IMPRÜVIZACIJA

KREPITEV ZDRAVJA
SKOZI IMPROVIZACIJSKO GLEDALIŠČE



IMPRÜVIZACIJA

Krepitev zdravja
skozi improvizacijsko gledališče

© 2026 Društvo za kulturo in izobraževanje IMPRO
IMPRÜVIZACIJA: Krepitev zdravja skozi improvizacijsko gledališče

AVTORICE BESEDIL
Eva Štrukelj,
Lara Samojlenko,
Olivija Grafenauer

POMOČ PRI PRIPRAVI BESEDIL in STROKOVNI PREGLED
Doroteja Jemec,
Mistral Majer,
Teodora Švet

JEZIKOVNI PREGLED
Irena Verbič

OBLIKOVANJE
Teodora Švet

IZDAJATELJ
Društvo za kulturo in izobraževanje IMPRO,
Trg prekomorskih brigad 1, 1000 Ljubljana

Publikacija je nastala s podporo Ministrstva za kulturo RS v sklopu javnega razpisa za izbor projektov medresorskega povezovanja kulture in zdravja v letih 2025 in 2026 (JR-KIZ-25-26).

Društvo IMPRO, Ljubljana,
november 2026

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 303654915
ISBN 978-961-95152-2-8 (PDF)

imprüvizácija -e ž (á)

1. proces krepitve zdravja z uporabo prvin improvizacijskega gledališča: imprüvizacija se pozitivno povezuje z razvojem na osebnem, socialnem in profesionalnem področju posameznikovega delovanja

2. metoda za krepitev zdravja z uporabo prvin improvizacijskega gledališča: uporaba imprüvizacije z namenom varovanja in krepitve zdravja

zdrávje -a s (â)

1. stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja ter ne le odsotnost bolezni ali okvare[1]: zdravje kot vir za vsakdanje življenje, ki posamezniku omogoča doseganje osebnih ciljev in soočanje z okoljem ter s tem kakovostno življenje

[1]Uporabljena definicija zdravja je prevzeta iz opredelitve, ki jo uporablja Svetovna zdravstvena organizacija od leta 1948 dalje (World Health Organization, 2020).

improvizacijsko gledališče -a s (í)

1. oblika uprizoritvene umetnosti, kjer ustvarjalci nimajo vnaprej znanega dramskega besedila, ampak ta nastaja sproti po principu kolektivnega ustvarjanja: improvizatorji in improvizatorke so osebe, ki se ukvarjajo z improvizacijskim gledališčem

umétnost -i ž (ẹ́)

1. dejavnost, katere namen je ustvarjanje, oblikovanje del estetske vrednosti[2]: ustvarjanje in izvajanje umetnosti oziroma umetniških del, na primer slikarstvo, kiparstvo, gledališke predstave, improvizacijske predstave

kultúra -e ž (ú)

1. skupek dosežkov in vrednot človeške družbe kot rezultat človekovega delovanja, ustvarjanja[3]: skupek znanj, načel, praks in dosežkov, ki so se razvili na določenem področju in se prenašajo med njegovimi ustvarjalci ter v širši javnosti

2. dejavnost, ki se nanaša na vse oblike udejstvovanja z namenom ustvarjanja, posredovanja in varovanja kulturnih dobrin in kulturne dediščine: kultura vključuje umetnost kot dejavnost pa tudi druge oblike kulturnega udejstvovanja, kot so na primer obiski muzejev, branje knjig, ogledi gledaliških predstav

[2,3]Uporabljeni definiciji umetnosti in kulture sta prevzeti iz opredelitev, ki sta navedeni v Slovarju slovenskega knjižnega jezika (Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU, n.d.). Definicija kulture je dopolnjena pod drugo točko še s konceptom kulture, kot ga naslavlja Svetovna zdravstvena organizacija v pregledu študij na temo o vlogi umetnosti na področju zdravja (Fancourt in Finn, 2019).

Kazalo

Uvod 5

Improvizacijsko gledališče in gledališka improvizacija 7

Društvo IMPRO 8

Krepitev zdravja skozi aktivnosti Društva IMPRO 10

- Pozitivne spremembe 11
- Dejavniki sprememb 26

Imprüvizacija 40

Viri 43

Uvod

Na globalni in nacionalni ravni se vse bolj uveljavlja spoznanje, da imata kultura in umetnost izjemen, merljiv in globok vpliv na človekovo zdravje in dobrobit. Uporaba kulture in umetnosti za namene krepitve zdravja sega sicer vsaj do obdobja starega Egipta[4], za enega od večjih premikov v prepoznavi vrednosti kulture in umetnosti v okviru zdravstva pa je zaslužna Florence Nightingale[5]. Splošno znana kot utemeljiteljica moderne zdravstvene nege je bila ena prvih v zgodovini medicine, ki je vpliv umetnosti podprla z dokazi in prakso.

[4]V starem Egiptu in antični Grčiji se je zdravljenje, kot ga dojemamo danes v medicinskem smislu, pogosto prepletalo z duhovno-umetniškimi izrazi, npr. z glasbo in performativnimi praksami (Nutton, 2013).

[5]Florence Nightingale (1860) je v času viktorijanske dobe delala kot vojaška medicinska sestra. Pri delu s pacienti je ugotovila, da okolje, v katerem se oseba zdravi, pomembno vpliva njeno okrevanje. Izpostavila je, da vizualna stimulacija v obliki umetnosti in narave blagodejno vpliva na um in telo ter s tem predstavlja pomembno sredstvo za krepitev zdravja.

V zadnjih 50 letih je zaznati porast raziskav na temo uporabe umetnosti in kulture v okviru zdravstvenih dejavnosti. Prelomno poročilo Svetovne zdravstvene organizacije iz leta 2019, ki je zajelo več kot 900 globalnih študij iz druge polovice tega obdobja raziskovanja, je jasno pokazalo, da ima vključevanje umetnosti pomembno vlogo pri preprečevanju duševnih in telesnih težav, spodbujanju zdravega življenjskega sloga ter podpori pri obvladovanju kroničnih bolezni in nevroloških stanj (glejte Fancourt in Finn, 2019). Rezultati sodobnih evropskih raziskav potrjujejo, da so umetnostne in kulturne intervencije stroškovno učinkovite, nizko tvegane ter celostne rešitve za sodobne družbene izzive – od epidemije osamljenosti in stresa do porasta duševnih stisk (Zbranca idr., 2022). Tudi v slovenskem prostoru se vloga umetnosti in kulture v okviru zdravstva vse bolj izpostavlja, tako s strani javnih institucij kot tudi nevladnih organizacij (npr. Društvo Asociacija, n.d.; Ministrstvo za kulturo in Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje, n.d.; Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2016, 2023).

Kot izhaja iz poročila Culture For Health (Zbranca idr., 2022), je eden glavnih razlogov za nekonsistentno uporabo umetnosti v zdravstvene namene ta, da zdravstvene dejavnosti temeljna izhodišča še vedno iščejo predvsem v okviru klasičnega biomedicinskega modela in kurative. Dodatno oviro predstavlja metodološka narava obstoječih raziskav; poročilo opozarja, da je zaradi velike raznolikosti študij, ciljnih skupin in specifičnih okolij pridobljene dokaze težko posploševati na širša področja. Umetniške in kulturne intervencije v poročilu obravnavajo kot kompleksne oziroma večmodalne intervencije, v katerih se prepletajo estetski, kognitivni, čutni in socialni dejavniki. Ta sistemska prepletenost in širina – od glasbe in gledališča do vizualnih umetnosti in obiskov kulturne dediščine – dodatno otežujeta natančno opredelitev in izolacijo tistih mehanizmov, ki neposredno prispevajo h krepitvi zdravja in dobrega počutja (Zbranca idr., 2022).

