

**МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ**  
**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ТЕАТРУ,**  
**КІНО І ТЕЛЕБАЧЕННЯ ІМЕНІ І. К. КАРПЕНКА-КАРОГО**

Факультет театрального мистецтва

Кафедра організації театральної справи ім. І. Д. Безгіна

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**На здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

**на тему**

**«ТЕАТР ЯК ПРОСТІР ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ГЛЯДАЧА  
ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ РФ ПРОТИ УКРАЇНИ»**

Студентки 4-ОТС курсу  
Заочної форми навчання  
**Серветник Анжеліки  
Юрїївни**  
Освітньої програми  
«Організація театральної  
справи»  
Спеціальності 026  
«Сценічне мистецтво»  
Галузі знань Мистецтво  
Ступеня вищої освіти  
«Бакалавр»

**Науковий керівник:**  
Професор, народний артист  
України  
**Остапенко Дмитро Іванович**

**Київ - 2026**

# ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕАТРУ ЯК ПРОСТОРУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ</b>	6
1.1 Театр як соціокультурне явище	6
1.2 Психологічний вплив театру на глядача	9
1.3 Театр як інструмент психологічної підтримки	11
<b>РОЗДІЛ 2. ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СУСПІЛЬСТВА</b>	17
2.1. Психологічні наслідки війни	17
2.2. Соціально-психологічні зміни в українському суспільстві	23
2.3 Потреба у психологічній підтримці під час війни	27
<b>РОЗДІЛ 3. ТЕАТР В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ РФ ЯК ПРОСТІР ПІДТРИМКИ</b>	37
3.1. Трансформація українського театру	37
3.2. Театральні практики як форма психологічної допомоги	42
3.3. Взаємодія актора і глядача як терапевтичний процес	47
<b>ВИСНОВКИ</b>	51
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ</b>	53

## ВСТУП

Театр завжди відігравав і продовжує відігравати дуже важливу роль у суспільстві. Він сприяє збереженню людських цінностей, національної ідентичності, ментального здоров'я.

Проте театр з 2022 року, як і вся Україна зіштовхнулася з найбільшою проблемою - військова агресія РФ проти України. У сучасних умовах особливого значення набуває питання психологічної стійкості суспільства. Постійний стрес, присутність загрози життю, переживання втрат, невизначеність майбутнього та емоційне виснаження впливають на ментальне здоров'я громадян. У цих обставинах зростає роль культурних інституцій, зокрема театру, як простору не лише естетичного досвіду, а й психологічної підтримки.

У період війни значення театру трансформується - він стає місцем емоційного розвантаження, співпереживання та колективного проживання травматичного досвіду. Через художні образи, акторську гру та взаємодію акторів з глядачем театр здатен створювати безпечний простір, де людина може усвідомити власні почуття, отримати спектр різних емоцій, знайти підтримку та відчуття єдності з іншими.

### *Актуальність данної теми:*

Дослідження впливу театрального мистецтва на долі людей, суспільство, трансформацію мистецтва та зміни систем цінностей. Український театр у воєнний час стає не тільки місцем для показу вистав, а також простором для внутрішньої терапії, осмислення подій, отримання нової інформації та комунікації.

Наразі це є великою необхідністю глибшого розуміння ролі театру в умовах кризових ситуацій, зокрема під час війни. Вивчення механізмів впливу театрального мистецтва на психологічний стан глядача дозволяє не лише розширити наукові уявлення про функції культури, але й окреслити практичні шляхи використання театру як інструменту підтримки населення.

### ***Мета і завдання дослідження:***

Метою данної дипломної роботи є вивчення теоретичної бази щодо розуміння, як українському театру в умовах активних бойових дій залишатися формою високого мистецтва, виконуючи при цьому критично важливу функцію психологічної опори та стабілізації цивільного населення, уникаючи при цьому деструктивного впливу на психіку. Реалізація метипередбачала розв'язання поставлених завдань:

- удосконалити теоретичні підходи до розуміння театру як інструменту психологічної підтримки в умовах соціальних та воєнних криз;
- обґрунтувати значення театрального мистецтва у процесі емоційної стабілізації та психологічної адаптації глядача;
- розширити уявлення про соціокультурні функції театру в контексті подолання колективної та індивідуальної травми;
- проаналізувати вплив театральних практик на психоемоційний стан глядача під час війни;
- розробити практичні рекомендації щодо використання театру як ефективного інструменту психологічної підтримки та реабілітації в сучасному суспільстві;

### ***Об'єкт дослідження:***

Об'єктом дослідження є театр, як форма мистецтва та соціокультурний простір, що функціонує в умовах війни.

### ***Предмет дослідження:***

є пошук нових організаційно-творчих форм діяльності театру під час воєнної агресії проти України.

### ***Методи дослідження:***

Поєднання історичного, системного, аналітичного та порівняльного підходів, на яких буде здійснюватися розкриття тем.

### ***Структура та обсяг роботи.***

Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕАТРУ ЯК ПРОСТОРУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ**

### **1.1 ТЕАТР ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНЕ ЯВИЩЕ.**

Роль театру в життєдіяльності суспільства і особистості є надзвичайно важливою і різнобічною складовою та виступає, як соціокультурний інститут, що відображає, осмислює та трансформує реальність. Театр з'явився на основі міфологічних уявлень, різноманітних ритуалів та різних практик, які мали за мету не тільки розваги, а також згуртування спільноти, створення однодумців, передачу досвіду та обмін найважливішим - емоціями та енергією. Згодом театр еволюціонував у самостійну форму мистецтва, зберігши при цьому свою соціальну природу. Він став простором, у якому суспільство може осмислювати себе, свої проблеми та цінності.

Однією з ключових функцій театру є відображення дійсності. Через художні образи, сюжети та конфлікти театр репрезентує реальні соціальні процеси, адаптуючи їх до сценічної форми. При цьому важливо, що театр не лише відтворює реальність, а й інтерпретує її, пропонуючи глядачеві певну точку зору або ставлячи відкриті питання. Завдяки цьому він стає інструментом критичного осмислення суспільних явищ.

Не менш важливою є комунікативна функція театру. Театральна вистава є особливою формою діалогу: між автором і режисером, режисером і акторами, сценою і глядачем. Глядач у цьому процесі не є пасивним спостерігачем - він активно інтерпретує побачене, співпереживає персонажам, формує власне ставлення до подій. Таким чином, театр створює простір живої комунікації, який неможливо повністю відтворити в інших видах мистецтва.

Соціокультурна значущість театру також проявляється у його здатності формувати колективний досвід. Перебування в театральній залі передбачає спільне переживання емоцій, що сприяє консолідації людей. Сміх, співчуття, напруження або катарсис, які виникають під час вистави, переживаються не індивідуально, а в

колективі. Це створює відчуття єдності та спільності, що особливо важливо в умовах суспільних криз або трансформацій.

Крім того, театр виконує виховну та просвітницьку функції. Він впливає на формування моральних цінностей, етичних норм і світоглядних орієнтирів. Через сюжетні лінії та образи головних героїв, другорядних персонажів... глядач отримує можливість осмислити складні життєві ситуації, замислитися над питаннями добра і зла, справедливості, відповідальності. У цьому контексті театр сприяє розвитку критичного мислення, емпатії та емоційного інтелекту людини тим самим змушуючи гляда переосмислити в якійсь мірі ставлення до своїх життєвих ситуацій.

Особливу роль театр відіграє у збереженні культурної спадщини. Він є носієм національної ідентичності, адже через мову, костюми, декорації, традиції, історичні сюжети передає культурний код народу. Класичні твори драматургії, що ставляться на сцені, забезпечують спадкоємність культурних традицій, обрядів та звичаїв тоді як сучасні постановки відображають актуальні тенденції та виклики часу. Таким чином, театр поєднує минуле і сучасність, створюючи безперервний культурний діалог.

У сучасному світі театр також адаптується до нових умов існування. Розвиток цифрових технологій, зміна способів сприйняття інформації та глобалізаційні процеси впливають на його форми та зміст. З'являються нові театральні практики:

**«документальний театр** - це вид сценічного мистецтва, що базується на реальних фактах, свідченнях, інтерв'ю, документах та соціально значущих подіях;» [3]

**«інтерактивний театр** - це гра за змістом художнього твору, яка передбачає активне втручання дітей у зміст твору та спирається на творчу уяву та сформовані етичні уявлення, передбачає обов'язкову (визначену дорослим або придуману дітьми) зміну характеру персонажів та подій самого твору;» [4]

**«перформанс** - це форма сучасного мистецтва, де твором є дії художника або групи людей у певному місці та часі, що виконуються перед публікою. Це синтез

візуального мистецтва, театру та тілесних дій, спрямований на прямий вплив на глядача та вираження ідей чи емоцій;» [5]

Тим самим ці практики розширюють межі традиційного сценічного мистецтва. Проте, попри ці трансформації, головною рисою театру залишається його «живість» - безпосередній контакт між виконавцем і глядачем.

В умовах соціальних потрясінь, зокрема під час війни, театр набуває додаткового значення. Він стає не лише місцем мистецького висловлювання, а й простором психологічної підтримки та осмислення травматичного досвіду. Театральні постановки можуть допомагати глядачам пережити складні емоції, знайти відповіді на важливі питання або відчутти солідарність із іншими. У цьому сенсі театр виконує терапевтичну функцію, сприяючи емоційному відновленню суспільства.

Театр може виступати платформою для суспільного діалогу. Він порушує актуальні теми, які іноді залишаються поза увагою інших медіа, і стимулює обговорення важливих питань. Через сценічні образи та символи театр здатен говорити про складні й болючі теми, відкриваючи простір для рефлексії та обміну думками.

Сучасна соціологія театру розглядає театр як систему соціально значущих дій, а взаємодію акторів і зали, як систему колективної діяльності, оскільки в цьому процесі не тільки реалізується соціальний контроль, а також відбувається оволодіння особистістю глядача, системою соціальних ролей, соціальним досвідом, що і визначає функцію театру як способу регулювання соціальних процесів та освоєння загальної культури і комунікації.

У наш час зростає роль театру у соціалізації особистості, її самовизначенні. Після 24 лютого 2022 року, дати, яка запам'яталася усім українцям на все життя та яка стала точкою неповернення, та початком величезного болю, то особливий опір припадає на соціально-терапевтичній функції театру, що відображає його можливості у знятті фрустрацій, перезавантаженості, десоціалізованості соціально-психологічними і художніми засобами.

У сучасному розумінні театр є складною системою взаємодії між актором, глядачем і сценічним простором. Він виконує низку важливих функцій: естетичну, комунікативну, виховну, пізнавальну та, що особливо важливо в контексті даного дослідження, психологічну. Через сценічну дію театр створює можливість для глядача не лише спостерігати, але й внутрішньо проживати події, що відбуваються, відволіктися від жорстоких реалій нашого світу або навпаки отримати підтримку від побаченого, що ти не один і ще сотні тисяч українців переживають ті самі почуття та біль, що й ти.

Театр у таких умовах виконує роль своєрідного «дзеркала» суспільства, але водночас - і простору для пошуку відповідей, сенсів та внутрішньої опори.

Комунікативна природа театру полягає у живому контакті між актором і глядачем. На відміну від інших видів мистецтва, театр існує «тут і зараз», що підсилює ефект присутності та емоційного залучення. Саме ця безпосередність створює унікальні умови для психологічного впливу: глядач стає співучасником дії, а не лише її спостерігачем.

Отже, театр як соціокультурне явище має потужний потенціал впливу на особистість і суспільство, що робить його важливим інструментом підтримки в кризових умовах. аким чином, театр залишається важливим елементом культурного життя, який виконує численні функції - від естетичної до соціальної та психологічної. Його вплив на суспільство є глибоким і багатовимірним, що підтверджує актуальність дослідження театру як соціокультурного феномену в сучасних умовах.

## **1.2. Психологічний вплив театру на глядача**

Психологічний вплив театру базується на здатності людини до емпатії, ідентифікації та емоційного співпереживання. Під час перегляду вистави глядач часто співставляє себе з головними героями, персонажами, знаходить схожі ситуації з власним життям, проживає їхні емоції, конфлікти та внутрішні стани. Це створює ефект глибокого емоційного занурення, який може мати як миттєвий, так і тривалий вплив.

