомога більше предметів або картинок. Спробуйте зробити їх якомога більш цікавими. Підпишіть кожну картинку, придумавши назву.



Після закінчення десяти хвилин виконання завдання припиняється. Якщо діти не змогли написати назви до своїх малюнків, з'ясуйте у них назви відразу після тестування.

Розгорнута інтерпретація до
завдання № 2 «ВЕРБАЛЬНЕ ТВОРЧЕ МИСЛЕННЯ»



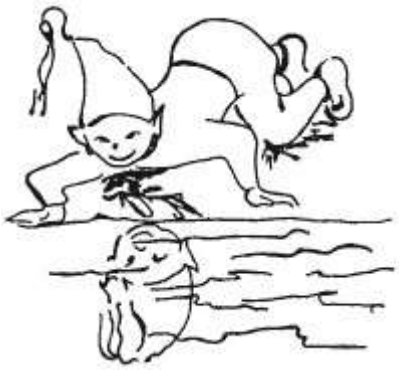
Задля збереження психічного здоров'я Ваших дітей результати тесту може інтерпретувати лише досвідчений психолог!

Інструкція. Пропоную вам виконати захоплюючі завдання. Всі вони вимагають від вас уяви, для того, щоб придумати нові ідеї та скомбінувати їх різним чином. При виконанні кожного завдання намагайтесь придумати щось нове і незвичайне, чого ніхто більше не зможе придумати. Спробуйте потім доповнити вашу ідею так, щоб вийшла цікава розповідь-картинка.

Час виконання кожного завдання обмежений. Працюйте швидко, але не поспішайте. Намагайтеся обмірковувати ідеї. Якщо ви встигнете повністю виконати завдання до команди про закінчення часу – сидіть тихо і чекайте,

поки не буде дано дозвіл всім приступити до наступного завдання. Якщо ви не встигаєте виконати завдання у відведений період часу, переходите до виконання наступного за загальною команді. Якщо у вас виникнуть питання, мовчки підніміть руку, і я підійду до вас і дам необхідні роз'яснення.

Перші три завдання будуть пов'язані з малюнком, який ви бачите:



Ці завдання дозволяють дізнатися, **чи вмієте ви ставити питання і будувати здогадки про деякі події, їх причини та наслідки.**

Подивіться на картинку і подумайте: що сталося? Що можна з упевненістю сказати, дивлячись на цю картинку? Що потрібно ще дізнатися, щоб зрозуміти, що трапилося, чому це сталося і чим це може закінчитися?

Завдання 1. Постав запитання. Інструкція. Напиши всі питання, які можеш придумати за цією картинкою (до цього і до подальших завдань додається чистий аркуш паперу, на якому в стовпчик проставлені номера запитань від 1 до 23). Постав всі питання, які необхідні для того, щоб зрозуміти, що сталося. Не став таких запитань, на які можна відповісти, глянувши на картинку. Розглядати картинку можеш скільки завгодно.

Завдання 2. Відгадай причини. Інструкція. Спробуй знайти і записати якомога більше причин події, зображеної на малюнку. Можна виходити з тих подій, які могли б трапитися до моменту, зображеного на картинці, або через багато часу після нього. Не бійся будувати здогадки.

Завдання 3. Відгадай наслідки. Інструкція. Вкажи якомога більше можливих результатів події, зображеної на малюнку. Напиши про те, що може трапитися відразу після події, або про те, що може трапитися в далекому майбутньому.

Завдання 4. Результати удосконалення. Інструкція. Ти бачиш малюнок (ескіз) м'якої іграшки – слона.