Medtem ko imamo za nekatere umetnostne zvrsti že precej podatkov v navezavi na zdravje, pa za improvizacijsko gledališče v tem kontekstu zaenkrat primanjkuje celovitih raziskav. Da bi zapolnili to vrzel, smo z Društvom IMPRO – eno od osrednjih slovenskih organizacij na področju improvizacijskega gledališča – zasnovali projekt Gledališče za zdravje (mladih). Projekt smo izvedli med letoma 2025 in 2026 s podporo Ministrstva za kulturo. Namen projekta je bil raziskati povezave med programi improvizacijskega gledališča Društva IMPRO ter elementi zdravja. Želimo si, da bi prek ključnih ugotovitev naše raziskave, ki jih povzemamo v tej brošuri, prispevali k oblikovanju strokovnih izhodišč ter priporočil za prihodnje vključevanje elementov varovanja in krepitve zdravja v kulturne programe in obratno, za prihodnje vključevanje elementov kulture v programe, namenjene varovanju in krepitvi zdravja.

Improvizacijsko gledališče in gledališka improvizacija

Improvizacijsko gledališče (ali krajše impro) je zvrst gledališke umetnosti, kjer ni vnaprej napisanega dramskega besedila, temveč ta nastaja sproti, na podlagi predlogov občinstva ali pobud ustvarjalcev in ustvarjalk. Gre za kolektivno gledališko ustvarjanje, odrsko dogajanje ni ponovljivo in je pogosto precej interaktivno.

Za spontano ustvarjanje prizorov in predstav so potrebna določena znanja in veščine iz različnih področij: razvoj pripovednih veščin in neverbalne komunikacije, ozaveščanje in uporaba telesa za namene karakterizacije likov, gradnja odrskega prostora, prepoznavanje, poimenovanje in vživljanje v različna čustva ter čustvena stanja, predvsem pa odprtost in sposobnost sodelovanja ter komuniciranja tako s soigralci kot z občinstvom in prostorom. Gledališke improvizatorke in gledališki improvizatorji sočasno opravljajo tudi naloge, ki jih v bolj klasičnih oblikah gledališkega ustvarjanja pilijo režiserji in režiserke, dramaturgi in dramaturginje, scenografi in scenografke ter drugi gledališki delavci in delavke.

Tehnike in metode, ki omogočajo ustvarjanje predstav improvizacijskega gledališča, so zaradi mnogotere uporabnosti, ki presega okvire pripravljanja predstave, našle svoje mesto tudi na področjih raziskovanja in poučevanja. Vrednote[6], cilji in spretnosti, ki jih z igrami in vajami razvija impro gledališče, so našle svoje mesto tudi v aplikativnem smislu za doseganje različnih socialnih oziroma učnih ciljev in krepitev mehkih, komunikacijskih, performativnih ali drugih veščin, znanj in osebnostne rasti. Gledališka improvizacija se kaže kot odlično orodje na polju mladinskega in socialnega dela, učenja in poučevanja ter dela v različnih skupinah, kjer končni cilj ni nujno ustvarjanje gledaliških vsebin, temveč povezanost, sodelovanje in doseganje različnih učnih ciljev.

[6]Nekatere vrednote, ki jih zasledujemo v impro gledališču:
- sodelovanje
- delanje in sprejemanje napak
- opazovanje in poslušanje
- prevzemanje odgovornosti
- tveganje

Društvo IMPRO

Društvo za kulturo in izobraževanje IMPRO je nevladna organizacija v javnem interesu na področju mladinskega sektorja in kulture ter ena od osrednjih organizacij improvizacijskega gledališča v Sloveniji na področju razvoja in izvedbe uprizoritvenih praks improvizacijskega gledališča kot tudi pedagoških metod, ki izhajajo iz te gledališke smeri. Ustanovljeno je bilo leta 2012, z namenom nadaljevanja in nadgrajevanja aktivnosti, ki so pred tem potekale v okviru Kulturno umetniškega društva (KUD) France Prešeren Trnovo.

Glavni programi Društva IMPRO so Impro liga, ŠILA – Šolska impro liga, MIŠ – Mala impro šola, Bodigatreba+, Gverila teater in Improške. Poleg glavnih programov vsakoletno izvajamo številne druge projekte, izobraževanja in dogodke s področja gledališča in aplikativne gledališke improvizacije.

Impro liga je temeljni program improvizacijskega gledališča za odrasle pri nas, ki poteka že od leta 1993 in je stičišče improvizatorjev in improvizatork iz vse Slovenije. Glavnina programa so predstave gledališkega športa, kjer se mešane ekipe izkušenih improvizatorjev pomerijo v raznih odrskih izzivih. V programu vsakoletno sodeluje okoli 85 odraslih improvizatork in improvizatorjev.

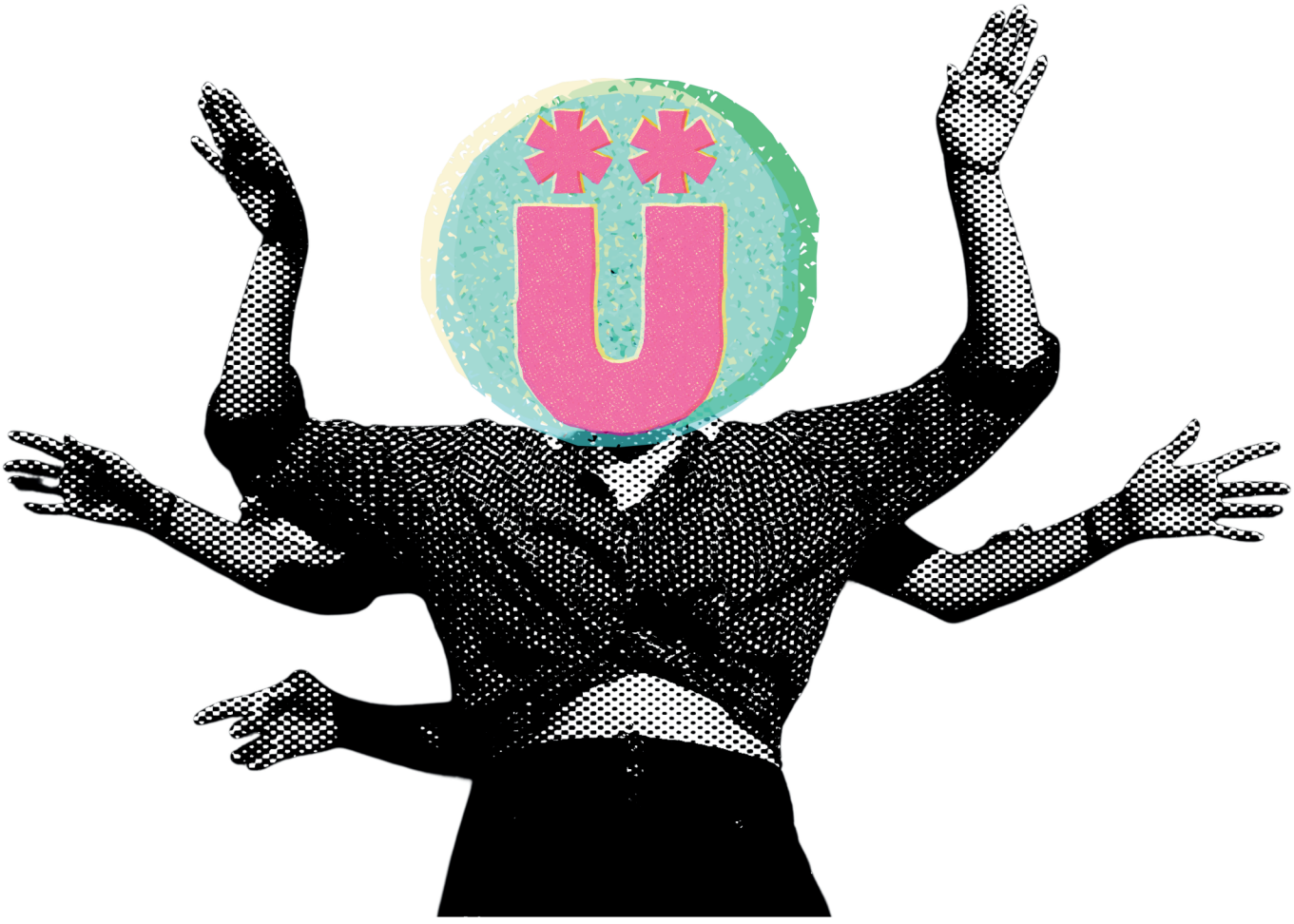
ŠILA – Šolska impro liga je program kulturnega razgibavanja dijakov in dijakinj, ki poteka od leta 1997 dalje. Srednješolske skupine na rednih vajah pod vodstvom izkušenih mentorjev in mentoric razvijajo svoje mehke, socialne in uprizoritvene veščine. Ob rednih petkovih terminih na gledaliških odrih igrajo predstave po principu mladi za mlade, kjer se srečata vsaj dve skupini. V ŠILI letno sodeluje 25–30 dijaških skupin, ki odigrajo več kot 50 predstav.