Одним із ключових механізмів такого впливу є катарсис - поняття, що походить з античної естетики і означає емоційне очищення через переживання страху і співчуття. У театральному контексті катарсис дозволяє глядачу безпечно прожити складні емоції, які в реальному житті можуть бути витіснені або пригнічені. Це особливо актуально в умовах війни, коли психіка людини перебуває у стані постійної напруги.

Крім того, театр активізує когнітивні процеси: глядач аналізує події, інтерпретує поведінку персонажів, співвідносить побачене з власним досвідом. Таким чином формується не лише емоційна, а й інтелектуальна взаємодія з твором.

Важливу роль відіграє і феномен колективного переживання. Перебуваючи у залі разом з іншими людьми ти відчуваєш величезну підтримку, оскільки розумієш, що твої переживання це і переживання усіх глядачів. Колективна реакція - сміх, тиша, сльози - створює відчуття єдності та підтримки, що є надзвичайно важливим у наші неймовірно важкі часи.

Психологічний вплив театру також пов'язаний із його здатністю моделювати життєві ситуації. Через сценічні образи глядач може «програвати» різні сценарії, знаходити нові способи реагування, усвідомлювати власні емоції та переживання. Це сприяє розвитку емоційного інтелекту та внутрішньої стійкості.

Але з такою сильною залученістю постає і інше питання: «Як не створити паніку у глядача під час постановки сцен з присутністю звуків вибухів, стрілянини, криків, тощо.», а також де закінчується свобода режисера і починається відповідальність за психологічний стан глядача? Інформацію про тригерні звуки можна прочитати на сайті, але ж давайте будемо чесними, що цю інформацію не всі глядачі читають, тому якщо перед виставою про такі моменти не попереджають, то можна з негативного боку вплинути на глядача. І таких випадків достатньо. Наприклад, рік тому я ходила на виставу в Київський національний академічний Молодий театр «Однорукий», де декілька разів були звук з пістолету, в залі були не схвальні крики та зойки, бо нас не попередили, але навіть якщо глядач все-таки був попереджений, всеодно більшість людей буде отримувати дискомфорт, оскільки вибухи стали для нас тими звуками до яких звикнути важко та проживати їх зайвий

раз теж не хочеться. Тому режисер має враховувати ці аспекти, щоб запобігти таких вагомим факторів тригерного сприйняття вистави.

Отже, театр виступає потужним інструментом впливу на психіку людини, поєднуючи емоційні, когнітивні та соціальні механізми, які можуть впливати, як в позитивному ключі так і в негативному.

### **1.3. Театр як інструмент психологічної підтримки**

У сучасному світі театр дедалі частіше розглядається як засіб психологічної підтримки та терапії. Це пов'язано з розвитком арттерапії - напряму, що використовує мистецтво для покращення психоемоційного стану людини. Театральні практики займають у цьому контексті особливе місце, оскільки поєднують тілесну, емоційну та вербальну експресію.

Однією з форм такого впливу є вербатім. «**Вербатім** (від лат. *verbatim* - дослівно) - це вид документального театру, у якому вистави створюються на основі реальних інтерв'ю, монологів чи діалогів звичайних людей. Автором явища та поняття «документальний театр» є Ервін Піскатор. Разом із Бертольтом Брехтом у 20-ті роки ХХ століття вони заклали основи епічного театру. У 1929 році Ервін Піскатор написав революційну статтю «Документальний театр». У ній автор уперше в історії виклав своє теоретичне бачення документального театру та документального мистецтва загалом. Він вважав документальний театр реакцією на традиційний театр (як вид розваг), який нерідко сприймали як елемент буржуазного суспільства.

У 60-ті роки ХХ століття зріс вплив ЗМІ на свідомість громадян, збільшилася кількість повідомлень про політичне й соціальне життя. Відповідно у глядачів активізувався інтерес до документального театру, який подібно до мас-медіа почав аналізувати, розбирати та віддзеркалювати події сьогодення.» [6]

Сьогодні документальний театр знаходиться на межі мистецтва та соціальних проєктів. Завдяки таким виставам можна порушити актуальні теми, доторкнутися до найбільш болючих точок суспільства.

Це неймовірний вид вистави, де актор має взяти інтерв'ю у будь-якої людини і відтворити собою всі його емоції, почуття, паузи, дефекти, жести, міміку, лексику. В результаті виходить дуже трепетна історія, де глядач розуміє, що ця історія відбувалась з реальною людиною, в реальному житті та отримує від цього ієличезні емоції, підтримку та багато закликів задуматися про своє життя. Найнебезпечніше в цьому - сам процес інтерв'ю, бо тут важливо, щоб людина знала для чого це, де це буде використовуватися, а також інтерв'юєру необхідно бути дуже обережним і не натиснути на заборонені болючі точки, адже це вже процес вистав та впливу театру на суспільство. Вербатім став дуже популярним як раз з приходом війни в нашу країну. Оскільки війна – важлива та актуальна тема, а також кожен українець має історію, яка відбулася особисто з ним під час нападу рф проти України, цей вид вистави є дуже впливовим на українців.

«Андрій Май - драматург і режисер родом із Херсона. Розвиває документальний театр, із 2014 року займається політичним театром. Працює з іноземними театрами, курує український фестиваль «Тиждень актуальної п'єси». 19 березня йому вдалося евакуюватися з тимчасово окупованого Херсона до німецького міста Кельн. Там він і далі займається театром - ставить вистави про війну в Україні.

Його театральний підхід, метод, що розкриває об'єктивні та суб'єктивні особливості роботи влади, її впливу на суспільство чи на окрему особистість, а також допомагає привернути увагу до значущих суспільних проблем.

Андрій викладав у Київському національному університеті театру, кіно й телебачення ім. І. К. Карпенка-Карого, був актором, режисером Національного академічного драматичного театру ім. І.Франка, з 2020 року - режисер-постановник Херсонського обласного академічного музично-драматичного театру ім. Миколи Куліша. На сцені херсонського театру поставив, зокрема, документальну виставу «Шість із половиною» драматургині Лени Кудасової. Крім України, режисерські та драматургійні роботи Андрія Мая можна побачити в Національному театрі Литви (Вільнюс), Gorki Theater (Берлін), Thalia Theater (Гамбург), Volkstheater (Відень),

Національному театрі Словаччини (Братислава), Staatstheater (Штутгарт) та Royal Court (Лондон).» [7]

Якщо розглядати театральний перформанс, то можна зазначити, що це особлива форма сценічного мистецтва, яка має потужний вплив на глядача, що проявляється на емоційному, психологічному, соціальному та когнітивному рівнях. На відміну від традиційних форм мистецтва, перформанс характеризується безпосередністю, інтерактивністю та частою відсутністю чітких меж між актором і глядачем. Це створює унікальний досвід співучасті, який здатен значно глибше впливати на свідомість і переживання людини.

Передусім варто зазначити емоційний вплив театального перформансу. Завдяки живій присутності акторів, їхній тілесності, голосу, міміці та жестам глядач отримує інтенсивний емоційний досвід. Перформанс часто апелює до базових людських почуттів - страху, радості, тривоги, співчуття - і викликає сильний емоційний відгук. На відміну від кіно чи літератури, де існує певна дистанція між твором і аудиторією, у театрі ця дистанція мінімальна, що підсилює ефект занурення.

Психологічний вплив перформансу полягає у здатності активізувати внутрішні переживання глядача та сприяти їх усвідомленню. Часто театральні перформанси торкаються тем особистої і колективної травми, ідентичності, пам'яті, втрати або пошуку сенсу. Через ідентифікацію з персонажами або ситуаціями глядач може прожити власні емоції, які раніше залишалися пригніченими або неусвідомленими. У цьому контексті перформанс може виконувати своєрідну терапевтичну функцію, допомагаючи людині краще зрозуміти себе.

Особливістю театального перформансу є його інтерактивність. У багатьох сучасних постановках глядач стає не лише спостерігачем, а й учасником дії. Це може проявлятися у прямому зверненні акторів до аудиторії, залученні глядачів до виконання певних дій або створенні умов, у яких глядач сам обирає, як взаємодіяти з виставою. Така форма взаємодії змінює традиційне сприйняття театру та підсилює особистісну залученість, роблячи досвід більш індивідуалізованим і глибоким.

Соціальний вплив театрального перформансу також є значним. Він здатен формувати громадську думку, привертати увагу до актуальних проблем і стимулювати суспільний діалог. Перформанси часто порушують теми, які є складними або суперечливими: питання війни, соціальної нерівності, дискримінації, прав людини. Завдяки художній формі ці теми стають доступнішими для осмислення, а емоційний компонент сприяє більш глибокому їх сприйняттю.

Крім того, театральний перформанс сприяє розвитку емпатії. Спостерігаючи за діями персонажів або беручи участь у подіях, глядач вчиться розуміти почуття інших людей, співпереживати їм, ставити себе на їхнє місце. Це особливо важливо в сучасному суспільстві, де часто виникає дефіцит взаєморозуміння та довіри між людьми. Театр у цьому випадку виступає як інструмент гуманізації соціальних відносин.

Когнітивний вплив перформансу полягає у стимулюванні мислення та рефлексії. Багато сучасних перформансів не дають однозначних відповідей, а навпаки - ставлять перед глядачем відкриті питання. Це змушує людину замислюватися, аналізувати побачене, шукати власні інтерпретації. Такий досвід сприяє розвитку критичного мислення та здатності до самостійного судження.

Важливою рисою театрального перформансу є його контекстуальність. Він завжди існує у певному соціальному та культурному середовищі, що впливає на його зміст і сприйняття. Наприклад, у періоди соціальних криз або воєнних конфліктів перформанси набувають особливої гостроти та актуальності. Вони можуть відображати колективні переживання, ставати формою протесту або способом осмислення травматичного досвіду.

У контексті війни вплив театрального перформансу набуває додаткового значення. Він може виконувати функцію психологічної підтримки, створюючи простір для безпечного переживання емоцій. Глядач отримує можливість відчувати, що його переживання є спільними для багатьох, що зменшує відчуття ізоляваності. Перформанс також може сприяти формуванню відчуття надії, солідарності та віри в майбутнє.

Ще одним важливим аспектом є тілесний вплив перформансу. На відміну від інших форм мистецтва, театр активно використовує фізичну присутність і рух. Це може викликати у глядача не лише емоційні, а й фізіологічні реакції: напруження, розслаблення, зміни у диханні. Такий вплив підсилює загальне сприйняття та робить досвід більш цілісним.

Не можна оминати й естетичний аспект. Перформанс як мистецька форма здатен приносити естетичне задоволення, відкривати нові способи бачення світу, розширювати уявлення про можливості мистецтва. Він часто експериментує з формою, простором, часом, що робить його важливим інструментом культурних інновацій.

Особливої актуальності театр як інструмент підтримки набуває в умовах травматичних подій, зокрема війни. Він стає простором, де можна безпечно говорити про складні теми, виражати біль, страх, втрату. Театр дозволяє трансформувати травматичний досвід у художню форму, що полегшує його осмислення і прийняття.

Крім того, театр сприяє відновленню відчуття контролю над власним життям. Спостерігаючи за героями, які долають труднощі, глядач отримує моделі поведінки та внутрішню підтримку, а можливо знаходить рішення своїх особистих ситуацій. Це допомагає зменшити рівень тривожності та підвищити психологічну стійкість.

Багато уваги забирає також створення безпечного простору. Театральна зала стає місцем, де людина може відчувати себе частиною спільноти, де її емоції є прийнятними і зрозумілими. Це особливо важливо в умовах ізоляції, втрати або стресу.

Таким чином, театр виконує не лише естетичну, а й глибоко терапевтичну функцію. Він допомагає людині усвідомлювати, проживати та трансформувати власні переживання, що робить його важливим ресурсом психологічної підтримки в складні періоди.

Отже, театр є потужним засобом впливу на глядача, який охоплює різні рівні людського досвіду. Його емоційна насиченість, інтерактивність та соціальна значущість роблять його унікальним явищем у культурному просторі. У сучасних

умовах, особливо в контексті суспільних викликів, роль перформансу зростає, адже він не лише відображає реальність, а й допомагає людині адаптуватися до неї, осмислювати її та знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів.