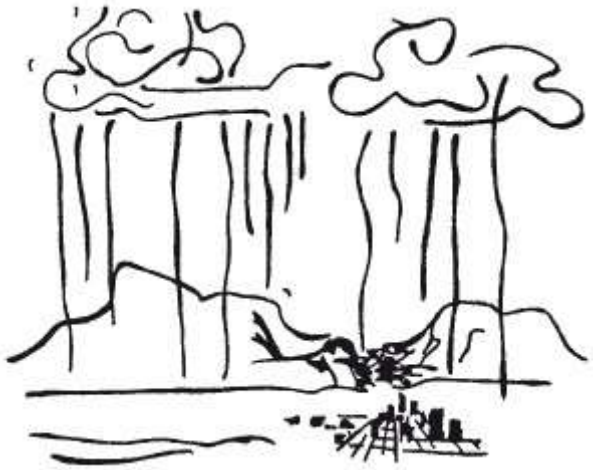


Придумай, як можна змінити цього іграшкового слона, щоб дітям було веселіше з ним грати. Напиши найцікавіші і незвичайні способи його зміни.

Завдання 5. Незвичайні способи вживання (картонні коробки). Інструкція. Більшість людей викидають порожні картонні коробки, але ці коробки можуть мати тисячі цікавих і незвичайних способів використання. Придумай якнайбільше таких цікавих і незвичайних способів використання. Не обмежуйте себе тільки такими способами, які ти бачив або про які чув.

Завдання 6. Незвичайні питання. Інструкція. У цьому завданні потрібно придумати якомога більше питань про картонні коробки. Ці питання повинні спонукати до найрізноманітніших відповідей і залучати інтерес до інших коробок. Спробуйте придумати найбільш незвичайні питання про такі властивості картонних коробок, які зазвичай не приходять в голову.

Завдання 7. Давайте уявимо. Інструкція. Уяви собі таку неймовірну ситуацію: до хмар прикріплені мотузки, які звисають до землі.



Що трапилося? Подумай, до яких можливих подій це призведе, які можуть бути наслідки? Вислови якомога більше здогадок і припущень. Запиши свої думки і припущення.

Тест творчого мислення П. Торренса. Інструкція. Обробка результатів.

Завдання № 1 Образотворче творче мислення

Розгорнута інтерпретація до

завдання № 3 Словесно-звукове творче мислення

Діагностика словесно-звукового творчого мислення складається з двох тестів, проведених за допомогою магнітофонного запису.

У першому тесті – «Звук і образи» – використовуються в якості акустичних стимулів знайомі і незнайомі звуки (природні, синтетичні і музичні звуки).

Другий тест – «звуконаслідування і образи» – містить різні слова, інтонації, що нагадують різні змістовні знаки (скрип, тріск), що імітують природні звуки, притаманні якомусь об'єкту, музичні інтонації, інтонаційні комплекси, змодельовані на синтезаторі.

В обох тестах досліджуваний після прослуховування звукового запису пише, на що схожий той чи інший звук. Дається повна свобода уяви. Звуки пред'являються чотири рази.

Саме ці показники і діагностуються у тесті **"Діагностика творчого потенціалу та креативності"**, який ми пропонуємо вам пройти.

Питання тесту "Діагностика творчого потенціалу та креативності"

Оберіть один з варіантів відповідей та поставте бали за схемою: відповідь «а» – 3 бали, «б» – 1, «в» – 2 бали.

Чи вважаєте ви, що навколишній світ можна покращити?

а) так;

б) ні;

в) так, але тільки у деякий випадках.

Чи думаєте ви, що самі зможете брати участь у значних змінах навколишнього світу?

а) так, у більшості випадків;

б) ні;

в) так, у деяких випадках.

Чи вважаєте ви, що деякі з ваших ідей принесуть значний прогрес у тій сфері діяльності, яку ви оберете?

а) так;

б) звідки у мене можуть бути такі ідеї?

в) можливо, мої ідеї принесуть не надто значний прогрес, але деякий успіх можливий.

Чи вважаєте ви, що в майбутньому будете грати настільки важливу роль, що зможете у навколишньому світі щось принципово змінити?

а) так, напевно;

б) дуже малоймовірно;

в) може бути.

Коли ви вирішуєте щось зробити, чи впевнені в тому, що справа вийде?

а) звичайно;

б) часто охоплюють сумніви;

в) частіше впевнений, ніж невпевнений.

Чи виникає у вас бажання зайнятися справою, у якій ви на даний момент некомпетентні і абсолютно її не знаєте?

а) так, невідоме мене приваблює;

б) ні;

в) все залежить від самої справи й обставин.