MIŠ – Mala impro šola je gledališki program za učence in učenke od 6. do 9. razreda osnovnih šol. Na partnerskih šolah potekajo redne delavnice pod vodstvom strokovnih gledaliških pedagoginj in pedagogov, skupine pa se nekajkrat letno srečajo tudi na MIŠ predstavah. Program poteka od leta 2007 dalje.

Bodigatreba+ je program kontinuiranega izobraževanja in usposabljanja gledaliških mentorjev in mentoric, ki vodijo improvizacijske skupine, ter gledaliških pedagogov in pedagoginj, mladinskih delavcev in delavk in ostalega gledališkega osebja. Poteka od leta 2002 dalje. V sklopu programa deluje t. i. mentorska zbornica, v okviru katere se usposabljajo mentorji po principih izmenjave znanja in dobrih praks. Vsako leto potekajo številne delavnice, predavanja, študije primerov in raziskovalne dejavnosti. V sklopu programa oblikujemo tudi strokovna gradiva ter sodelujemo s številnimi uveljavljenimi domačimi in tujimi ustvarjalci in pedagogi.

Gverila teater je kolektiv ustvarjalk in ustvarjalcev, ki se ukvarjajo z raziskovanjem različnih formatov in pristopov k gledališki improvizaciji. Zaznamuje jih poigravanje s popularnimi žanri in prek njih odpiranje globljih vprašanj o družbi in kulturi, v katerih so razvili svojevrsten in prepoznaven način uprizarjanja. Program poteka od leta 2004, današnji kolektiv pa v spreminjajoči se zasedbi ustvarja od leta 2009 dalje.

Improške so nehierarhičen feministični kolektiv improvizatork, ki je nastal leta 2014 z željo po enakosti spolov tudi na odru. Z raziskovanjem različnih oblik impro gledališča, s poudarkom na osebnih in umetniških izrazih članic, ustvarjajo predstave, ki se ukvarjajo s temami in vprašanji, ki jih najbolj nagovarjajo, zanimajo, izzivajo. Naj je to raziskovanje vlog in odnosov, ki jih imamo v življenju, utripa družbe, različnih družbenih realnosti ali pa kako se lahko z različnimi stereotipi igramo in jih tudi presegamo.



Krepitev zdravja skozi aktivnosti Društva IMPRO

V sezoni 2025/2026 smo v Društvu IMPRO v sklopu projekta Gledališče za zdravje (mladih) zasnovali raziskavo, s katero smo želeli preučiti: 1) katere spremembe udeleženke in udeleženci programov Društva IMPRO povezujejo s sodelovanjem v aktivnostih društva ter 2) kateri so tisti dejavniki, ki omogočajo in podpirajo razvoj pozitivnih sprememb pri udeleženkah in udeležencih aktivnosti Društva IMPRO. Podatke za to raziskavo smo zbrali s spletno anketo, kjer so sodelujoči odgovarjali na ti dve prosto zastavljeni vprašanji[7]. Izvedli smo tudi analizo gradiva, ki ga izdaja društvo, pri čemer smo iskali navedbe o povezavah med improvizacijskim gledališčem in zdravjem. Na podlagi spletne ankete in analize gradiv smo nato oblikovali vprašalnik[8] s 35 postavkami, ki so temeljile na pogosto izpostavljenih psihosocialnih temah. Z vprašalnikom smo zbrali kvantitativne podatke o tem, kolikšen delež udeleženk in udeležencev aktivnosti društva povezuje dotične psihosocialne teme s sodelovanjem v improvizacijskem gledališču. Ključne ugotovitve celotne raziskave predstavljamo v nadaljevanju.

[7]Opis vzorca oseb, ki so sodelovale v spletni anketi

Zbiranje podatkov s spletno anketo je potekalo januarja 2026 preko platforme Google Forms. Sodelovali so mentorji in mentorice (30,5 %) ter polnoletni udeleženci in udeleženke programov Društva IMPRO (69,5 %), skupno jih je bilo 59. Približno 70 % sodelujočih je bilo na področju improvizacijskega gledališča aktivnih več kot 7 let. Posamezniki in posameznice, ki sodelujejo tako kot mentorji kot tudi udeleženci programov Društva IMPRO, so bili povabljeni, da vprašalnik izpolnijo za vsako vlogo posebej. Konkretni odgovori, podani v sklopu spletne ankete, so kot dopolnilo našim ugotovitvam navedeni v rumenih oblačkih.

[8]Opis vzorca oseb, ki so izpolnjevale vprašalnik

Vprašalnik je izpolnilo 205 posameznikov, kar predstavlja približno tretjino vseh udeležencev in udeleženk programov društva. Izpolnjevali so ga ob zaključku sezone 2025/2026, in sicer med majem in junijem 2026. Odgovorov 28 oseb iz programa Bodigatreba+, ki so vprašalnik izpolnile naknadno (septembra 2026), pri analizi povzeti v tej brošuri nismo upoštevali. Med njimi je bilo približno 72 % udeleženk in 27 % udeležencev, 3 osebe se glede spola niso opredelile. Prihajajo iz različnih koncev Slovenije (med drugim iz Ljubljane, Maribora, Kranja, Kamnika, Nove Gorice in Ljutomera). Povprečna starost se je gibala med 12 in 24 leti (v povprečju približno 18), pri čemer je bila najmlajša udeleženka stara 8 let, najstarejši udeleženec pa 44 let. Sodelujoči so imeli z improvizacijskim gledališčem v povprečju 4 leta izkušenj (večina v razponu od manj kot eno leto do 8 let, najbolj izkušen posameznik pa kar 32 let). Največji delež jih je bilo vključenih v program ŠILA, 60,5 %, sledile so udeleženke in udeleženci programa MIŠ z 22,4 %, nato udeleženke in udeleženci programa Impro liga z 11,2 %, udeleženke in udeleženci programov Gverila in Improške pa so skupaj predstavljali približno 6 %. Velika večina je vaje v sklopu programov, v katere so bili vključeni, obiskovala 3x na mesec ali več (79,2 %), le 6,4 % pa se je vaj udeleževalo manj kot 1x na mesec. Posamezniki in posameznice, ki sodelujejo v več programih, so bili povabljeni, da vprašalnik izpolnijo za vsak program posebej. Rezultati vprašalnika so kot dopolnilo našim ugotovitvam navedeni v modrih oblačkih.

Pozitivne spremembe

Najprej predstavljamo naše ugotovitve, povezane z vprašanjem, katere spremembe udeleženke in udeleženci programov Društva IMPRO povezujejo s sodelovanjem v aktivnostih društva. Na podlagi odgovorov spletne ankete smo naredili analizo vsebine in prepoznali 83 vsebinsko različnih kod oziroma sprememb, ki smo jih z namenom bolj preglednega prikaza rezultatov naše študije razvrstili na 16 širših pomenskih sklopov oziroma področij in nadalje v tri širše kategorije sprememb, ki pokrivajo tri različne vidike imprüvizacije: osebni, socialni in profesionalni. Preden nadaljujemo z njihovimi opisi, je pomembno poudariti, da se ti vidiki in njihove nadaljnje delitve prepletajo, so soodvisne in so, najverjetneje, v nekem smislu celostne.