## **РОЗДІЛ 2. ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СУСПІЛЬСТВА**

### **2.1 ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СУСПІЛЬСТВА**

Війна як складне соціально-політичне та психологічне явище має глибокий і багатовимірний вплив на всі аспекти функціонування суспільства. Вона не обмежується лише фізичним протистоянням або військовими діями, а охоплює значно ширший спектр процесів, серед яких особливе місце займає трансформація психоемоційного стану населення. У сучасних умовах війна набуває комплексного характеру, поєднуючи військові, інформаційні, економічні та соціальні компоненти, що значно посилює її вплив на психіку людини. Також сучасна війна є інформаційно насиченою. Інформація стає одним із ключових ресурсів. Засоби масової інформації та соціальні мережі відіграють важливу роль у формуванні громадської думки. Це створює новий вимір війни, де боротьба ведеться не лише на полі бою, але й у свідомості людей.

Психоемоційний стан суспільства в умовах війни формується під впливом постійного відчуття небезпеки, нестабільності та невизначеності. Людина опиняється у ситуації, де звичні механізми адаптації часто виявляються недостатніми або неефективними. Це зумовлює необхідність перебудови внутрішніх психологічних процесів, що супроводжується значним емоційним напруженням. В умовах тривалого стресу психіка працює у режимі підвищеного навантаження, що може призводити як до негативних, так і до адаптаційних змін.

Психіка людини є складною та багаторівневою системою, основною функцією якої є збереження внутрішньої рівноваги та захист особистості від надмірного емоційного навантаження. У ситуаціях, пов'язаних із війною, коли людина стикається з сильними переживаннями, такими як страх, біль, втрати чи відчуття безвиході, психіка автоматично активує захисні механізми. Вони функціонують переважно несвідомо та спрямовані на зниження рівня тривоги, що

дозволяє людині зберігати здатність діяти, працювати та адаптуватися до складних умов.

Захисні механізми можуть проявлятися у різних формах і виконують функцію своєрідного психологічного «фільтра», який частково змінює або спрощує сприйняття реальності з метою зменшення інтенсивності переживань. Одним із таких механізмів є реактивне утворення, при якому одна емоція замінюється іншою, часто протилежною за змістом. У цьому випадку справжні почуття не усвідомлюються, а замість них проявляється інша емоційна реакція, яка є більш прийнятною для психіки.

Іншим поширеним механізмом є заперечення, що полягає у відмові визнавати реальність, яка викликає сильний емоційний біль. У таких випадках психіка ніби «ігнорує» подію, що дозволяє тимчасово уникнути переживання травматичного досвіду. Подібним за функцією є витіснення, коли неприйнятні або болісні спогади виводяться зі свідомості та переходять у несвідоме, продовжуючи впливати на поведінку людини опосередковано.

Після початку повномасштабної війни багато представників театральної сфери - актори, режисери та працівники театрів - стали на захист України як у бойових підрозділах, так і в тилу. Серед них - Олександр Печериця, Олексій Кравчук із позивними «Артист» і «Святий Миколай», Ігор Задніпрський, Андрій Сніцарчук, Олексій Потьомкін, Павло Алдошин, Ніко Лапунов, Володимир Ращук, Михайло Досенко, Олексій Надкерничний, Григорій Руденко-Краєвський та балетний фотограф із позивним «Небо».

До територіальної оборони Києва також вступили Володимир Петранюк, драматург Максим Курочкін («П'єса»), режисерка й громадська діячка Антоніна Романова, актори Андрій Поліщук, Олексій Тритенко, Дмитро Лінартович, балерина Олеся Воротнюк, а також колективи Харківського театру ляльок і Львівського театру імені Лесі Українки. Данило Мірешкін займається супроводом іноземних журналістів у прифронтових районах.

Чимало діячів культури активно включилися у волонтерську діяльність. Зокрема, Ада Роговцева, Сергій Павлюк, Анастасія Пустовіт, Роман Ясіновський, Марина Кошкіна, Максим Стерлік, Анастасія Кузик та інші допомагають цивільним і військовим у тилу.

Театри по всій Україні також змінили формат своєї роботи, перетворившись на осередки підтримки та допомоги. Маріупольський драматичний театр став прихистком для сотень людей. В Івано-Франківську театр функціонував як координаційний центр «Рух опору - Рух допомоги». Харківський театр ляльок створив волонтерський ХАБ «Л.ОБ», який підтримував як цивільних, так і військових. У Луцьку театр «ГаРМІДЕр» став базою волонтерського штабу «Ангар».

Важливу роль у формуванні психоемоційного стану відіграє інформаційне середовище. Сучасна людина перебуває у постійному інформаційному потоці, який значною мірою складається з новин про військові події. Ці новини часто мають негативний або тривожний характер, що сприяє посиленню психологічного тиску. Постійне споживання інформації може призводити до так званого ефекту інформаційного перевантаження, коли психіка не встигає обробляти отримані дані. У результаті виникає стан емоційного перенасичення, який супроводжується відчуттям втоми, апатії або, навпаки, підвищеної тривожності. Створюються різні інформаційні фейки, які дуже негативно впливають на людську психіку, адже там дуже перебільшено розповідаються новини і цим наводять паніку на людей. Особливо в умовах війни, коли психіка і так перебуває у стані напруги, фейки можуть підсилювати страх і відчуття небезпеки. Наприклад, неправдиві повідомлення про загрози або атаки здатні викликати паніку, хаотичні дії або втрату довіри до офіційної інформації. У таких умовах людина починає гірше орієнтуватися у реальності і може приймати імпульсивні рішення.

Ще один важливий вплив - це формування викривленого сприйняття подій. Якщо людина регулярно стикається з неправдивою або маніпулятивною інформацією, її картина світу поступово змінюється. Вона може почати вірити у речі, які не відповідають дійсності, або перебільшувати масштаб загроз. Це, у свою

чергу, впливає на її поведінку, ставлення до інших людей та навіть на рівень довіри до суспільства загалом.

Причина, чому фейки так добре працюють, полягає в особливостях роботи мозку. По-перше, люди схильні довіряти інформації, яка підтверджує їхні вже існуючі переконання - це називається ефектом підтвердження. По-друге, у стані стресу знижується здатність до критичного мислення, тому людина частіше сприймає інформацію без перевірки. По-третє, мозок реагує сильніше на емоційно забарвлену інформацію, ніж на нейтральну, тому саме такі повідомлення швидше запам'ятовуються і поширюються.

Крім того, важливу роль відіграє фактор повторення. Якщо одна й та сама інформація зустрічається багато разів у різних джерелах, вона починає здаватися правдивішою, навіть якщо спочатку викликала сумніви. Це пояснює, чому фейки часто активно поширюються у соціальних мережах - багаторазове повторення створює ілюзію достовірності.

Інформаційні фейки впливають на людину через емоції, сприйняття реальності та особливості мислення. Вони посилюють тривогу, викривляють картину світу та можуть впливати на поведінку. Саме тому в умовах війни особливо важливими стають критичне мислення, перевірка джерел інформації та вміння відрізнити факти від маніпуляцій.

Крім того, важливим аспектом є соціальний контекст, у якому перебуває людина. Війна змінює характер соціальних взаємодій, впливає на рівень довіри між людьми, а також формує нові моделі поведінки. У суспільстві можуть одночасно існувати як процеси згуртованості, так і тенденції до соціальної напруженості. Це свідчить про складність і неоднозначність впливу війни на психоемоційний стан. Разом із тим варто зазначити, що війна не лише руйнує психологічну рівновагу, але й може виступати стимулом для розвитку внутрішніх ресурсів людини. У складних умовах активізуються механізми адаптації, формується здатність до подолання труднощів, зростає рівень відповідальності та усвідомлення цінності життя. Це дозволяє говорити про подвійний характер впливу війни, який включає як негативні, так і позитивні аспекти.

Психологічну травму зазнають не тільки цивільні, але й військові. Тільки уявіть: люди не бачать свою родину, не бачать своє місто і не бачать життя...Все, що вони бачать - кров, смерть, біль, страждання, безкінечні черги автомату... В такому ритмі дуже важко існувати. Тому в нашій країні виникає театр ветеранів. Як взагалі з'явився театр ветеранів? У своєму інтерв'ю Олексій Дмитрашківський розповів, що ця ідея з'явилася абсолютно випадково після зустрічі з одним із ветеранів, якому було дуже важко пересуватися. «Ми зрозуміли, що ветерани потребують простору, де їх почують. Так з'явилась ідея створити театр, у якому самі ветерани могли б розповідати свої історії», - пояснив Дмитрашківський.» [10]

Перший такий курс тривав чотири місяці. Взяли участь 17 ветеранів, які займалися та цікавилися драматургією, та театральним мистецтвом. З ними працювали відомі драматурги, зокрема Максим Курочкін та Наталка Ворожбит. Учасники писали свої власні п'єси, які згодом вони мали змогу представити на різних фестивалях. Також, за словами Дмитрашківського, для багатьох це стало дуже важливим початком у прийнятті свого досвіду війни.

«Це не просто творчий проєкт. Це місце, де люди можуть проговорити свій досвід, поділитися історіями і знову відчувти себе частиною суспільства», - зазначив він.

У дискусії також взяли участь ветерани та актори театру - Єгор Бабенко та Іван Войнов, а також ветеран і драматург Олександр Бакіновський.

Вони розповіли, що участь у театральному проєкті допомагає ветеранам не лише соціалізуватися, а й по-новому осмислювати пережитий досвід війни.

### **«Енеїда» на протезах**

«Окремо учасники дискусії говорили про виставу «Енеїда», яку створили ветерани. Режисеркою постановки стала головна балетмейстерка Національного академічного драматичного театру імені Івана Франка Ольга Семьошкіна. Як це було у Чернівцях, читайте за посиланням.

У виставі беруть участь ветерани, зокрема ті, хто отримав поранення та пересувається на протезах. За словами організаторів, вистава поєднує класичний текст Івана Котляревського із сучасним досвідом війни.

Під час дискусії учасники звернули увагу на те, що творчі ініціативи сьогодні відіграють важливу роль у психологічній підтримці ветеранів. Через мистецтво - зокрема театр, музику та літературу - військові мають можливість осмислити пережитий досвід, висловити власні емоції та поступово адаптуватися до мирного життя після повернення з фронту.

Голова асоціації «Дивись українське» та генеральний продюсер вистави «Енеїда» від Театру ветеранів Андрій Різоль підкреслив, що такі культурні проекти не лише сприяють соціальній адаптації ветеранів, а й допомагають суспільству формувати нове осмислення війни та пам'яті про неї.» [2]

До обговорення також долучилися представники ветеранської та культурної спільноти Чернівці - голова ГО «Ветерани Буковини» Михайло Федик, заступник директора департаменту соціальної політики міської ради Тарас Романко та керівниця театральної студії «Темп» Тетяна Маслюк.

Учасники зустрічі наголосили, що театр може стати простором взаємодії ветеранів, митців і громади. Саме у такому середовищі виникають нові культурні ініціативи, які водночас створюють атмосферу підтримки та взаєморозуміння для людей, що повернулися з війни.

Окремо під час заходу обговорювалася можливість створення подібного театального простору в Чернівці. Ідея полягає у формуванні відкритого творчого середовища, яке могло б об'єднати ветеранів, дітей військовослужбовців та внутрішньо переміщених осіб для спільної творчості, спілкування та психологічної підтримки.

Таким чином, вплив війни на психоемоційний стан суспільства є складним, багаторівневим і динамічним процесом. Він охоплює як індивідуальний, так і колективний рівні, включаючи широкий спектр емоційних, поведінкових та соціальних змін. На думку О. Бондаренка «театр війни формує у глядача емоційне співпереживання, виховує почуття солідарності та усвідомлення громадянської

відповідальності» [9, с.87] Героїзм постає провідним наративом, через який формується моральне й емоційне сприйняття глядача, а теми втрат і трагедій сприяють розвитку співчуття, солідарності та усвідомлення цінності людського життя.