Якщо ви займаєтеся незнайомою справою, чи буде у вас бажання домогтися досконалості?

а) так;

б) що вийде, те й добре;

в) якщо це не дуже важко, то так.

Якщо справа, яку ви не знаєте, вам подобається, чи хочете ви дізнатись про неї усе?

а) так;

б) ні, треба вчитися найбільш важливому;

в) ні, я тільки задовольню свою цікавість.

Коли ви зазнаєте невдачі, то:

а) якийсь час наполягаєте, навіть всупереч здоровому глузду;

б) відразу махнете рукою на справу, як тільки зрозумієте її нереальність;

в) продовжуєте робити свою справу, поки здоровий глузд не покаже непереборність перешкод.

Професію потрібно обирати, виходячи з:

а) своїх можливостей і перспектив для себе;

б) стабільності, значимості, потрібності професії;

в) престижу й переваг, які вона забезпечить.

Подорожуючи, чи могли б ви легко орієнтуватися на маршруті, по якому вже пройшли?

а) так;

б) ні;

в) якщо місце сподобалося й запам'яталося, то так.

Чи можете ви згадати відразу ж після бесіди все, про що говорилось?

а) так;

б) ні;

в) згадаю все, що мені цікаво.

Коли ви чуєте слово незнайомою мовою, чи можете ви повторити його по складам без помилок, навіть не знаючи його значення?

а) так;

б) ні;

в) повторю, але не зовсім правильно.

У вільний час ви волієте:

а) залишатися наодинці, помізкувати;

б) перебувати в компанії;

в) мені байдуже, чи буду я один або в компанії.

Ви займаєтеся якоюсь справою. Ви вирішуєте припинити її тільки коли:

а) справа закінчена і, як вам здається, виконана відмінно;

б) ви більш-менш задоволені зробленими;

в) справа здається зробленою, хоча можна зробити краще. Але навіщо?

Коли ви на самоті, ви:

а) любите мріяти про якісь речі, можливо, й абстрактних;

б) за всяку ціну намагаєтеся знайти собі конкретне заняття;

в) іноді любите помріяти, але про речі, які пов'язані з вашими справами.

Коли якась ідея захоплює вас, то ви станете думати про неї:

а) незалежно від того, де й з ким ви перебуваєте;

б) тільки наодинці;

в) тільки там, де є тиша.

Коли ви відстоюєте якусь ідею, ви:

а) можете відмовитися від її, якщо аргументи опонентів здадуться вам переконливими;

б) залишитеся при своїй думці, які б аргументи не висувалися;

в) зміните свою думку, якщо опір виявиться занадто сильним.

Ключ до тесту "Діагностика творчого потенціалу та креативності"

Додайте бали за наступною схемою:

Відповідь «а» – 3 бали, «б» – 1, «в» – 2 бали.

48 і більше балів – у вас закладено значний творчий потенціал, що надає вам багатий вибір творчих можливостей. Якщо ви на ділі зможете застосувати ваші здібності, то вам доступні найрізноманітніші форми творчості.

18 – 47 балів – у вас є якості, які дозволяють вам творити, але є й бар'єри.

Найнебезпечніший бар'єр – страх, особливо для людей, орієнтованих на обов'язковий успіх. Острах невдачі сковує уяву – основу творчості. Страх може бути й соціальним, страхом суспільного осуду. Будь-яка нова ідея проходить через етап несподіванки, подиву, невизнання, осуду навколишніми. Острах осуду за нове та незвичне для інших, а також здивовані погляди, сковують творчу активність, знищують творчу особистість.