Osebni vidik

Telesno izražanje v prostoru
- gibalni razvoj
- zaznavanje in zavedanje lastnega telesa

Osebnostna prožnost
- odprtost in pogum za novosti in spremembe
- odprtost do tabu tem
- sposobnost spreminjanja lastnih vzorcev
- prevzemanje različnih socialnih vlog
- spoprijemanje z (nepredvidljivimi) situacijami in strahovi

Kognitivno delovanje
- hitrejše odzivanje in razmišljanje
- način pristopanja do vprašanj in situacij
- razumevanje situacij
- reševanje problemov (dinamično, na podlagi pridobljenih znanj)
- kritični vpogled
- oblikovanje misli in mnenj
- večopravilnost
- asociativna prožnost
- kreativnost, domišljija, inovativnost
- pozitivno razmišljanje
- odnos do napak in neuspeha

Pozitivni afekt in dobro počutje
- občutek uspeha in zadovoljstva
- sproščenost
- razbremenitev in sprostitev
- vir energije
- vedrina (smeh, humor, zabava, igrivost)

Samoregulacija
- čustvena samoregulacija
- vedenjska samoregulacija
- učinkovito spoprijemanje s stresom

Samoizražanje
- samozavestno samoizražanje
- izražanje čustev
- izražanje mnenj
- sposobnost telesnega izražanja
- deljenje lastnega doživljanja in izkušenj
- spontanost
- avtentičnost
- ranljivost
- avtonomija

Samorazumevanje
- samospoznavanje (spoznavanje sebe, sebe v odnosu do drugih, prepoznavanje lastnih vzorcev)
- introspekcija (samoopazovanje čustev, tudi v telesu, misli, notranji dialog)
- samorefleksija
- samozavedanje (zavedanje lastnih značilnosti, občutkov, vedenj ter lastne odgovornosti zanje)

Odnos do sebe
- samosprejemanje (tudi lastnih misli)
- samozaupanje
- samozavest
- samozadostnost
- opolnomočenost
- občutek lastne vrednosti
- samopodoba

Čuječnost
- prisotnost v tukaj in zdaj
- osredotočanje na drobne trenutke

Osebni vidik

Osebni vidik imprüvizacije zajema spremembe in razvoj na področju posameznikove samoregulacije, samoizražanja, samorazumevanja, odnosa do sebe, dobrega počutja, kognitivnega delovanja, osebnostne prožnosti, lastnega telesnega izražanja v prostoru in čuječnosti.

Samoregulacija je sposobnost posameznika za vzpostavljanje ravnovesja med različnimi dražljaji iz notranjega ali zunanjega okolja (Kovačič, 2020). Na podlagi analize vsebine spletne ankete smo to področje razdelili na čustveno in vedenjsko samoregulacijo ter strategije za učinkovito spoprijemanje s stresom.[9, 10] Čustvena samoregulacija je eden izmed redkih učinkov, ki so jih do zdaj že raziskovali v kontekstu povezave med improvizacijskim gledališčem in zdravjem. Nekateri avtorji (Brooks, 2014; Gross, 1999, 2015; Kalisch idr., 2005; McRae, 2016; Seppänen idr., 2019 v Seppänen in Toivanen, 2023) razumejo improvizacijo celo kot strategijo čustvene regulacije, predvsem zaradi načina preokvirjenja in ponovnega vrednotenja pomena napake. O podobnih učinkih poroča tudi Svetovna zdravstvena organizacija (Fancourt in Finn, 2019), ki prepoznava udejstvovanje v katerikoli umetniški dejavnosti, med katere bi lahko uvrstili tudi improvizacijsko gledališče, kot varovalni dejavnik pred stresom, saj vpliva na nižji odziv stresnih hormonov ter znižanje prisotnosti kortizola.

[9]V zadnjem času se manjkrat nenadzorovano zjočem in zdi se mi, da mi je impro okolje pri tem pomagalo.

[10]Na postavko Lažje se pomirim v težkih situacijah je 56,9% izpolnjevalcev vprašalnika odgovorilo pritrdilno.

Samoizražanje je v Slovarju slovenskega knjižnega jezika (Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU, n.d.) opredeljeno kot izražanje svojih misli, nazorov, občutkov na svoj, sebi lasten način. Viola Spolin[11] (1963, 1999 v DeBettignies in Goldstein, 2020) kreativno izkušnjo improvizacijskega gledališča razume celo kot "platformo" za samoizražanje. Udeleženci naše spletne ankete so v navezavi na samoizražanje poročali o povečani samozavesti pri samoizražanju, sposobnosti izražanja lastnih čustev in mnenj[12], sposobnosti telesnega izražanja, deljenja lastnega doživljanja in izkušenj, povečanem občutku spontanosti, avtentičnosti[13] in zmožnosti za samorazkrivanje[14], samoizražanje ranljivosti[15] ter avtonomije pri samoizražanju.

Na postavko Lažje opišem drugim, kako se počutim je 55,6 % izpolnjevalcev vprašalnika odgovorilo pritrdilno.

[11]Viola Spolin (1906–1994) je bila vplivna ameriška gledališka pedagoginja, režiserka in avtorica, ki velja za začetnico sodobnega gledališkega improviziranja (Viola Spolin Estate, n.d.). S sistemom tako imenovanih gledaliških iger (angl. *theater games*) je korenito spremenila način poučevanja igre ter postavila temelje za razvoj modernih improvizacijskih gledališč (prav tam).

[12][Sodelovanje v Društvu IMPRO mi daje] pogum za to, da podam svojo idejo, tudi, če se mi ne zdi "dobra …"

[13][S sodelovanjem v Društvu IMPRO] odkrivam, kakšna oseba sem v resnici in si to upam pokazati, tj. ne rabim skrivati svoje osebnosti, da bi ugajala drugim.

[14][Otroci] si upajo izraziti se, brez da bi doživeli obsojanje.'

[15][Sodelovanje v Društvu IMPRO mi pomaga pri tem,] da o stiskah, uspehih, izzivih, govorim z drugimi.

Samorazumevanje je sposobnost posameznika, da razume povezave med lastnimi mislimi, občutki in vedenjem ter razumevanje dejavnikov vedenja in vpliva preteklih izkušenj (Postolati, 2018). Procesi samorazumevanja, ki smo jih prepoznali tudi v naši raziskavi, so bili samospoznavanje (pridobivanje znanja o sebi)[16], introspekcija (usmerjanje pozornosti na lastne notranje procese), samorefleksija (razmišljanje o in razumevanje lastnih izkušenj, vedenja in doživljanja) in samozavedanje (zavedanje lastnih značilnosti, občutkov, vedenj). Marjanovič Umek in Zupančič (2020) opredeljujeta samorazumevanje kot vidik socialne kognicije, kar pomeni, da le-to ne nastaja v izolaciji, pač pa v socialnem kontekstu. Skladno s to opredelitvijo so udeleženci naše raziskave poročali o tem, da jim udeležba v improvizacijskem gledališču omogoča spoznavanje samega sebe in sebe v odnosu do drugih ter prepoznavanja lastnih vzorcev. Prav tako so poročali, da sodelovanje v improvizacijskih aktivnostih spodbuja njihovo introspekcijo preko samoopazovanja čustev (tudi v telesu) in lastnih misli (notranji dialog, poslušanje sebe), samorefleksijo (o sebi, svojem delu v skupini) in samozavedanje (v smislu, da sodelovanje omogoča razvoj zavedanja lastnih značilnosti, občutkov, vedenj ter splošnega občutka odgovornosti zanje).

[16] Je varen prostor za odkrivanje identitete, spoznavanje, kako pravzaprav deluješ in kako se znajdeš v raznih situacijah.

Na postavko Lažje prepoznam, kako se počutim, je 58,5 % izpolnjevalcev vprašalnika odgovorilo pritrdilno. Na postavko, ki je preverjala samorefleksijo (Bolje razumem, zakaj se tako počutim), je 42,4% izpolnjevalcev odgovorilo pritrdilno.