## **2.2. Психологічні реакції населення на військові події**

Психологічні реакції суспільства є такою своєрідною відповіддю на військові дії, тому що є загроза життю, здоров'ю, житлу тощо. Це відбувається як під впливом зовнішніх обставин, так і внутрішніх особливостей людини. Реакції можуть бути різноманітними та змінюватися залежно від тривалості впливу стресу та наскільки серйозні були пережиті події та якого рівня є психологічна стійкість людини.

На початковому етапі війни у більшості людей виникає стан гострого стресу. Він характеризується сильними емоційними переживаннями, такими як страх, депресія, тривога, розгубленість, а також фізіологічними реакціями організму. Людина може відчувати прискорене серцебиття, напруження, порушення сну, втрату апетиту або, навпаки, підвищену потребу у їжі та навіть різкі проблеми зі шлунком. У деяких випадках спостерігається стан емоційного ступору, коли людина не здатна адекватно реагувати на події, і відбувається враження, ніби все навколо заповільнюється і людина починає дуже повільно існувати.

Коли проходить певний час після першого етапу психологічної реакції, то часто настає період психологічної мобілізації, тобто звикання. У цей час люди активізують свої внутрішні ресурси, намагаються адаптуватися до нових умов, приймати рішення та діяти. Виникає відчуття внутрішньої зібраності, підвищується рівень відповідальності. Однак цей стан є тимчасовим і поступово змінюється іншими формами психологічних реакцій. Наприклад, багато людей відчули через декілька місяців бажання почути вибухи, я теж таке відчувала, і про це було страшно зізнатися, бо ти розумієш, що так не має бути, бо кожен вибух може забрати життя людини.

У психології цей стан зазвичай описують через поєднання кількох взаємопов'язаних понять. Найбільш точним і водночас універсальним є термін гіперпильність (гіпернастороженість) - це стан, у якому психіка переходить у режим постійної готовності до небезпеки. У такому стані людина несвідомо постійно «сканує» навколишнє середовище: прислухається до звуків, звертає увагу на найменші зміни, швидко реагує на будь-які сигнали, які можуть бути пов'язані із загрозою.

Після 24 лютого 2022 року питання ролі та призначення театру в умовах війни активно обговорювали представники українського постдраматичного театру у програмі «Театр крізь війну. Терапія. Документ. Розвага», що входила до циклу дискусій «Плани на завтра».

Директорка та художня керівниця львівського Театру ім. Лесі Українки Ольга Пужаковська окреслила три ключові функції сучасного театру. Насамперед вона виділила розважальну функцію, адже театр для багатьох людей залишається способом відпочинку та проведення дозвілля. Другою важливою функцією є документальна: у воєнний час вистави та драматичні твори фіксують реальні події, які переживає Україна. У майбутньому такі постановки разом із документами та матеріалами медіа стануть важливими свідченнями російської агресії та допоможуть зберегти історичну пам'ять. Окреме значення сьогодні має терапевтична функція театру. Хоча вона існувала й раніше, саме в умовах війни її роль суттєво зросла. Театр став простором емоційної підтримки, переосмислення пережитого досвіду та психологічного відновлення для суспільства.

Тісно пов'язане з цим і поняття потреби у визначеності (або нетерпимості до невизначеності). У нормальних умовах людина може більш-менш спокійно ставитися до того, що не все в житті передбачувано. Але під час війни ця здатність різко знижується. Психіка починає прагнути чітких сигналів і зрозумілих ситуацій, навіть якщо вони є небезпечними. Саме тому деякі люди відзначали, що їм психологічно «легше», коли вони чують вибухи, ніж коли сидять у тиші і не знають, що відбувається. Це не означає, що їм подобається небезпека - це означає, що їхня психіка намагається хоч якось структурувати реальність і зменшити хаос.

Також цей стан можна розглядати як частину гострої стресової реакції, яка виникає на початку сильних кризових подій. У цей період психіка працює нестандартно: можуть з'являтися суперечливі думки, нелогічні бажання або емоційні реакції, які сама людина усвідомлює як дивні. Це пов'язано з тим, що мозок одночасно намагається обробити великий обсяг стресової інформації і знайти спосіб адаптації до нових умов. Через це можуть виникати парадоксальні відчуття - наприклад, одночасний страх і бажання «щоб вже сталося».

Якщо узагальнити, то такий стан найточніше описується як стан гіперпильності в умовах гострого стресу, який супроводжується підвищеною тривожністю, потребою у визначеності та внутрішньою напругою. Важливо підкреслити, що це нормальна реакція психіки на екстремальні умови, а не ознака якоїсь патології. У більшості випадків, коли рівень стресу знижується і ситуація стає більш передбачуваною, такі реакції поступово слабшають і зникають.

З плином часу, коли стресові фактори не зникають, у людини може формуватися хронічний стрес. Він характеризується постійним відчуттям напруження, тривоги, втоми та емоційної нестабільності. Людина стає більш чутливою до зовнішніх подразників, може втрачати здатність концентруватися, відчувати труднощі у виконанні повсякденних завдань. Тому театр шукає різні шляхи для допомоги боротьби з внутрішнім болем. Одним із прикладів ефективного впровадження цього підходу в Україні є ініціатива, започаткована громадською Федерацією аматорських театрів Миколаєва спільно з місцевим драматичним театром. Проєкт «Арт-терапія для ВПО» реалізується за підтримки грантових програм. Його формат передбачає інтерактивні вистави: актори демонструють сценки з повсякденного життя, які відгукуються в досвіді переселенців, після чого глядачі можуть самі вийти на сцену й «увійти» в історію, обравши роль одного з персонажів. Такий підхід дозволяє учасникам краще усвідомити свої емоції, подивитися на ситуації з іншого боку та знайти шляхи до внутрішнього зцілення.

«Театрознавець, професор Іван Петренко зазначає: «Ми спостерігаємо безпрецедентну трансформацію. З перших днів повномасштабного вторгнення театр перестав бути просто місцем для відпочинку. Він став майданчиком для діалогу про

війну, про втрати, про героїзм і про те, як жити далі в умовах постійної загрози. Репертуар змінився: від легких комедій до вистав, що досліджують психологію війни, долі людей, які її пережили, та тих, хто бореться на фронті» [11, с. 110]

Особливу роль відіграє стан постійної настороженості. Людина перебуває у готовності до небезпеки навіть тоді, коли вона відсутня. Це проявляється у гіперчутливості до звуків, рухів, змін у навколишньому середовищі. Такий стан може призводити до значного психологічного виснаження.

Важливим аспектом є емоційне виснаження, яке виникає внаслідок тривалого перебування у стані напруження. Воно проявляється у зниженні емоційної реактивності, втраті інтересу до життя, апатії, відчутті внутрішньої порожнечі. Людина може втрачати мотивацію до діяльності та соціальних контактів.

Крім того, значний вплив має інформаційний фактор. Надмірне споживання новин може призводити до посилення тривожності та формування залежності від інформації. Людина може постійно перевіряти новини, що ще більше посилює її емоційне напруження.

Разом із тим у багатьох людей формується психологічна стійкість. Вони вчаться адаптуватися до складних умов, контролювати свої емоції, знаходити підтримку у соціальному середовищі. Резильєнтність дозволяє людині ефективно функціонувати навіть у кризових умовах. Раніше ми могли дозволити собі експериментувати з формою, шукати нові естетичні рішення. Зараз головне – це зміст, це потреба висловитися, донести правду. Наші вистави – це часто документальні проекти, засновані на реальних історіях, свідченнях військових, цивільних, переселенців. Ми не боїмося показувати жорстоку реальність, бо саме в цьому наша місія – не дати забути, не дати звикнути до болю [11]

Таким чином, психологічні реакції населення на війну є багатогранними, змінними та тісно пов'язаними із рівнем стресу, тривалістю впливу небезпеки й індивідуальними особливостями людини. Вони можуть проявлятися як у вигляді гострих стресових станів - тривоги, страху, розгубленості, так і у формі більш складних психічних процесів, зокрема гіперпильності, постійного очікування загрози та підвищеної потреби у визначеності. У деяких випадках це призводить до

парадоксальних переживань, коли людині психологічно легше зіткнутися з конкретною подією, ніж перебувати у стані невідомості та напруженого очікування. Водночас важливу роль відіграють захисні механізми психіки, серед яких, зокрема, регресія, що дозволяє тимчасово повернутися до більш простих і зрозумілих моделей поведінки для зниження внутрішнього навантаження.

Поряд із цим, у процесі тривалого перебування в умовах війни у людей поступово формуються адаптаційні механізми, які забезпечують можливість функціонування навіть у ситуації постійної небезпеки. До них належать як психологічна стійкість, так і здатність психіки перебудовувати способи реагування, змінювати пріоритети та знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів. Таким чином, реакції населення на війну не є однозначно негативними або деструктивними, а становлять складну систему взаємодії стресових проявів і адаптаційних процесів, спрямованих на збереження психічної рівноваги, виживання та підтримання життєдіяльності людини в екстремальних умовах.

### **2.3. Соціально-психологічні наслідки війни для суспільства**

Соціально-психологічні наслідки війни проявляються у зміні характеру взаємодії між людьми, трансформації цінностей та формуванні нового емоційного фону суспільства. Війна впливає на всі рівні соціальної структури, змінюючи як індивідуальну поведінку, так і колективні процеси. Війна чинить системний і всеохопний вплив на всі рівні соціальної структури, змінюючи як індивідуальну поведінку людини, так і колективні процеси в суспільстві. На індивідуальному рівні вона призводить до трансформації способу мислення, емоційних реакцій і моделей поведінки. Людина змушена адаптуватися до умов постійної небезпеки, невизначеності та інформаційного тиску, що часто супроводжується підвищеною тривожністю, гіперпильністю та зміною життєвих пріоритетів. У таких умовах зростає значення базових потреб - безпеки, стабільності, підтримки близьких - тоді як довгострокові плани та індивідуальні амбіції можуть відходити на другий план.

Водночас активізуються захисні механізми психіки та адаптаційні стратегії, які дозволяють людині зберігати функціональність навіть у стресових умовах.

На рівні міжособистісних відносин війна також спричиняє суттєві зміни. З одного боку, посилюється згуртованість, взаємодопомога та солідарність між людьми, особливо в межах сім'ї, громади або професійних спільнот. З іншого боку, зростає ризик конфліктів, пов'язаних із підвищеним рівнем напруги, різними поглядами на події або нерівномірним доступом до ресурсів. Це може призводити до зміни характеру соціальних зв'язків, переоцінки значущості окремих відносин і формування нових форм взаємодії.

Що стосовно соціальних інститутів війна змінює їхню функціональну роль і пріоритети. Держава посилює контрольні та захисні функції, зростає значення армії, систем безпеки, медицини та соціальної підтримки. Освітні, економічні та культурні інститути також адаптуються до нових умов, змінюючи формати діяльності та зміст функцій. Наприклад, освітні процеси можуть переходити у дистанційний формат, економіка - орієнтуватися на воєнні потреби, а культура - виконувати функцію підтримки національної ідентичності та морального духу.

На макросоціальному рівні війна спричиняє трансформацію всієї соціальної структури суспільства. Відбувається зміна системи цінностей, де на перший план виходять безпека, виживання, єдність і взаємна підтримка. Формується новий колективний досвід, який впливає на суспільну свідомість і може визначати розвиток країни на тривалий період.

Водночас війна може посилювати соціальну диференціацію, створювати нові нерівності або, навпаки, об'єднувати різні групи населення навколо спільної мети.

Одним із ключових наслідків є зростання рівня колективної тривожності. Люди починають відчувати постійне напруження, пов'язане з невизначеністю майбутнього. Це впливає на їхню поведінку, прийняття рішень та взаємодію з іншими людьми. На відміну від індивідуальної тривоги, що пов'язана з особистим досвідом людини, колективна тривожність виникає як спільна реакція великої кількості людей на загрозу, невизначеність і постійний інформаційний тиск. Умови війни створюють середовище, в якому почуття небезпеки стає постійним, а відчуття

стабільності - практично відсутнім. Це призводить до того, що тривожність перестає бути ситуативною реакцією і перетворюється на хронічний стан.