Додаток 2

Результати опитування за Шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф (сирі дані, n = 60)

ID	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Позитивні стосунки з іншими	Наявність життєвих цілей	Самоприйняття	Загальний показник психологічного благополуччя
R01	58	60	61	64	39	58	340
R02	44	64	69	70	58	46	351
R03	32	68	47	48	67	42	304
R04	43	61	48	45	47	36	280
R05	52	61	67	59	62	56	357
R06	54	59	40	34	65	55	307
R07	49	40	61	57	60	41	308
R08	48	62	60	64	46	59	339
R09	55	52	67	41	60	43	318
R10	54	47	52	41	73	55	322
R11	49	36	71	55	47	56	314
R12	59	35	65	52	56	53	320
R13	39	35	42	43	57	53	269
R14	65	35	71	32	52	37	292
R15	64	37	73	40	42	54	310
R16	41	46	57	68	66	67	345
R17	68	71	48	44	74	59	364
R18	54	41	43	35	64	38	275
R19	35	57	63	43	56	52	306
R20	47	55	74	46	71	42	335
R21	35	47	42	32	70	38	264
R22	53	52	53	63	61	72	354
R23	57	62	64	42	52	56	333
R24	50	52	43	56	39	71	311
R25	66	55	65	64	57	43	350
R26	52	55	40	67	67	66	347
R27	50	46	44	61	68	69	338
R28	33	59	57	63	38	51	301
R29	51	56	68	49	63	46	333
R30	44	45	52	33	76	65	315
R31	49	52	74	53	54	73	355
R32	60	67	63	58	69	58	375
R33	40	43	58	45	42	64	292
R34	52	67	59	56	72	67	373
R35	49	44	59	36	50	57	295
R36	33	55	46	58	69	48	309
R37	48	67	49	38	48	61	311
R38	39	62	61	54	38	74	328
R39	67	36	73	48	39	41	304

R40	62	40	46	60	49	74	331
R41	62	45	52	69	47	69	344
R42	35	69	48	69	55	53	329
R43	38	54	52	45	44	55	288
R44	57	71	56	44	62	65	355
R45	34	45	47	54	66	42	288
R46	46	38	51	48	38	65	286
R47	51	40	53	32	38	53	267
R48	35	67	55	68	49	43	317
R49	63	68	41	57	68	51	348
R50	37	47	47	62	41	38	272
R51	48	54	43	69	51	56	321
R52	54	59	46	48	60	50	317
R53	45	36	55	68	49	52	305
R54	34	58	58	59	71	48	328
R55	48	45	73	51	57	34	308
R56	51	56	70	63	71	66	377
R57	39	37	69	54	38	69	306
R58	65	46	54	46	64	35	310
R59	50	56	40	39	73	67	325
R60	44	54	64	33	44	51	290

Додаток 3

Результати опитування за Індексом благополуччя WHO-5

(сирі дані, n = 60)

ID	WHO1	WHO2	WHO3	WHO4	WHO5	Сирий сумарний показник (0–25)	Стандартизований показник (0–100)	Interpretation
R01	1	1	1	0	1	4	16	Низький рівень благополуччя
R02	4	5	5	5	4	23	92	Високий рівень благополуччя
R03	0	0	1	0	1	2	8	Низький рівень благополуччя
R04	0	0	1	0	1	2	8	Низький рівень благополуччя
R05	1	3	3	2	2	11	44	Низький рівень благополуччя
R06	2	2	2	3	3	12	48	Низький рівень благополуччя
R07	4	3	3	5	5	20	80	Високий рівень благополуччя
R08	3	3	2	4	2	14	56	Середній рівень благополуччя
R09	2	1	0	0	1	4	16	Низький рівень благополуччя
R10	4	4	2	3	3	16	64	Середній рівень благополуччя
R11	5	3	4	4	3	19	76	Високий рівень благополуччя
R12	5	5	5	4	4	23	92	Високий рівень благополуччя
R13	5	4	5	5	4	23	92	Високий рівень благополуччя
R14	3	3	4	4	4	18	72	Високий рівень благополуччя
R15	5	5	4	5	4	23	92	Високий рівень благополуччя
R16	3	3	4	3	4	17	68	Середній рівень благополуччя
R17	1	2	1	1	0	5	20	Низький рівень благополуччя
R18	5	3	3	5	4	20	80	Високий рівень благополуччя
R19	4	2	3	3	2	14	56	Середній рівень благополуччя
R20	3	2	4	3	3	15	60	Середній рівень благополуччя
R21	5	5	5	5	5	25	100	Високий рівень благополуччя
R22	3	4	3	5	3	18	72	Високий рівень благополуччя
R23	3	2	1	2	2	10	40	Низький рівень благополуччя
R24	4	4	5	5	5	23	92	Високий рівень благополуччя
R25	1	1	1	2	0	5	20	Низький рівень благополуччя
R26	4	3	3	3	4	17	68	Середній рівень благополуччя
R27	5	5	4	5	4	23	92	Високий рівень благополуччя
R28	4	5	5	5	5	24	96	Високий рівень благополуччя
R29	5	5	4	5	5	24	96	Високий рівень благополуччя
R30	5	5	5	5	5	25	100	Високий рівень благополуччя
R31	5	5	5	5	5	25	100	Високий рівень благополуччя
R32	3	3	4	5	4	19	76	Високий рівень благополуччя
R33	3	2	2	2	2	11	44	Низький рівень благополуччя
R34	3	3	2	3	2	13	52	Середній рівень благополуччя
R35	0	1	0	0	0	1	4	Низький рівень благополуччя
R36	3	4	4	4	5	20	80	Високий рівень благополуччя
R37	4	3	5	3	5	20	80	Високий рівень благополуччя
R38	1	2	2	2	1	8	32	Низький рівень благополуччя
R39	3	2	3	2	2	12	48	Низький рівень благополуччя