Samorazumevanje lahko razumemo tudi kot procese, ki vplivajo na oblikovanje oziroma spreminjanje odnosa posameznika do sebe (Kaygorodov, 2000 po Postolati, 2018). Na področje **odnosa do sebe** smo tako uvrstili spremembe, ki se nanašajo na samosprejemanje (tudi samosprejemanje lastnih misli)[17], samozaupanje[18], samozavest, občutek samozadostnosti, opolnomočenosti in lastne vrednosti (tj. občutek, da je njihov prispevek dragocen) ter samopodobe. Vpliv gledališkega izražanja na samopodobo je že pred 20 leti izpostavil Wright (2006). Njegova raziskava kaže, da lahko samopodobo z gledališkimi aktivnostmi okrepimo predvsem med posamezniki, ki pred vključitvijo v tovrstne dejavnosti izražajo nižjo mero samopodobe. Krueger in sodelavci (2017) so s svojo študijo nakazali potencial improvizacijskega gledališča za izboljšanje samospoštovanja, ki ga Rosenberg (1965 v Colvin in Gorgun, 2020) opredeli kot ugoden ali neugoden odnos posameznika do sebe.

Večina udeležencev je izrazila strinjanje s postavkami vprašalnika Lažje sprejemam sebe takšnega oziroma takšno, kot sem (73,5%), Bolj sem samozevesten_a (83,3%) in Bolj verjamem, da moje mnenje šteje (70,2%).

[17] Ne vedo, kaj počnejo, ampak vidijo, da nihče ne ve in se sprejmejo take, kakršni so.

[18] ... impro mi je pomagal, da si znam zaupati, verjeti, da se bom znašla, prilagodila, pa naj bo, kar bo.

Vključenost v improvizacijsko gledališče je po mnenju udeležencev doprinesla tudi spremembe na področju **pozitivnega afekta in dobrega počutja**. Navajali so občutek uspeha in zadovoljstva, ki ga prinaša sodelovanje v aktivnostih, nekateri pa pravijo, da se zato počutijo bolj sproščeno. Sodelovanje v aktivnostih jim je predstavljalo tudi možnost za razbremenitev in sprostitev[19] po eni strani, po drugi pa tudi vir energije. V aktivnostih so našli še prostor za smeh, humor[20], zabavo in igrivost, kar je prav tako doprineslo k njihovemu dobremu počutju. Podobne spremembe na področju pozitivnega afekta in dobrega počutja v povezavi z improvizacijskim gledališčem izpostavljajo tudi West idr. (2017; v navezavi na igrivost), Schwaenke idr. (2020; v navezavi na psihološko blagostanje) ter Argyle (2013 po Falsman idr., 2020; v navezavi na pozitivni afekt).

[19]Na vajah delamo tudi različne glasovne vaje in med njimi je tudi krik v krogu. Včasih se mi zdi, da se je v udeležencih nabralo veliko frustracij in pomaga prav krik, ki bi bil v drugačnem okolju, npr. v razredu, strogo prepovedan. Na vajah pa možen in pravi ventil.

[20]Humor, ki je ključen del procesa, zelo sprosti telo in duha.

Večina izpolnjevalcev vprašalnika je izrazila strinjanje s trditvami oziroma postavkami vprašalnika Sem boljše volje (74,6%), Lažje se pohvalim, ko mi nekaj uspe (55,6%), Sem zadovoljen_a s svojim življenjem (63,9) in Sem bolj sproščen_a (77,5%). Na postavki Imam več energije za vsakodnevne aktivnosti je 48,8% izpolnjevalcev odgovorilo pritrdilno.

Na področje **kognitivnega delovanja** smo umestili spremembe povezane s hitrejšim odzivanjem in razmišljanjem[21], načinom pristopanja do vprašanj in situacij, razumevanjem situacij, reševanjem problemov, kritičnim vpogledom, oblikovanjem misli in mnenj, večopravilnostjo, asociativno prožnostjo, kreativnostjo, domišljijo, inovativnostjo, pozitivnim razmišljanjem ter odnosom do napak in neuspeha[22]. Tudi v drugih študijah (Celume idr., 2019; DeBettignies in Goldstein, 2019; Felsman idr., 2020; Hainselin idr., 2018; Schwenke idr., 2020; West idr., 2017 v Seppänen in Toivanen, 2023) so bili izpostavljeni pozitivni učinki improvizacijskih intervencij na kreativnost in divergentno mišljenje, ki se nanaša na sposobnost iskanja različnih rešitev problema (Runco, 2017 v Felsman idr., 2020). Raziskave prav tako dokazujejo vpliv na način vrednotenja napak, saj razumevanje napak kot nepričakovanih dogodkov omogoča kognitivno prevrednotenje njihovega pomena, kar pa vpliva tudi na spremembo čustvenega odziva nanje (Brooks, 2014; Gross, 1999, 2015; McRae, 2016; Seppänen idr., 2019 v Seppänen in Toivanen, 2023). Namesto kot negativne in nezaželene dogodke se napake tako lahko razumejo kot sestavni del procesa, kar lahko zmanjša strah pred njimi (Seppänen idr., 2019 v Seppänen in Toivanen, 2023).

Večina izpolnjevalcev vprašalnika je izrazila strinjanje s trditvami oziroma postavkami vprašalnika Sem bolj ustvarjalen_a (79,4%), Imam več domišljije (83,4%), Bolj pozitivno gledam na stvari (58,3%), Manj sem zaskrbljen_a, ko naredim napako (77,2%), Lažje pogledam na stvari iz več zornih kotov (75,0%) in Imam več zanimanja za svet okoli sebe (63,2%).

[21]Bolje se znajdem v situacijah, ki zahtevajo hitre odzive ...

[22]Filozofija impra prinaša s seboj zavedanje nepopolnosti in konstantno opominjanje tudi same sebe, da so napake del procesa ...

Na področje **osebnostne prožnosti**, ki se kaže kot uspešno prilagajanje na (stresne) življenjske okoliščine (Newman, 2005 v Avsec, idr. 2022), smo umestili izpostavljene spremembe, ki so se navezovale na večjo odprtost in pogum za novosti in spremembe[23, 24], večjo odprtost do tabu tem, sposobnost za spreminjanje lastnih vzorcev, prevzemanje različnih socialnih vlog ter spoprijemenje z (nepredvidljivimi) situacijami in strahovi[25, 26, 27]. Večja sposobnost spoprijemanja z nepredvidljivimi situacijami, ki bi jo lahko imenovali tudi toleranca za nepredvidljivost, je sprememba, ki so jo v navezavi na improvizacijsko gledališče posebej izpostavili Wolitzky-Taylor idr. (2015). Ti avtorji naslavljajo razvoj te sposobnosti kot razvoj tolerance za nepredvidljivost, pri čemer improvizacijsko gledališče razumejo kot metodo za povečanje te tolerance skozi izpostavitev in s tem opozarjajo na specifičen terapevtski potencial improvizacijskega gledališča v okviru duševnega zdravja.

Večina izpolnjevalcev vprašalnika je izrazila strinjanje s trditvami oziroma postavkami vprašalnika Imam več zanimanja za svet okoli sebe (63,2%), Manj me je strah preiskusiti nekaj novega (81,3%), Lažje se prilagajam novim situacijam (77,1%) in Lažje vztrajam, tudi ko je težko (57,6%).

[23][Odkar sodelujem v programih Društva IMPRO] si upam sprejemat izzive, iti iz svoje cone udobja ...

[24][Odkar sodelujem v programih Društva IMPRO] si upam probati nove stvari ...

[25]Večkrat si rečem: "Če bo treba, bom pa improvizirala, saj to treniram".

[26][Sodelovanje v programih Društva IMPRO me je spodbudilo k] lažjemu soočanju z nepredvidljivimi situacijami ...

[27]Poleg tega me je impro svet naučil dela s posamezniki, ki se ne obnašajo pričakovano.