Однією з головних причин зростання колективної тривожності є невизначеність майбутнього. Люди не можуть чітко прогнозувати розвиток подій, не знають, як довго триватиме війна, які наслідки вона матиме для їхнього життя, безпеки та добробуту. Така невизначеність створює постійне внутрішнє напруження, оскільки психіка людини прагне передбачуваності та контролю. Коли ці базові потреби не задовольняються, виникає відчуття втрати опори, що безпосередньо впливає на емоційний стан.

Важливим фактором, що підсилює колективну тривожність, є інформаційне середовище. У сучасному світі людина перебуває у постійному потоці новин, значна частина яких має негативний характер. Повідомлення про обстріли, втрати, руйнування, небезпеку створюють емоційно насичений фон, який важко ігнорувати. Навіть ті люди, які фізично знаходяться далеко від зони бойових дій, відчувають психологічний тиск через постійний контакт із такою інформацією. У результаті формується стан, коли тривога стає постійним супутником повсякденного життя.

Колективна тривожність також впливає на поведінку людей. У стані підвищеного напруження змінюється спосіб прийняття рішень. Люди частіше діють імпульсивно, орієнтуючись на емоції, а не на раціональний аналіз. Наприклад, у кризових ситуаціях можуть виникати панічні покупки, хаотичні переміщення або інші дії, спрямовані на швидке зниження відчуття небезпеки. У той же час у деяких випадках спостерігається протилежна реакція - уникнення активних дій, пасивність, відкладання рішень через страх зробити помилку.[8]

Зміни відбуваються і у сфері міжособистісних відносин. Колективна тривожність може як посилювати згуртованість, так і провокувати конфлікти. З одного боку, люди об'єднуються, підтримують один одного, діляться ресурсами та інформацією. Це створює відчуття єдності та взаємної допомоги. З іншого боку, підвищений рівень напруження може призводити до зростання дратівливості, нетерпимості до інших, конфліктів на побутовому рівні. Люди можуть гостріше

реагувати на слова та дії інших, що у мирний час не викликали б такої емоційної реакції.

Особливу роль у формуванні колективної тривожності відіграє феномен «очікування загрози». Люди починають жити у стані постійного передчуття небезпеки, навіть коли вона не є безпосередньою. Це може проявлятися у гіперпильності - підвищеній чутливості до звуків, рухів, змін у навколишньому середовищі. Такий стан виснажує психіку, оскільки людина фактично не має можливості повністю розслабитися.

Ще одним аспектом є вплив колективної тривожності на сприйняття реальності. У стані постійного стресу людина схильна перебільшувати загрози, інтерпретувати нейтральні події як небезпечні, а також більше довіряти емоційній, а не перевіреним інформації. Це створює умови для поширення чуток, фейків і панічних настроїв, що, у свою чергу, ще більше підсилює тривожність у суспільстві.

Водночас варто зазначити, що колективна тривожність не завжди має виключно негативні наслідки. У певних умовах вона може виконувати адаптаційну функцію, підвищуючи рівень обережності та готовності до дій у небезпечних ситуаціях. Люди стають більш уважними, швидше реагують на загрози, краще організовуються у кризових умовах. Це дозволяє суспільству ефективніше функціонувати в умовах війни.

Проте тривалий стан підвищеної тривожності може призводити до виснаження психологічних ресурсів. Людина може відчувати втому, апатію, втрату інтересу до життя, зниження мотивації. У деяких випадках це може переходити у більш серйозні психологічні проблеми, що потребують спеціальної допомоги.

Водночас війна сприяє формуванню соціальної згуртованості. Люди об'єднуються, допомагають один одному, беруть участь у спільних ініціативах. Це створює відчуття єдності та взаємної підтримки. У кризових умовах суспільство часто демонструє здатність до консолідації, об'єднання зусиль та мобілізації ресурсів задля подолання спільної загрози. Цей феномен має глибоке соціально-психологічне підґрунтя і проявляється на різних рівнях - від міжособистісної взаємодії до загальнонаціональної ідентичності.

Перш за все, соціальна згуртованість у період війни формується як реакція на зовнішню загрозу. Коли суспільство стикається з небезпекою, що зачіпає велику кількість людей, відбувається переорієнтація індивідуальних інтересів на колективні. Люди починають сприймати себе як частину більшого цілого, що потребує спільних дій для виживання. Це сприяє зменшенню соціальної дистанції між різними групами населення та формує відчуття «ми», яке є основою соціальної єдності.

Важливим чинником згуртованості є також спільний емоційний досвід. Переживання небезпеки, втрат, труднощів створює емоційний зв'язок між людьми, навіть якщо вони не знайомі особисто. Це явище часто називають ефектом «емоційного резонансу», коли індивідуальні переживання посилюються через усвідомлення того, що їх поділяють інші. У результаті формується колективна ідентичність, яка базується на спільному досвіді та спільних цінностях.

Одним із найбільш яскравих проявів соціальної згуртованості є розвиток волонтерського руху. У період війни значна частина населення активно залучається до допомоги армії, постраждалим, переселенцям, медичним закладам. Волонтерська діяльність стає не лише способом підтримки інших, але й формою соціальної самоорганізації. Люди беруть на себе відповідальність, ініціюють проекти, об'єднуються у групи та створюють нові форми взаємодії, які у мирний час могли б не виникнути.

Крім того, війна сприяє формуванню горизонтальних зв'язків у суспільстві. Якщо у звичайних умовах соціальні взаємодії часто будуються за ієрархічним принципом, то в умовах кризи зростає значення неформальних контактів та взаємодопомоги. Люди швидко об'єднуються навколо конкретних завдань, обмінюються ресурсами та інформацією, підтримують один одного на рівні повсякденного життя. Це підвищує рівень довіри та сприяє формуванню більш гнучких і ефективних соціальних структур.

Не менш важливим є вплив війни на систему цінностей. У кризових умовах відбувається переоцінка пріоритетів, де на перший план виходять такі категорії, як життя, безпека, взаємна підтримка та солідарність. Матеріальні аспекти відходять на

другий план, а значущість людських відносин зростає. Це створює основу для формування більш згуртованого суспільства, в якому домінують колективні інтереси.

Соціальна згуртованість також проявляється у зміцненні національної ідентичності. В умовах війни люди більш чітко усвідомлюють свою приналежність до певної спільноти, що підсилює відчуття єдності. Символи, мова, культура набувають особливого значення, стаючи елементами, що об'єднують людей. Це сприяє формуванню спільного бачення майбутнього та зміцненню внутрішньої солідарності.

Водночас важливо враховувати, що соціальна згуртованість не є автоматичним або однозначним процесом. Вона потребує певних умов, зокрема наявності довіри, спільних цінностей та ефективної комунікації. У деяких випадках війна може, навпаки, посилювати соціальні розбіжності, особливо якщо існують глибокі внутрішні конфлікти або нерівності. Однак у більшості випадків зовнішня загроза стимулює саме об'єднання, а не роз'єднання.

Ще одним аспектом є роль взаємної підтримки у зниженні рівня тривожності. Коли люди відчують, що вони не самі, що поруч є інші, готові допомогти, рівень психологічного напруження знижується. Це створює ефект «психологічної безпеки», який дозволяє легше переносити стрес і адаптуватися до складних умов. Таким чином, соціальна згуртованість виконує не лише соціальну, але й психологічну функцію.

Важливо також відзначити, що згуртованість проявляється не лише у великих масштабах, але й на рівні повсякденного життя. Люди допомагають сусідам, підтримують знайомих, діляться ресурсами, інформацією та емоційною підтримкою. Такі дії можуть здаватися незначними, але саме вони формують основу довіри та взаєморозуміння у суспільстві.

Крім того, війна сприяє розвитку нових форм соціальної активності. З'являються ініціативи, спрямовані на підтримку певних груп населення, розвиваються громадські організації, активізується участь людей у суспільному

житті. Це свідчить про те, що криза може виступати стимулом для розвитку громадянського суспільства.

У довгостроковій перспективі соціальна згуртованість може мати важливе значення для відновлення суспільства після війни. Наявність міцних соціальних зв'язків, довіри та спільних цінностей полегшує процес реконструкції, сприяє стабілізації та розвитку. Таким чином, згуртованість є не лише реакцією на кризу, але й ресурсом для подальшого розвитку.

Варто окремо звернути увагу на роль довіри як фундаментального елемента соціальної згуртованості. У мирний час рівень довіри в суспільстві може бути нерівномірним, однак в умовах війни він часто зростає, особливо у межах спільнот, які безпосередньо стикаються з кризою. Люди починають більше покладатися один на одного, швидше включаються у взаємодію, менш схильні до формальних бар'єрів у спілкуванні. Це створює передумови для формування більш відкритого та взаємопідтримуючого соціального середовища. Водночас довіра стає не лише соціальним, але й психологічним ресурсом, який допомагає знижувати рівень тривожності та невизначеності.

Значну роль у зміцненні соціальної згуртованості відіграють також спільні дії та колективна діяльність. Коли люди разом виконують завдання - незалежно від того, чи це волонтерська допомога, організація укриттів або підтримка постраждалих - у них формується відчуття причетності та значущості. Спільна діяльність дозволяє не лише досягати практичних результатів, але й створює емоційний зв'язок між учасниками. Люди починають відчувати, що вони є частиною чогось більшого, що їхні дії мають сенс і впливають на загальну ситуацію.

Також війна сприяє формуванню нових соціальних ролей. Люди, які раніше не були залучені до громадської діяльності, починають брати активну участь у суспільному житті. З'являються нові лідери, ініціатори, організатори, які беруть на себе відповідальність і координують дії інших. Це свідчить про високий рівень адаптаційного потенціалу суспільства, здатність до самоорганізації та мобілізації внутрішніх ресурсів.

Важливим аспектом є також вплив соціальної згуртованості на подолання психологічних наслідків війни. Коли людина відчуває підтримку з боку інших, вона легше справляється зі стресом, швидше відновлюється після травматичних подій і має більше ресурсів для адаптації. Соціальні зв'язки виконують функцію «буфера», який зменшує негативний вплив стресових факторів. У цьому контексті згуртованість виступає як один із ключових факторів психологічної стійкості суспільства.

Окремої уваги заслуговує роль комунікації у формуванні згуртованості. В умовах війни значення обміну інформацією значно зростає. Люди активно діляться новинами, попереджають один одного про небезпеку, координують дії. Це створює відчуття включеності та взаємозв'язку. Навіть прості форми комунікації, такі як повідомлення у соціальних мережах або короткі розмови, можуть мати значний вплив на відчуття єдності.

Разом із тим необхідно враховувати, що соціальна згуртованість має свої межі та може змінюватися з часом. На початкових етапах війни вона, як правило, є більш вираженою, оскільки суспільство мобілізується перед обличчям нової загрози. Проте з тривалістю конфлікту можуть виникати фактори, які послаблюють цей ефект: втома, виснаження ресурсів, накопичення соціальних проблем. Це підкреслює важливість підтримки згуртованості на довгостроковій основі.

Ще одним важливим моментом є те, що згуртованість може проявлятися по-різному в різних соціальних групах. Наприклад, у невеликих громадах вона часто є більш вираженою завдяки тісним зв'язкам між людьми. У великих містах вона може мати більш структурований характер і проявлятися через організовані ініціативи та інституційні форми взаємодії. Незважаючи на ці відмінності, загальна тенденція до об'єднання залишається спільною.

Важливо також підкреслити, що соціальна згуртованість може виступати основою для формування довгострокових позитивних змін у суспільстві. Досвід взаємодії, отриманий під час війни, може зберігатися і після її завершення, впливаючи на подальший розвиток громадянського суспільства. Люди, які звикли допомагати один одному, частіше зберігають цю поведінку і в мирний час.

Суттєвим аспектом є зміна системи цінностей. У період війни люди починають більше цінувати життя, безпеку та людські відносини. Матеріальні цінності відходять на другий план. У таких умовах відбувається переосмислення життєвих пріоритетів: те, що раніше вважалося важливим, може втрачати свою значущість, тоді як базові речі - життя, безпека, фізичне та психологічне благополуччя - виходять на перший план. Люди починають гостріше усвідомлювати крихкість існування, що змінює їхнє ставлення до часу, до себе та до оточення.