R40	2	2	1	2	1	8	32	Низький рівень благополуччя
R41	4	4	3	4	4	19	76	Високий рівень благополуччя
R42	4	4	5	5	5	23	92	Високий рівень благополуччя
R43	0	0	0	0	0	0	0	Низький рівень благополуччя
R44	1	2	2	2	1	8	32	Низький рівень благополуччя
R45	2	3	3	4	2	14	56	Середній рівень благополуччя
R46	4	5	5	5	5	24	96	Високий рівень благополуччя
R47	4	5	5	5	5	24	96	Високий рівень благополуччя
R48	2	2	1	2	1	8	32	Низький рівень благополуччя
R49	4	4	4	4	4	20	80	Високий рівень благополуччя
R50	2	2	2	2	2	10	40	Низький рівень благополуччя
R51	3	3	4	3	3	16	64	Середній рівень благополуччя
R52	2	3	1	2	2	10	40	Низький рівень благополуччя
R53	3	2	4	3	2	14	56	Середній рівень благополуччя
R54	5	5	5	5	4	24	96	Високий рівень благополуччя
R55	5	5	5	4	4	23	92	Високий рівень благополуччя
R56	5	5	5	5	5	25	100	Високий рівень благополуччя
R57	3	2	3	3	3	14	56	Середній рівень благополуччя
R58	2	1	2	2	2	9	36	Низький рівень благополуччя
R59	1	0	0	1	0	2	8	Низький рівень благополуччя
R60	2	3	1	2	2	10	40	Низький рівень благополуччя

Додаток 4

Результати дослідження самооцінки за шкалою М. Розенберга

(сирі дані, n = 60)