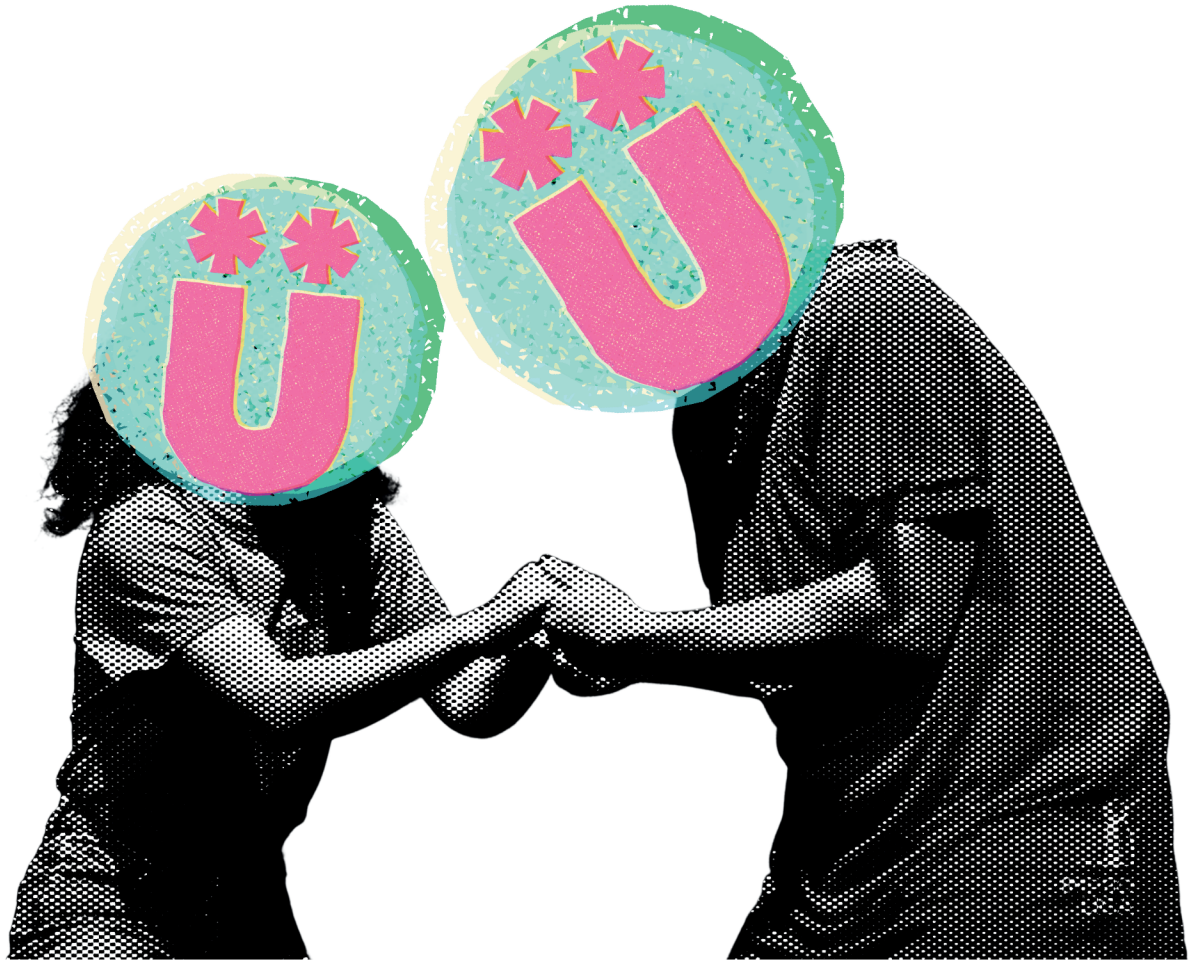
Udeleženci projekta Gledališče za zdravje (mladih) so poročali tudi o spremembah na področju **telesnega izražanja v prostoru**, ki se navezujejo na gibalni razvoj, zaznavanje in zavedanje lastnega telesa in okolice[28]. Pomen telesnega zavedanja ter zaznavanja telesa v prostoru izpostavlja Bermant (2013), ki prepoznava občutljivost za lastno telo in njegovo umeščenost v prostor tako kot veščino, pomembno za improvizacijsko igro, kot tudi veščino, ki je uporabna zunaj odra. Tovrstno telesno zavedanje po njegovem mnenju vključuje prepoznavanje gibalnih navad, zavestno usmerjanje gibanja ter razlikovanje med različnimi kinestetičnimi občutki.

[28][Izobraževanja v sklopu Društva IMPRO so mi dala vpogled v to] ... kako nastopam v odnosu do oseb, saj se zaradi impra bolje zavedam svojega telesa ...

Bermant (2013) prepoznava v improvizaciji tudi potencial za povečanje **čuječnosti**, saj kot pravi improvizacijski proces od posameznika zahteva usmerjanje pozornosti na trenutno dogajanje. O tem področju sprememb so poročali tudi udeleženci naše raziskave. Natančneje, poročali so o večji prisotnosti v "tukaj in zdaj"[29] ter povečani sposobnosti osredotočanja na drobne trenutke[30]. Bishop idr. (2004, v Černetič, 2017) čuječnost opredeljujejo kot uravnavanje pozornosti, ki je usmerjena in vzdrževana na trenutnem doživljanju ter posamezniku omogoča večje zavedanje duševnih procesov v danem trenutku. Ti avtorji pojem čuječnosti povezujejo tudi z odnosom do lastnega doživljanja, za katerega so značilni radovednost, odprtost in sprejemanje. V pregledu empiričnih študij o vplivu čuječnosti na psihološko zdravje se kaže, da se čuječnost pomembno pozitivno povezuje z različnimi indikatorji psihološkega zdravja, in sicer z večjo mero pozitivnega afekta, življenjskega zadovoljstva, vitalnosti ter čustvene in vedenjske samoregulacije (Keng idr., 2011).

[29][Na osebni ravni mi je sodelovanju v programih Društva IMPRO pomagalo, da sem prisotna] ... v tukaj in zdaj ...

[30][Opazila sem tudi, da sem, odkar sodelujem v impru] .. bolj pozorna na drobne trenutke ...''



Socialni vidik

Občutek skupnosti
- pripadnost, sprejetost, povezanost (podporna mreža, medsebojno zaupanje, skupni jezik)
- druženje in socialna vključenost

Odnos do drugih
- sprejemanje, odprtost in pozitivno vrednotenje razlik
- zaupanje drugim
- medosebno učenje (izmenjava mnenj, znanj, nasvetov, pobud)

Komunikacijske veščine
- način komuniciranja z drugimi (večja samozavest)
- besedna komunikacija (artikuliranost, suverenost)
- nebesedna komunikacija (telesno izražanje, razumevanje bližine in dotikov)
- aktivno poslušanje (boljše poslušanje drugih, manj prekinjanja, dati občutek slišanosti)
- podajanje povratnih informacij

Odnosne veščine
- vzpostavljanje in razvijanje odnosov (sposobnost in samozavest pri vzpostavljanju (novih) stikov in prijateljstev, grajenje, poglabljanje in izboljšanje medosebnih odnosov, medsebojno povezovanje)
- razumevanje in zaznavanje drugih (razumevanje in zaznavanje potreb, čustev drugih, prevzemanje perspektiv drugih, empatija, razumevanje družbene in skupinske dinamike)
- skrb in podpora drugim
- sodelovanje (raznoliki ljudje, medgeneracijsko povezovanje, delo v skupini in skupnosti, soustvarjanje, pogum za aktivno vključevanje)
- socialna prilagodljivost in uravnavanje odnosov (zmanjševanje socialne anksioznosti, potrpežljivost, asertivnost, sklepanje kompromisov, spoštovanje avtonomije drugih, spoprijemanje z medosebnimi odnosi in destruktivnimi vedenji)

Socialni vidik

Človekov razvoj ne poteka v vakuumu, temveč se pomemben del učenja o sebi, drugih in svetu odvija v socialnem kontekstu. V obdobju mladostništva so odnosi z vrstniki še posebej pomembni, saj med pomembne razvojne naloge tega obdobja sodijo oblikovanje novih in stabilnih medosebnih odnosov ter identitete, ki se pomembno oblikuje tudi skozi odnose z drugimi (Havighurst, 1972; Erikson, 1959, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2020). Spolin (1983 v Felsman idr., 2019) improvizacijo prepoznava kot socialno intervencijo za spodbujanje osebnega razvoja in socialnih spretnosti pri otrocih priseljencev. Širši gledališki pristopi, vključno z dramsko terapijo in psihodramo, pa so bili raziskovani tudi kot načini podpore socialnemu razvoju (Fernández-Aguayo in Pino-Juste, 2018 v Felsman idr., 2019). Improvizacija je izrazito interaktivna socialna dejavnost, ki spodbuja pozorno poslušanje, sprejemanje drugih, nebesedno komunikacijo, medosebno zaupanje in vrstniško podporo (Berk in Trieber, 2009 v Felsman idr., 2019). Z improvizacijo povezane spretnosti vključujejo tudi neposredno besedno komunikacijo, aktivno poslušanje in opazovanje, očesni stik ter čustveno prisotnost, ki jih DeBettignies in Goldstein (2020) povezujeta s pozitivnim socialnim delovanjem. V tem širšem kontekstu smo opredelili socialni vidik imprüvizacije, ki smo ga na podlagi odgovorov udeležencev spletne ankete nadaljnje razdelili na področje kominikacijskih veščin, odnosnih veščin, občutek skupnosti in odnos do drugih.