Особливого значення набувають міжособистісні відносини. Під впливом війни посилюється цінність підтримки, взаєморозуміння та емоційної близькості. Люди більше прагнуть бути поруч із близькими, частіше проявляють турботу, увагу та готовність допомагати. Відносини стають більш глибокими, оскільки вони формуються не лише на основі звичних соціальних ролей, але й на спільному досвіді переживання складних обставин. Це сприяє зміцненню сімейних зв'язків, дружби та формуванню нових соціальних контактів, заснованих на довірі та взаємній підтримці.

Водночас матеріальні цінності поступово відходять на другий план. Те, що в умовах мирного життя могло сприйматися як показник успіху чи стабільності, втрачає свою пріоритетність у ситуації, коли головним стає питання безпеки та виживання. Люди можуть змінювати свої споживчі звички, відмовлятися від зайвого, переорієнтовувати ресурси на більш важливі потреби. Це не означає повної відмови від матеріального, але свідчить про зміну ієрархії цінностей, де матеріальні блага більше не є визначальними.

У період війни формується підвищене відчуття відповідальності - як за себе, так і за інших. Люди частіше замислюються над сенсом власних дій, прагнуть бути корисними, долучаються до спільних ініціатив, допомагають тим, хто цього потребує. Це сприяє розвитку соціальної свідомості та зміцненню колективних цінностей, таких як солідарність, взаємодопомога та спільна відповідальність за майбутнє. Разом із тим війна може призводити до соціальної напруженості. Різні групи населення можуть мати різні погляди, що створює підґрунтя для конфліктів. Суспільство не лише об'єднується, але й демонструє внутрішні відмінності у

поглядах, оцінках подій і способах реагування на них. Різні соціальні, вікові, професійні чи територіальні групи можуть по-різному сприймати ситуацію, що створює підґрунтя для непорозумінь і конфліктів.

Однією з причин такої напруженості є різний досвід проживання війни. Люди, які безпосередньо стикаються з бойовими діями, втратами чи вимушеним переселенням, можуть мати інше емоційне сприйняття подій, ніж ті, хто перебуває у відносно безпечних умовах. Це формує різні рівні тривожності, різні очікування та навіть різне ставлення до ризиків і рішень, що приймаються на рівні суспільства. У результаті можуть виникати суперечності у поглядах на те, як саме слід діяти, що є пріоритетним і які цінності мають бути визначальними.

Додатковим фактором є інформаційний вплив. У сучасному суспільстві люди отримують інформацію з різних джерел, які можуть по-різному інтерпретувати події. Це призводить до формування різних уявлень про реальність, що ускладнює взаєморозуміння між людьми. У стані підвищеної емоційної напруги навіть незначні розбіжності у думках можуть переростати у конфлікти, оскільки люди стають більш чутливими до критики та менш схильними до компромісу.

Важливим аспектом є також нерівномірний розподіл ресурсів і можливостей. У період війни частина населення може мати кращий доступ до безпеки, роботи або соціальної підтримки, тоді як інші стикаються з серйозними обмеженнями. Це може викликати відчуття несправедливості, що, у свою чергу, підсилює соціальну напруженість і створює передумови для конфліктів.

Крім того, тривале перебування у стані стресу впливає на емоційний фон суспільства. Люди стають більш дратівливими, менш терпимими до інших, частіше реагують імпульсивно. Це може проявлятися у повсякденних взаємодіях - у сім'ї, на роботі, у громадських місцях. Навіть незначні ситуації можуть викликати сильні емоційні реакції, що ускладнює соціальні контакти.

Отже, прочитавши вище перераховану інформацію можна зазначити, що соціально-психологічні наслідки війни формують складну систему взаємопов'язаних процесів, які охоплюють емоційні, поведінкові та ціннісні аспекти життя суспільства. Війна одночасно посилює тривожність і соціальну напруженість,

але також сприяє згуртованості, розвитку взаємодопомоги та переосмисленню життєвих орієнтирів. Саме ця суперечливість визначає її вплив як багатовимірний і динамічний процес, який змінює не лише поточний стан суспільства, але й формує передумови для його подальшого розвитку.

## РОЗДІЛ 3. ТЕАТР В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ РФ ЯК ПРОСТІР ПІДТРИМКИ

### 3.1 Трансформація українського театру в умовах війни

Зміни українського театру в умовах війни є дуже складним і багатограним процесом, який включає в себе зміни у змісті та формах театрального мистецтва та життя. І це є переосмислення його ролі в суспільстві. Повномасштабна війна стала каталізатором неймовірно великих зрушень у культурній сфері, змусивши театральне середовище адаптуватися до нових обставин, що визначаються нестабільним життям та постійним психологічним тиском і напруженням. У цих умовах театр стає бути не тільки простором естетичного переживання, але ж ще більше набуває функції соціального, комунікативного та навіть терапевтичного інституту.

Для початку треба сказати, що найбільші зміни торкнулися саме змістового наповнення театрального репертуару. Сучасні українські вистави стали більш дотичні до військової тематики, втрати життя, втрати віри в майбутнє, героїзм, вимушене переселення, а також травматичний досвід цивільних та військових. Театр реагує на актуальні події практично в реальному часі, що зумовлює появу нових жанрових форм і з цього впливає документальний театр. У таких виставах використовуються справжні реальні свідчення очевидців, листи, щоденники, вербатіми, що означає інтерв'ю, і вони стають більш впливовими на людей через свої емоційні сили. Завдяки цьому театр стає дуже важливим інструментом колективного мислення пережитого, допомагаючи народу, суспільству проговорювати складні та болісні для них теми.

Один з прикладів документальної вистави є «Я, війна і пластикова граната» створена у Київський академічний театр на Печерську і є одним із яскравих прикладів сучасного українського документального театру воєнного часу. Прем'єра відбулася у 2022 році, практично одразу після початку повномасштабного

вторгнення, що вже саме по собі визначає її як швидку художню реакцію на реальність. Авторкою п'єси є Ніна Захоженко, а режисером постановки - Ігор Рубашкін.

Концептуально вистава побудована як антологія коротких історій, тобто вона не має одного головного героя чи лінійного сюжету. Це шість окремих історій людей, які опинилися в різних обставинах війни: у метро під обстрілами, на блокпостах, в окупації, у внутрішній еміграції чи у стані морального вибору.

Такий підхід є принциповим режисерським рішенням: замість “великої історії” війни показати роздроблений, особистий досвід, де кожна людина проживає війну по-своєму.

У центрі вистави - внутрішній світ дитини, яка намагається осмислити те, що відбувається довкола. Текст постановки часто базується на реальних монологах, щоденниках, фрагментах розмов або інтерв'ю, що надає їй особливої щирості. Глядач стикається не з героїзованим образом війни, а з її повсякденним, іноді буденним виміром: страхом, очікуванням, нерозумінням, адаптацією до нової реальності. Через дитяче сприйняття війна постає не як політичне явище, а як особистий досвід, що руйнує звичний світ і змушує швидко дорослішати.

Режисерське рішення у таких постановках зазвичай ґрунтується на мінімалізмі та відмові від надмірної театральності. Сценографія часто є стриманою: небагато предметів, символічні деталі, світло і звук, що створюють атмосферу, але не відволікають від змісту. Це дозволяє зосередити увагу на слові, голосі та емоції. Важливу роль відіграє також пластика тіла, паузи, тиша - усе те, що передає стан, який іноді неможливо висловити словами. Такий підхід підсилює документальність і робить виставу більш інтимною.

Окремим елементом режисерського задуму є наближення глядача до події. Вистава часто будується таким чином, щоб стерти дистанцію між сценою і залом: актори можуть звертатися безпосередньо до глядача, використовувати форму сповіді або навіть залучати аудиторію до співпереживання через тишу і погляд. Це створює ефект присутності, коли глядач перестає бути стороннім спостерігачем і стає співучасником процесу.

Вплив вистави на глядача є глибоким і багаторівневим. Передусім вона викликає сильний емоційний відгук - співпереживання, сум, інколи шок. Проте цей вплив не є руйнівним; навпаки, він сприяє усвідомленню і прийняттю складних емоцій. Глядач має можливість «прожити» досвід, який, можливо, був витіснений або не до кінця осмислений. У цьому проявляється терапевтична функція вистави. Важливим є також ефект впізнавання. Багато людей знаходять у представлених історіях власні переживання або досвід своїх близьких. Це створює відчуття, що вони не самі у своїх емоціях, що їхній біль є розділеним. Саме це відчуття спільності стає одним із ключових чинників психологічної підтримки. Водночас вистава не лише про травму, а й про стійкість. Через дитячий погляд у ній часто проступає надія, здатність адаптуватися, зберігати людяність навіть у найскладніших умовах. Це дає глядачеві ресурс - відчуття, що навіть у ситуації війни можливе внутрішнє збереження і відновлення.

Один з таких прикладів є відомий щоденник дівчинки з Маріуполя, який став одним із найсильніших символів дитячого досвіду війни в сучасній Україні. Йдеться не лише про окрему історію, а про ширше явище - коли діти, опинившись у центрі бойових дій, починають фіксувати реальність у формі записів, нотаток або відео. Особливого розголосу набула історія мариупольської підлітки, яку часто порівнюють із Анна Франк. Це порівняння виникає не випадково: в обох випадках йдеться про дитячий погляд на війну, де відсутні політичні інтерпретації, натомість присутня гранична щирість і безпосередність.

Під час облоги Маріуполя у 2022 році місто опинилося в умовах повної ізоляції: було відсутнє електропостачання, вода, зв'язок, доступ до їжі та медичної допомоги. Люди змушені були ховатися в підвалах, готувати їжу на вогнищах і щодня боротися за виживання. У цих обставинах щоденник стає для дитини не лише способом зафіксувати події, а й своєрідною формою психологічного захисту. Записуючи або знімаючи відео, дитина намагається структурувати хаотичну реальність, надати сенс тому, що відбувається, і зберегти відчуття контролю над власним життям. [1]

У таких щоденниках описуються не лише самі обстріли чи руйнування, а й повсякденні деталі, які набувають особливого значення в умовах війни: пошук води, приготування їжі, турбота про рідних, очікування новин. Саме ці, на перший погляд, буденні моменти створюють найбільш глибоке враження, адже вони показують, як кардинально змінюється звичайне життя. Дитина фіксує страх, але водночас і надію, прагнення вижити, бажання повернутися до мирного існування. У цьому поєднанні вразливості та внутрішньої сили і полягає особлива емоційна цінність таких текстів.

Водночас такі щоденники мають значну суспільну вагу. Вони є документальними свідченнями війни, які відрізняються від офіційних звітів чи новин тим, що передають події через особистий досвід. Саме тому вони викликають сильний емоційний відгук у широкої аудиторії. Через історії дітей люди краще усвідомлюють гуманітарний вимір війни, її вплив на цивільне населення. Це сприяє формуванню емпатії та міжнародної уваги до подій в Україні.

Культурне значення таких щоденників також є надзвичайно важливим. Вони стають частиною колективної пам'яті, фіксуючи не лише факти, а й емоційний стан суспільства в конкретний історичний момент. З часом подібні тексти можуть використовуватися в літературі, театрі, кіно, виступаючи джерелом для художнього осмислення війни. У цьому сенсі щоденник дівчинки з Маріуполя є не лише особистим документом, а й культурним артефактом, що формує уявлення про події для майбутніх поколінь. Особливої уваги заслуговує і питання етичного сприйняття таких матеріалів. З одного боку, вони є важливими свідченнями, з іншого - потребують обережного ставлення, адже йдеться про особистий досвід дитини, пов'язаний із травмою. Тому їх використання в медіа чи мистецтві має супроводжуватися повагою до автора, його почуттів і права на приватність.

На даний момент такі листи, щоденники стали значною підтримкою нашого населення. Читаючи їх, ти розумієш, що може бути набагато гірше, або розумієш, що ти не один в такій ситуації, і що є люди, які так само відчують і так само переживають. Також ці розповіді стають матеріалом для мистецтва. З них роблять вистави, тим самим закликаючи нас не боятися висловлюватися, закликають нас

усвідомити, що багато людей тебе розуміють, і ти не один. Вони надихають тебе зізнатися в болі і відпустити тягар.