ID	Рівень самооцінки	Рівень домагань	Здоров'я	Здібності	Характер	Авторитет серед однолітків	Зовнішність	Упевненість у собі	Загальний індекс самооцінки_
R01	65	78	85	55	60	73	61	59	65,4
R02	85	58	55	85	53	78	47	68	67,3
R03	71	80	70	54	77	51	63	65	64,4
R04	54	73	76	72	68	73	61	53	65,3
R05	69	91	73	58	58	67	69	81	67,9
R06	81	78	60	57	52	49	83	83	66,4
R07	69	62	58	66	60	53	81	63	64,3
R08	64	66	65	67	79	83	52	83	70,4
R09	84	72	82	52	68	70	45	81	68,9
R10	77	79	84	84	52	49	48	82	68
R11	49	89	61	71	77	70	59	85	67,4
R12	67	92	76	50	80	65	54	51	63,3
R13	45	70	85	71	84	71	55	54	66,4
R14	61	80	80	64	70	79	59	83	70,9
R15	59	64	85	67	80	46	76	86	71,3
R16	64	66	66	54	74	63	50	90	65,9
R17	51	91	56	59	79	83	79	72	68,4
R18	49	59	59	61	81	54	53	65	60,3
R19	66	55	80	51	74	54	61	82	66,9
R20	49	69	80	78	57	72	68	50	64,9
R21	52	71	70	87	81	69	47	79	69,3
R22	83	63	84	59	61	72	71	67	71
R23	68	95	52	77	84	55	68	67	67,3
R24	53	70	58	57	62	70	65	56	60,1
R25	51	77	79	76	62	78	63	69	68,3
R26	70	64	56	59	80	79	73	54	67,3
R27	70	95	70	73	79	55	60	64	67,3
R28	70	66	66	80	80	82	56	52	69,4
R29	84	84	70	50	77	46	48	65	62,9
R30	85	89	77	51	67	73	47	63	66,1
R31	46	92	74	50	81	46	53	90	62,9
R32	62	60	58	90	65	85	58	66	69,1
R33	47	91	50	86	50	63	45	85	60,9
R34	78	81	51	61	79	84	60	72	69,3
R35	65	66	50	55	79	56	56	50	58,7
R36	54	73	51	78	52	56	72	74	62,4
R37	57	86	71	80	51	76	83	54	67,4
R38	48	88	66	56	51	77	59	56	59
R39	50	80	55	59	54	54	74	61	58,1
R40	59	61	56	65	79	82	71	56	66,9

R41	63	81	73	90	52	78	46	79	68,7
R42	65	56	71	58	58	62	70	63	63,9
R43	82	67	82	53	80	54	49	73	67,6
R44	75	93	84	80	51	85	63	73	73
R45	75	81	68	62	57	55	66	58	63
R46	83	59	78	78	61	83	55	83	74,4
R47	78	78	60	78	78	62	81	56	70,4
R48	50	76	55	65	59	56	76	53	59,1
R49	59	91	59	75	70	46	50	75	62
R50	77	68	83	84	63	85	54	58	72
R51	47	60	72	66	69	81	61	68	66,3
R52	53	68	55	65	81	51	75	82	66
R53	79	70	56	61	61	72	63	64	65,1
R54	62	85	62	80	70	47	53	65	62,7
R55	65	71	52	83	57	83	48	57	63,6
R56	83	70	60	75	73	60	83	75	72,7
R57	68	69	82	81	66	48	66	60	67,3
R58	57	86	78	69	79	54	82	71	70
R59	53	87	80	71	67	47	55	80	64,7
R60	60	56	78	59	56	78	50	72	64,7

Додаток 5

Результати дослідження самооцінки та рівня домагань за методикою Дембо–Рубінштейн (сирі дані, n = 60)

Код рес-та	П1	П2	П3	П4	П5	П6	П7	П8	П9	П10	Сума сирих балів (0–30)	Рівень самооцінки
R01	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	7	Низький
R02	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	3	Низький
R03	2	2	0	2	1	1	1	1	0	1	11	Низький
R04	0	1	1	1	1	2	1	1	0	1	9	Низький
R05	0	0	1	1	0	2	0	2	1	0	7	Низький
R06	1	2	3	1	2	1	3	2	3	3	21	Середній
R07	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3	Низький
R08	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	28	Високий
R09	1	2	2	1	1	1	2	3	3	2	18	Середній
R10	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	23	Середній
R11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	29	Високий
R12	2	2	1	1	0	1	2	0	1	0	10	Низький
R13	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	19	Середній
R14	1	0	2	0	0	1	1	2	2	1	10	Низький
R15	3	1	2	2	2	3	2	3	1	2	21	Середній
R16	1	2	1	2	2	1	1	0	0	1	11	Низький
R17	3	2	3	2	2	1	1	1	1	2	18	Середній
R18	1	1	2	1	0	2	1	2	2	1	13	Низький
R19	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12	Низький
R20	1	0	1	1	0	1	1	2	1	0	8	Низький
R21	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	25	Середній
R22	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	22	Середній
R23	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	4	Низький
R24	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	27	Високий
R25	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	21	Середній
R26	1	1	2	3	1	2	2	3	1	3	19	Середній
R27	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	5	Низький
R28	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	27	Високий
R29	3	2	2	2	1	3	3	3	1	2	22	Середній
R30	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	27	Високий
R31	2	2	1	3	2	2	2	1	2	1	18	Середній
R32	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	Низький
R33	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	4	Низький
R34	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	16	Середній
R35	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	27	Високий
R36	1	2	2	3	2	3	1	2	2	2	20	Середній
R37	1	1	2	0	0	1	1	1	0	1	8	Низький
R38	1	1	0	2	1	1	1	2	1	1	11	Низький
R39	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	6	Низький