Komunikacijske veščine predstavljajo način, na katerega prenašamo informacije drug z drugim. To vključuje zavedne in nezavedne oblike sporočanja, ki pa lahko potekajo besedno ali nebesedno. Udeleženci v spletni anketi so poročali o tem, da je sodelovanje v programih Društva IMPRO vplivalo na to, kako komunicirajo z drugimi[31]. Poročali so o večji samozavesti v komunikaciji, večji artikuliranosti in suverenosti pri besednem izražanju, boljšem razumevanju nebesedne komunikacije (telesno izražanje, razumevanje bližine in dotikov). Izpostavili pa so tudi razvoj na področju sposobnosti aktivnega poslušanja, kjer so navajali, da zdaj bolje poslušajo druge, jih manj prekinjajo in drugim dajo občutek slišanosti. Kot pomembno spremembo so izpostavili tudi sposobnost podajanja povratnih informacij na konstruktiven način[32].

Več kot polovica izpolnjevalcev vprašalnika je izrazila strinjanje s trditvama oziroma postavkama vprašalnika Manj prekinjam druge med pogovorom (59,8%) in Bolje podajam povratno informacijo, ne da bi prizadel_a druge (62,0%).

[31][v impru] se učiš komunikacije z drugimi...

[32]Učim se dobro podajati povratne informacije improvizatorjem ...

Na področje **odnosnih veščin** smo umestili odgovore udeležencev, ki so se nanašali na vzpostavljanje in razvijanje odnosov, razumevanje in zaznavanje drugih, socialno prilagodljivost in uravnavanje odnosov, skrb in podporo drugim ter sodelovanje. Pri vzpostavljanju in razvijanju odnosov so izpostavljali večjo sposobnost in samozavest pri navezovanju novih stikov in prijateljstev ter veščine, ki jim omogočajo grajenje, poglabljanje in izboljševanje medosebnih odnosov ter medosebno povezovanje. Na področju razumevanja in zaznavanja drugih so navajali boljše zaznavanje in razumevanje potreb in čustev drugih, lažje prevzemanje njihove perspektive, povečanje empatije ter boljše razumevanje družbene in skupinske dinamike. Poročali so tudi o večji socialni prilagodljivosti in sposobnosti uravnavanja odnosov, ki se je izražala z večjo potrpežljivostjo in asertivnostjo[33], lažjim sklepanjem kompromisov, spoštovanjem avtonomije drugih, uspešnejšim spoprijemanjem z medosebnimi situacijami[34] in destruktivnimi vedenji ter zmanjšanjem socialne aksioznosti[35]. Izpostavili so še več pripravljenosti za izražanje skrbi in podpore drugim ter večjo zmožnost sodelovanja z raznolikimi ljudmi (tudi medgeneracijsko povezovanje, delo v skupini in skupnosti, soustvarjanje ter aktivno vključevanje). Odnosne veščine, ki so jih prepoznali, sodijo med pomembne vidike interpersonalne kompetentnosti, ki posamezniku omogočajo povezovanje z drugimi ter učinkovito delovanje v različnih socialnih situacijah (Buhrmester idr., 1988).

Večina izpolnjevalcev vprašalnika je izrazila strinjanje s trditvami oziroma postavkami vprašalnika Imam boljše odnose z drugimi (81,7%), Lažje spoznavam nove ljudi (79,4%), Lažje prepoznam, kako se počutijo drugi (64,7%), Bolje razumem, zakaj se drugi tako počutijo (54,4%), Lažje se vživim v čustva drugih (74,9%) in Bolje se znajdem pri skupinskem delu (81,0%).

[35]Impro mi je pomagal, da se ne bojim več interakcij z ljudmi.

[34]Sodelovanje, poslušanje in izmenjava idej, kot poteka na odru in vajah, so veščine, ki pridejo prav v prijateljskih, partnerskih in poslovnih odnosih.

[33]Pogosto imam občutek, da sem zaradi izkušenj in veščin bolj asertivna ...

Sodelujoči v raziskavi so poročali tudi o spremembah glede občutkov pripadnosti, sprejetosti, povezanosti[36] (razvoj podporne mreže[37], medsebojnega zaupanja[38] in skupnega jezika[39]) in o tem, da jim aktivnosti Društva IMPRO predstavljajo priložnosti za druženje in socialno vključenost[38, 40]. Te odgovore smo umestili na skupno področje, imenovano **občutek skupnosti**. Občutek skupnosti se nanaša na občutke, ki jih posamezniki doživljajo znotraj skupine in glede skupine kot take. Na podlagi tega lahko prepoznamo dva ključna socialnopsihološka pojma – socialna vključenost in občutek pripadnosti. Socialno vključenost Kovacheva (2017, v Štirn in Podlesek, 2019) opredeljuje kot proces posameznikove samorealizacije v družbi ter njegove vključenosti in povezanosti v mrežo družbenih odnosov, pri čemer je za razvoj relacijskega vidika socialne vključenosti ključnega pomena občutek pripadnosti. Ta zajema doživljanje sprejetosti, povezanosti z drugimi ter občutek, da je posameznik član določene skupine ali skupnosti. Izpostavljena potreba po pripadnosti je po Maslowu (1943, v Štirn in Podlesek, 2019) ena temeljnih človeških potreb. Socialni odnosi, povezanost z drugimi in vključevanje v socialno okolje pa imajo, kot že omenjeno, pomembno vlogo tudi v psihosocialnem razvoju posameznika (Marjanovič Umek in Zupančič, 2020). Ob tem Sandstrom in Dunn (2014a, 2014b v Felsman idr., 2020) ter Argyle (2013 v Felsman idr., 2020) navajajo, da že kratke socialne interakcije lahko prispevajo k več pozitivnim čustvom in večjemu občutku pripadnosti. V improvizacijskem gledališču se tukaj lahko navežemo na metodo "Ja, in …", ki spodbuja sprejemanje prispevkov drugih, uri grajenje lastnega prispevka na nastavku drugih ter ustvarja vzdušje zaupanja, skupinske povezanosti in medsebojne podpore (DeMichele in Kuenneke, 2021; Felsman idr., 2019 v Andrášik in Krčmářová, 2022). To povezavo so naredili tudi udeleženci naše spletne ankete, kar potrjuje idejo, da improvizacija ustvarja prostor za vzpostavljanje in poglabljanje socialnih vezi ter zmanjševanje občutkov izoliranosti in osamljenosti, k občutku povezanosti pa prispevata tudi skupna pozornost in prisotnost v odnosu z drugimi, ki sta značilna za impro (Spolin, 1999 v Berkemeyer idr., 2025).

Večina izpolnjevalcev vprašalnika je izrazila strinjanje s trditvami oziroma postavkami vprašalnika Bolj se počutim kot del skupine ali skupnosti (88,6%), Bolj verjamem, da me drugi sprejemajo takšnega oziroma takšno, kot sem (73,5%) in Bolj sem družeben_a (82,4%).

[36]Zelo povezano se počutim z ostalimi ljudi iz impra …

[40]… družabna srečanja, ki poglabljajo medosebne stike sodelujočih …

[38]Nekateri imajo ekipo za svoje najbližje osebe za zaupanje svojih tegob. Na vajah in na tekmah lahko doživijo prijetna prijateljstva, ki včasih trajajo reees dolgo.