Через те, що зараз в нас дуже важкі часи і кожен день театр може стати небезпечним простором для людини через постійну загрозу обстрілів, а також повітряних тривог, то українські театри знаходять іншу альтернативу - проводити вистави в укриттях, також роблять камерні покази в обмежених просторах, виїзні постановки для військових, тим самим допомагаючи збирають гроші для них, і внутрішньо переміщає театр стає більш мобільним і гнучким, здатним функціонувати навіть у дуже складних умовах. Такі зміни свідчать про його високу можливість адаптуватися до різних обставин і прагнення зберегти контакт з глядачем попри всі негаразди.

Особливого значення в умовах війни набуває функція театру як інструменту культурного спротиву. Театральні постановки формують і поширюють наративи, що відображають український досвід війни, зміцнюють національну ідентичність та протидіють інформаційній агресії. Через мистецтво осмислюються події, які визначають сучасну історію країни, а також утверджуються цінності свободи, гідності та солідарності. У цьому контексті театр стає не лише культурним, але й суспільно-політичним явищем, що впливає на формування громадянської позиції. Не менш важливою складовою є соціально-психологічна роль театру. У ситуації постійного напруження та стресу він виступає засобом емоційної підтримки та збалансування, допомагає знизити рівень тривожності, депресії та сприяє відновленню психологічної рівноваги. Колективне переживання театральної дії створює відчуття підтримки та єдності, що є неймовірно важливим фактором у період суспільних потрясінь. Театр дозволяє нам відчувати не лише біль, а знаходити нові смисли та речі, які допомагають адаптуватися до складних життєвих обставин. Але водночас трансформація українського театру супроводжується значними труднощами, тому що багато театральних установ зазнали фінансових втрат, частина інфраструктури була зруйнована або пошкоджена, та дуже велика кількість акторів були змушені покинути нашу країну або піти воювати за нашу свободу. Через це ми втратили велику кількість талантів, і не тільки. Це створює

додаткові виклики та проблеми для збереження нашого професійного середовища та безперервності творчого процесу, проте навіть в таких умовах театр намагається демонструвати здатність до самовідновлення та розвитку, використовуючи кризу, як джерело оновлення.

### **3.2 Театральні практики як форма психологічної допомоги**

На жаль, під час війни наше суспільство зазнає дуже багато болю та ран, які дуже важко загоюються. Це проявляється через тривожність, депресію, стрес, емоційне виснаження та втрату відчуття безпеки. У такій ситуації особливого значення набувають альтернативні та міждисциплінарні підходи до психологічної підтримки людей. Серед них є дуже важливі театральні практики. В цьому плані театр виходить за межі традиційного мистецького явища і починає працювати як ефективний інструмент психоемоційної стабілізації, рефлексії та соціальної адаптації. Однією з ключових характеристик театральних практик є їхня здатність створювати безпечний простір для прояву своїх емоцій, почуттів та проговорення проблем. Учасники цих тренінгів отримують можливість звільнитися від загрози, який лежить на їхніх плечах. Це може бути через акторську гру, наприклад, імпровізацію. Людям дають обставини схожі до їхніх проблем, або навпаки, які можуть на якийсь час виключають їх із свідомості та з реальності. Дуже хороші тренінги - робота з тілом та голосом. В цей момент людина може відчувати себе ніби в космосі, тому що це дуже схоже на йогу, медитацію. І це дуже глибинні струни, які допомагають людині викарабкатися з проблем.

Особливої актуальності набувають практики, близькі до театральної терапії, зокрема елементи психодрами, форум-театру та плейбек-театру. Вони передбачають активну участь глядача, який стає не лише спостерігачем, а й співтворцем події. Така взаємодія сприяє глибшому усвідомленню власних емоцій і поведінкових реакцій, а також дозволяє знайти нові способи реагування на складні життєві ситуації. У контексті війни це особливо важливо, оскільки багато людей стикаються з досвідом, для якого не існує готових моделей поведінки.

Форум-театр є однією з найвідоміших і найефективніших форм інтерактивного театрального мистецтва, що поєднує художню практику з соціальним та психологічним впливом. Його виникнення пов'язане з діяльністю бразильського режисера та теоретика Аугусто Боал, який розробив концепцію Театр пригноблених. Основною ідеєю цього підходу є перетворення глядача з пасивного спостерігача на активного учасника події, здатного впливати на розвиток сценічної дії.

Суть форум-театру полягає у показі короткої вистави, в основі якої лежить певна конфліктна або проблемна ситуація, зазвичай пов'язана з соціальною несправедливістю, дискримінацією або особистими труднощами. Після першого показу сцена розігрується повторно, але цього разу глядачі отримують можливість втручатися у перебіг подій. Вони можуть зупинити дію, запропонувати альтернативний розвиток ситуації або навіть вийти на сцену й замінити одного з персонажів, намагаючись змінити результат.

Такий формат створює унікальний простір для експерименту з поведінковими моделями. Учасники не просто обговорюють проблему, а фактично проживають різні сценарії її вирішення. Це дозволяє краще зрозуміти причини конфлікту, відчувати емоції сторін і знайти більш ефективні способи дії в реальному житті. Особливу роль у цьому процесі відіграє модератор, якого називають «джокером». Він керує взаємодією між акторами та аудиторією, спрямовує дискусію та забезпечує дотримання правил. Крім того, джокер стежить за дотриманням правил форум-театру, зокрема за тим, щоб обговорення залишалось конструктивним, а втручання глядачів не перетворювалося на хаотичну зміну подій. Він регулює темп взаємодії, дає можливість різним учасникам висловитися та не допускає домінування однієї точки зору. У цьому сенсі його роль є не лише організаційною, але й етичною. У терапевтичному контексті джокер виконує ще одну важливу функцію - він допомагає учасникам усвідомити власний досвід. Через запитання і коментарі він спрямовує їх до глибшого аналізу ситуації, стимулює рефлексію та пошук нових моделей поведінки. Таким чином, джокер виступає

своєрідним фасилітатором процесу, який поєднує елементи театральної гри, соціального діалогу та психологічної підтримки.

У контексті сучасної України форум-театр набуває особливої актуальності, зокрема як інструмент роботи з травматичним досвідом війни. Через цей формат можна безпечно проговорювати складні теми, такі як втрата, страх, адаптація до нових умов або повернення військових до цивільного життя. Учасники отримують можливість не лише висловити власні переживання, але й побачити, що їхній досвід не є унікальним, що сприяє зниженню відчуття ізольованості. Виявлення спільності емоцій і життєвих ситуацій із іншими людьми сприяє зниженню відчуття ізольованості та самотності, яке особливо загострюється в умовах війни. Людина починає розуміти, що її страх, тривога, розгубленість або навіть почуття провини є природною реакцією на ненормальні обставини, а не ознакою слабкості чи неспроможності.

Це усвідомлення запускає процес так званої емоційної нормалізації. Коли переживання отримують підтвердження з боку інших, вони перестають сприйматися як щось аномальне або небажане. У результаті знижується внутрішня напруга, зменшується рівень тривожності, а людина стає більш відкритою до подальшого осмислення власного досвіду. Такий процес є важливим кроком до психологічного відновлення, адже дозволяє перейти від стану замкненості до стану взаємодії. Крім того, спільне проговорення та проживання досвіду сприяє формуванню довіри між учасниками. У театральному просторі виникає атмосфера підтримки, де кожен може бути почутим і прийнятим без осуду. Це створює умови для більш глибокого саморозкриття, що, у свою чергу, посилює терапевтичний ефект. Люди починають не лише ділитися власними історіями, але й активно слухати інших, розвиваючи емпатію та здатність до співпереживання.

Важливо також, що такий досвід має не лише індивідуальний, але й колективний вимір. Через обмін історіями формується спільне розуміння подій, виникає своєрідна «картина досвіду», яка об'єднує різні погляди та переживання. Це сприяє зміцненню соціальних зв'язків і формуванню відчуття єдності, що є

надзвичайно важливим у періоди суспільних потрясінь. Люди починають відчувати себе частиною більшого цілого, здатного протистояти викликам.

Також треба сказати, що форум-театр активно використовується у сфері освіти та соціальної роботи. Він допомагає розвивати критичне мислення, емпатію, навички комунікації та здатність до прийняття рішень. Учасники вчать аналізувати ситуацію з різних точок зору та усвідомлювати наслідки своїх дій. Важливо підкреслити, що ефективність форум-театру полягає саме в його інтерактивності. На відміну від традиційного театру, де глядач залишається спостерігачем, тут він стає співтворцем процесу. Це робить досвід більш глибоким і особистісно значущим, а також посилює його вплив на поведінку та світогляд людини.

Плейбек-театр є однією з форм інтерактивного театрального мистецтва, що поєднує елементи імпровізації, психологічної роботи та соціальної взаємодії. Його виникнення пов'язане з діяльністю Джонатан Фокс та Джо Салас, які у 1970-х роках започаткували цей напрям як спосіб глибокого слухання та художнього відтворення особистих історій людей. Основна ідея плейбек-театру полягає у тому, що реальні життєві історії глядачів стають матеріалом для миттєвого сценічного втілення.

Процес плейбек-театру будується навколо взаємодії між оповідачем, акторами та ведучим, якого називають кондактором. Глядач із залу розповідає власну історію або ділиться певним переживанням, після чого актори без попередньої підготовки відтворюють почуте на сцені за допомогою руху, голосу, музики та символічних образів. Важливою особливістю є те, що актори не прагнуть точно відтворити події, а передають емоційний зміст і внутрішній стан оповідача. Цей формат створює унікальний простір довіри, де кожна історія визнається значущою. Людина, яка ділиться власним досвідом, отримує можливість побачити його збоку, що сприяє глибшому усвідомленню пережитого. Такий процес часто має терапевтичний ефект, оскільки допомагає структурувати емоції, знизити рівень напруження та відчути підтримку з боку інших.

Особливого значення плейбек-театр набуває в умовах кризових ситуацій, зокрема під час війни. Люди стикаються з подіями, які важко осмислити та

проговорити, і саме через мистецьке відтворення ці переживання стають більш доступними для розуміння. Відображення особистих історій на сцені сприяє не лише індивідуальному, але й колективному переживанню, формуючи відчуття спільності та взаємної підтримки. Крім психологічного аспекту, плейбек-театр виконує важливу соціальну функцію. Він сприяє розвитку емпатії, адже учасники мають змогу почути різні життєві історії та поглянути на ситуації з інших позицій. Це особливо важливо в умовах суспільних потрясінь, коли зростає ризик непорозуміння та соціального роз'єднання.

Водночас варто зазначити, що плейбек-театр не є повноцінною психотерапією, хоча й має значний терапевтичний потенціал. Його ефективність залежить від професійності команди, дотримання етичних принципів і створення безпечного середовища для учасників. При правильній організації він може стати важливим інструментом психологічної підтримки, особливо для людей, які не мають доступу до традиційних форм допомоги.

Театральні тренінги не тільки лікують душу, а допомагають відчувати себе серед друзів та розуміючих тебе людей. Тому, що коли разом ви проходите цей шлях, то неодмінно вас це зближує. І через те, що війна часто створює ізоляцію, втрату звичних речей, соціальних зв'язків, змушує тебе відчувати самотнім, тому тренінги часто формують відчуття належності до певної групи, яка створює атмосферу довіри та взаємопідтримки, у свою чергу це дуже позитивно впливає на психоемоційний стан учасників, сприяє їхній реінтеграції в соціум. Водночас важливо зазначити, що театральні практики не замінюють професійну психологічну чи психотерапевтичну допомогу, а виступають як додатковий ресурс підтримки. Їхня ефективність значною мірою залежить від умов реалізації, підготовки модераторів та врахування індивідуальних особливостей учасників. Проте в умовах обмеженого доступу до традиційних форм психологічної допомоги, характерного для воєнного часу, вони можуть стати доступним і дієвим інструментом підтримки. Багато людей у кризових ситуаціях не готові звертатися до психолога через стигматизацію або внутрішні бар'єри. Натомість участь у театральних практиках сприймається як природна, менш формалізована діяльність, що знижує рівень опору

та полегшує залучення до процесу. У результаті люди отримують можливість працювати зі своїми емоціями опосередковано, через гру, образ, взаємодію з іншими.