R40	1	2	1	2	0	0	0	2	1	0	9	Низький
R41	1	3	1	2	3	2	2	2	3	1	20	Середній
R42	1	3	2	3	2	1	2	2	3	1	20	Середній
R43	3	2	2	2	1	2	1	2	1	1	17	Середній
R44	3	1	2	2	2	3	3	3	1	2	22	Середній
R45	1	2	3	2	3	3	2	2	3	3	24	Середній
R46	3	2	3	3	2	3	3	1	3	2	25	Середній
R47	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	Низький
R48	2	1	1	1	2	0	1	0	0	1	9	Низький
R49	3	2	3	2	1	3	3	2	2	2	23	Середній
R50	0	0	1	1	2	0	2	2	1	0	9	Низький
R51	1	1	2	2	1	1	2	0	2	2	14	Низький
R52	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	14	Низький
R53	1	3	3	1	1	1	3	2	2	2	19	Середній
R54	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	12	Низький
R55	3	1	1	3	2	1	3	2	2	2	20	Середній
R56	0	0	1	0	0	2	2	0	0	1	6	Низький
R57	0	1	1	1	1	0	1	2	1	1	9	Низький
R58	1	1	0	2	1	2	1	1	1	1	11	Низький
R59	1	1	1	0	2	1	1	2	2	1	12	Низький
R60	0	1	1	2	1	2	0	1	2	1	11	Низький

Додаток 6

Результати дослідження креативності за тестом П. Торренса

(сирі дані, n = 60)

Код респондента	Швидкість	Гнучкість	Оригінальність	Розробленість	Загальний індекс креативності
R01	53	32	19	31	135
R02	43	21	35	35	134
R03	48	29	32	26	135
R04	43	22	28	27	120
R05	25	25	36	39	125
R06	39	41	48	18	146
R07	44	31	20	11	106
R08	54	24	41	15	134
R09	36	34	44	32	146
R10	47	16	34	21	118
R11	45	23	22	25	115
R12	28	37	45	22	132
R13	54	37	36	20	147
R14	42	30	49	14	135
R15	45	18	38	30	131
R16	38	21	36	34	129
R17	40	19	43	33	135
R18	48	41	27	40	156
R19	43	33	50	32	158
R20	36	45	20	31	132
R21	31	25	43	13	112
R22	39	24	41	12	116
R23	32	25	40	36	133
R24	37	35	38	34	144
R25	39	37	21	37	134
R26	21	40	27	17	105
R27	25	44	33	14	116
R28	51	26	18	28	123
R29	46	24	41	36	147
R30	33	29	31	14	107
R31	47	30	28	27	132
R32	39	20	40	24	123
R33	51	32	48	37	168
R34	53	20	34	19	126
R35	51	34	23	32	140
R36	51	45	29	17	142
R37	20	16	24	22	82
R38	54	22	42	34	152
R39	31	38	29	16	114
R40	54	30	19	15	118

R41	43	32	50	21	146
R42	48	29	40	34	151
R43	53	34	39	36	162
R44	51	24	40	19	134
R45	51	25	38	17	131
R46	33	34	30	25	122
R47	31	37	29	39	136
R48	50	33	41	15	139
R49	43	36	20	39	138
R50	38	16	27	25	106
R51	20	42	43	10	115
R52	29	36	34	18	117
R53	54	16	19	18	107
R54	49	38	39	28	154
R55	39	31	50	26	146
R56	40	20	22	30	112
R57	54	26	33	29	142
R58	45	20	30	25	120
R59	37	36	46	16	135
R60	50	45	30	10	135