Вагомим є і те, що такі практики можуть бути адаптовані до різних вікових і соціальних груп - дітей, підлітків, дорослих, військових, внутрішньо переміщених осіб. Вони враховують індивідуальні особливості учасників і дозволяють кожному знайти комфортний рівень включення: від спостереження до активної участі. Це робить їх універсальним інструментом підтримки в умовах різноманітного досвіду війни.

Окрім індивідуального впливу, театральні практики мають значний потенціал для відновлення соціальних зв'язків. Вони створюють простір спільного переживання, де люди можуть взаємодіяти, обмінюватися досвідом і відчувати підтримку. У такий спосіб формується середовище довіри, яке сприяє не лише психологічному відновленню, але й зміцненню громадської солідарності.

### **3.3 Взаємодія актора і глядача як терапевтичний процес**

У сучасному театральному дискурсі взаємодія актора і глядача розглядається не лише як естетична складова сценічного мистецтва, а як складний комунікативний і психологічний процес, що може мати виражений терапевтичний ефект. Особливої актуальності ця взаємодія набуває в умовах війни, коли суспільство перебуває у стані постійного стресу, емоційного напруження та травматичного досвіду. У таких обставинах театр перетворюється на простір безпечного емоційного контакту, де відбувається не лише передача художнього змісту, а й глибинний обмін переживаннями.

Основою терапевтичного потенціалу взаємодії актора і глядача є ефект співпереживання, або емпатії. Спостерігаючи за сценічною дією, глядач ідентифікує себе з персонажами, проживає їхні емоції та ситуації, що дозволяє йому опосередковано пережити власні внутрішні конфлікти. Такий механізм сприяє емоційному розвантаженню та усвідомленню власного стану. Водночас актор,

виконуючи роль, також перебуває у процесі емоційного включення, що створює двосторонній канал комунікації, де обидві сторони впливають одна на одну.

Цікавим елементом цієї взаємодії є феномен «живої присутності», який відрізняє театр від інших видів мистецтва. Безпосередній контакт між актором і глядачем створює особливу атмосферу довіри, що підсилює емоційний вплив вистави. У такому середовищі глядач відчуває себе не ізольованим спостерігачем, а частиною спільного переживання, що сприяє формуванню відчуття єдності та підтримки. Цей ефект зумовлений тим, що театральна дія відбувається «тут і зараз», у спільному просторі та часі, де відсутня дистанція, характерна для кіно чи інших медіа. Актор не просто відтворює образ, а проживає його в реальному моменті, реагуючи на енергію залу, тоді як глядач, у свою чергу, відгукується на найменші зміни інтонації, жесту чи паузи. Така взаємна чутливість створює динамічний процес, у якому обидві сторони стають співучасниками події.

У психологічному вимірі це сприяє виникненню глибшого рівня емпатії. Глядач не лише спостерігає за подіями, а емоційно включається в них, що дозволяє йому прожити досвід персонажів як власний. Водночас присутність інших глядачів підсилює цей ефект, оскільки формується колективне поле переживання, де емоції резонують і взаємно підсилюються. Саме тому театральний досвід часто є більш інтенсивним і тривалим у впливі.

У контексті інтерактивних театральних форм, таких як форум-театр або плейбек-театр, ця взаємодія набуває ще більш вираженого терапевтичного характеру. Глядач стає активним учасником процесу, має можливість впливати на розвиток подій або ділитися власним досвідом. Така залученість сприяє глибшому усвідомленню власних емоцій і поведінкових реакцій, а також відкриває можливість пошуку нових способів вирішення складних життєвих ситуацій.

Умови війни посилюють потребу в подібному досвіді. Люди часто стикаються з емоціями, які важко виразити словами, і саме театральна взаємодія дозволяє знайти альтернативні форми їхнього вираження. Через спільне переживання сценічної дії відбувається процес нормалізації емоційного стану: глядач усвідомлює, що його переживання є зрозумілими та розділеними іншими. Це

знижує рівень тривожності та сприяє психологічній стабілізації. Взаємодія актора і глядача має важливий соціальний вимір. Вона сприяє відновленню комунікаційних зв'язків, які можуть бути порушені внаслідок війни. Спільна участь у театральному процесі формує простір діалогу, де різні досвіди можуть бути почуті та прийняті. Це особливо важливо для подолання соціальної ізоляції та формування культури взаєморозуміння.

Водночас терапевтичний ефект такої взаємодії залежить від низки факторів, зокрема від професійності акторів, режисерського задуму, етичності подачі матеріалу та готовності глядача до емоційного включення. Неправильно організований процес може, навпаки, посилити напруження або викликати дискомфорт. Тому важливим є дотримання принципів безпечного простору, поваги до особистих меж і чутливого ставлення до тем, що порушуються у виставі.

Отже, узагальнюючи розгляд театральних практик як форми психологічної допомоги, зокрема таких форматів, як форум-театр, плейбек-театр та взаємодія актора і глядача як терапевтичний процес, можна зробити висновок, що сучасний театр в умовах війни виходить далеко за межі традиційного мистецького явища і набуває нових, життєво важливих функцій. Він трансформується у складний міждисциплінарний простір, де поєднуються естетичні, соціальні та психологічні механізми впливу на людину.

Передусім варто підкреслити, що всі розглянуті практики об'єднує спільна риса - орієнтація на активну участь людини. У форум-театрі глядач стає співтворцем події, отримуючи можливість змінювати сценарій і шукати альтернативні способи розв'язання конфліктів. У плейбек-театрі особисті історії учасників стають основою сценічної дії, що дозволяє їм побачити власний досвід з боку та глибше його осмислити. У процесі взаємодії актора і глядача формується особливий емоційний простір, де відбувається співпереживання, обмін досвідом і взаємний вплив. Таким чином, сучасний театр перестає бути односторонньою формою комунікації і перетворюється на діалогічний процес.

В умовах війни це набуває особливого значення. Люди стикаються з інтенсивними емоціями, такими як страх, тривога, втрата, невизначеність, і часто не

мають достатніх ресурсів для їхнього опрацювання. Театральні практики створюють безпечний простір, у якому ці переживання можуть бути виражені, проговорені та переосмислені. Вони дозволяють людині дистанціюватися від травматичного досвіду, побачити його в новому контексті та знайти внутрішні ресурси для подолання складних ситуацій. Саме через емоційне проживання, а не раціональне осмислення, відбувається глибший рівень психологічного відновлення.

Крім індивідуального виміру, важливим є і соціальний аспект. Участь у театральних практиках сприяє відновленню комунікації між людьми, формуванню довіри та відчуття спільності. Це особливо актуально в умовах війни, коли соціальні зв'язки часто порушуються, а люди відчують ізоляцію. Спільне переживання театральної дії допомагає усвідомити, що особистий досвід не є унікальним, що інші люди переживають подібні емоції. Це знижує рівень тривожності та сприяє формуванню колективної стійкості.

Хочу також відзначити, що театральні практики виконують функцію осмислення та фіксації досвіду війни. Вони дозволяють не лише пережити події, але й надати їм певної форми, зробити їх частиною культурного та соціального дискурсу. У цьому контексті театр виступає як інструмент збереження пам'яті та формування наративів, що мають значення як для сучасників, так і для майбутніх поколінь.

Разом із тим необхідно наголосити, що театральні практики не замінюють професійної психологічної допомоги, а доповнюють її. Їх ефективність залежить від умов реалізації, професійності учасників та дотримання етичних принципів. Проте навіть за цих умов вони є важливим і доступним ресурсом підтримки, особливо в ситуаціях, коли традиційні форми допомоги обмежені.

## ВИСНОВКИ

У ході дослідження було проаналізовано особливості розвитку сучасного сценічного мистецтва України в умовах війни, а також визначено його роль у суспільстві в період масштабних соціальних і культурних трансформацій. Особливу увагу приділено діяльності театрів, мистецьких інституцій та окремих митців Києва й інших міст України після початку повномасштабного вторгнення Росії.

Дослідження показало, що після після 2022 року, український мистецький простір перетворився не лише на сферу творчого самовираження, а й на важливий інструмент культурного спротиву. Війна стала поштовхом до формування нової художньої мови, у якій поєднуються документальність, емоційна відкритість, особистий досвід та сучасні технологічні підходи. Театр, музика, перформанс, інсталяції та інші форми мистецтва сьогодні виконують не лише естетичну функцію, а й стають засобами суспільного діалогу, підтримки, культурної дипломатії та збереження національної пам'яті.

Було встановлено, що театральне мистецтво у воєнний період суттєво змінило свої функції. Поряд із традиційною розважальною роллю театр дедалі більше виконує документальну та терапевтичну місію. Через вистави, драматургію та мистецькі проєкти фіксуються реальні події війни, зберігаються свідчення очевидців та формується колективна пам'ять суспільства. Водночас театр стає простором емоційної підтримки, психологічного відновлення та переосмислення травматичного досвіду. Особливого значення набувають творчі ініціативи за участю військових і ветеранів, які сприяють соціальній адаптації, реабілітації та формуванню нової культури пам'яті про війну.

У роботі також було досліджено діяльність українських митців і театральних колективів у період війни. Встановлено, що значна частина діячів культури долучилася до оборони країни, волонтерської діяльності та гуманітарної підтримки населення. Театри по всій Україні трансформувалися у центри допомоги, прихистки та волонтерські штаби, демонструючи здатність культури реагувати на суспільні виклики та бути активною частиною громадянського спротиву.

Аналіз мистецького середовища Києва показав, що столиця України стала одним із головних центрів культурного опору та відродження. Незважаючи на постійні загрози, безпекові ризики та складні умови роботи, культурні інституції продовжують функціонувати й розширювати формати взаємодії з аудиторією. Поширення набули камерні вистави, онлайн-проекти, мистецькі події в укриттях та громадських просторах. Водночас київські митці активно інтегруються у міжнародний культурний простір, використовуючи мистецтво як інструмент комунікації між Україною та світом.

Дослідження підтвердило, що сучасне мистецтво виконує важливу соціальну місію. Воно не лише відображає події війни, а й впливає на суспільні настрої, підтримує психологічну стійкість населення, сприяє зміцненню національної ідентичності та консолідації суспільства. Разом із цим мистецька сфера стикається з численними викликами - фінансовими, організаційними, кадровими та психологічними, що потребують нових підходів і форм підтримки культурного сектору.

Використання у дослідженні аналітичного, порівняльного, польового та інтерв'ю-методів дозволило комплексно розглянути мистецький процес як живе соціокультурне явище.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ

1. Анна Франк. Щоденник Анни Франк.- Київ: Видавництво Старого Лева 2015
2. Вечірній Київ. Енеїда без обмежень  
<https://vechirniy.kyiv.ua/news/120678/>
3. Вікіпедія: Документальний театр -  
<https://uk.wikipedia.org/wiki/Verbatim>
4. Вікіпедія: Інтерактивний театр  
[https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9\\_%D1%82%D0%B5%D0%B0%D1%82%D1%80](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%82%D0%B5%D0%B0%D1%82%D1%80)
5. Вікіпедія: Перфоманс  
<https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D1%81>
6. Миколаївський обласний центр народної творчості. Інноваційний напрям: документальний театр. 2026  
<https://ocnt.com.ua/innovacijnij-napryam-dokumentalnij-teatr/>
7. Сила театру. Відрефлексувати війну. 2026  
<https://www.ukrainer.net/syla-teatru/>
8. Т. Кантофер «Тривожність. Як подолати неспокій без особливих зусиль». 2025 с.152
9. Центр театрального мистецтва ім. Леся Курбаса. Театр під час війни: дослідження та аналітика. Київ. 2023. 112 с.
10. Шпальта. Як театр ветеранів допомагає пережити досвід війни.-  
<https://shpalta.media/2026/03/05/terapiya-cherez-kulturu-ta-mistectvo-yak-teatr-veteraniv-dopomagaye-perezhiti-dosvid-vijni/>
11. <https://glavcom.ua/country/culture/vistava-na-miljon-huchna-premjera-u-teatri-lesi-ukrajinki-pershi-foto-vidverti-stseni-ta-rozsekrecheni-honorari-1070784.html>  
(уривський)