[39]Impro je naš skupni jezik …

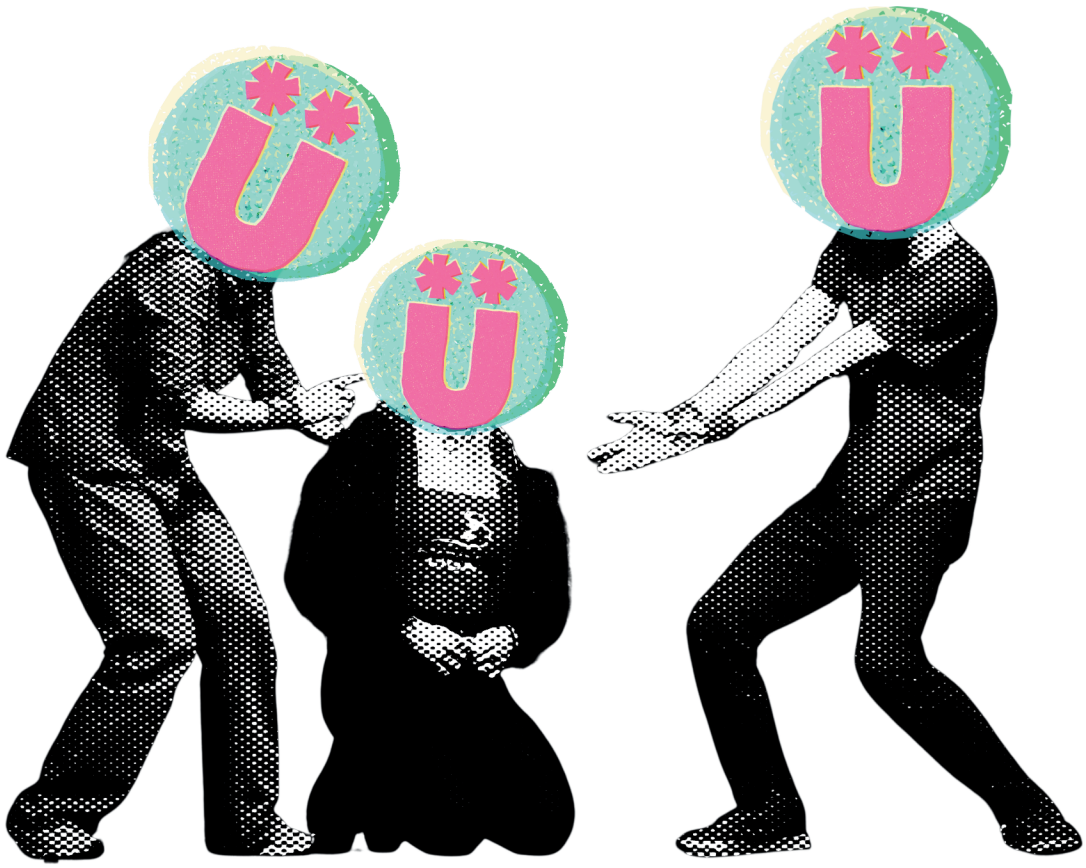
[37]Vem, da se lahko vedno obrnem na ostale mentorje in se nanje zanesem.

Področje **odnosa do drugih** se nanaša na splošno naravnanost posameznika do drugih ter kako posamezniki vrednotijo medosebne razlike, ki se neizbežno izražajo pri socialnih aktivnostih, kot je improvizacijsko gledališče. Udeleženci spletne ankete so na tem področju poročali o spremembah v odnosu do drugih[41,42], ki se izražajo preko večjega sprejemanja, odprtosti in pozitivnega vrednotenja razlik, medosebnega učenja ter večjega zaupanja drugim. To je skladno tudi z ugotovitvami raziskav na področju improvizacijskega gledališča, ki poudarjajo pomen odprtosti, zaupanja in sprejemanja v skupinskem ustvarjanju ter njihov potencialni prispevek k pozitivnim psihosocialnim izkušnjam udeležencev (Bermant, 2013). Pozitivno vrednotenje drugih, večja odprtost do razlik in pripravljenost sprejemati perspektive pa lahko prispevajo tudi k zmanjševanju predsodkov, večji empatiji in boljšemu razumevanju drugih (Pettigrew in Tropp, 2006, 2008), s tem pa tudi k ustvarjanju bolj vključujočega ter varnejšega ožjega in širšega družbenega okolja.

Večina izpolnjevalcev vprašalnika je izrazila strinjanje s trditvama oziroma postavkama vprašalnika Lažje sprejemam ljudi, ki so drugačni od mene (84,7%) in Pogosteje opazim, da se lahko kaj naučim od drugih (83,4%). Na postavko Lažje zaupam drugim svoja čustva in razmišljanja je pritrdilno odgovorilo 48,8 % izpolnjevalcev.

[41]Ustvarjati prijetno in prijazno skupnost, ki sprejema tako raznolike ljudi, me vsakič znova fascinira kot mentorico.

[42]Ker je v programu toliko različnih ljudi z različnimi pogledi, ki še vedno lahko ustvarjamo skupaj in se spoštujemo, je moje razumevanje in cenjenje raznolikosti ljudi zraslo in se razvilo.



Profesionalni vidik

Umetniške veščine in ustvarjalni razvoj

- gledališke veščine (odrska prezenca, znanja in veščine improvizacije, prepoznavanje gradnikov prizora, govorne tehnike, sposobnost upodabljanja različnih vlog, moderatorstvo)
- soustvarjanje
- javno nastopanje (sproščenost, zmanjšanje strahu, večja samozavest, zmanjšano jecljanje)

Druge profesionalne veščine

- vodstvene spretnosti (vodenje skupin, delegiranje nalog, samorefleksija vodenja)
- organizacijske veščine (usklajevanje, načrtovanje, refleksija delovnih procesov, organiziranje delavnic)
- stiki z javnostjo (informiranje, upravljanje družabnih omrežij)
- samoiniciativnost in odgovornost
- profesionalna samozavest
- vzpostavitev profesionalne mreže
- tonska in lučna tehnika

Pedagoške veščine

- ustvarjanje varnejšega in spodbudnega okolja) povezanost in sodelovanje)
- ustvarjanje prostora za samorazkrivanje in samoizražanje
- individualni pristop
- razvijanje pedagoških procesov v okviru improvizacijskega gledališča in gledališka pedagogika
- delo z ljudmi (razumevanje duševnega zdravja mladih, njihovih čustev, komunikacija z otroki, evalvacija skupinske dinamike)
- evalvacija učnih procesov
- občutek usposobljenosti za mentoriranje

Profesionalni vidik[43]

[43]Čeprav prepoznavamo, da je profesionalni vidik sprememb prav tako pomemben del varovanja in krepitve posameznikovega zdravja, tega nismo kvantitativno ocenjevali z vprašalnikom, saj smo želeli, da je poudarek pri tem delu raziskave na psihosocialnih spremembah, ki so bolj neposredno vezane na zdravje in psihosocialno počutje.

Spremembe, ki zajemajo profesionalni vidik imprüvizacije, se nanašajo na pridobljene veščine in znanja, ki so uporabni tako v okviru improvizacijskega gledališča kot tudi pri drugem profesionalnem udejstvovanju. Profesionalni vidik sprememb smo na podlagi analize vsebine razdelili na področje umetniških veščin in ustvarjalnega razvoja, področje pedagoških veščin ter področje drugih profesionalnih veščin.

Na področje **umetniških veščin in ustvarjalnega razvoja** smo umestili vse spremembe, ki so jih udeleženke in udeleženci spletne ankete navajali v navezavi na širšo domeno razvoja pri umetniškem izražanju. Med temi so izpostavili razvoj gledaliških veščin, kot so odrska prezenca, znanje in veščine improvizacije[44], prepoznavanje gradnikov prizora, govorne tehnike, sposobnost upodabljanja različnih vlog, sposobnost moderiranja ter sposobnost soustvarjanja. Soustvarjanje različni avtorji (Berk in Trieber, 2009; Sawyer, 2000) opredeljujejo kot improvizacijski proces, ki temelji na sprejemanju, poslušanju in razvijanju idej soigralcev, pri čemer se prispevki vseh ustvarjalcev povezujejo v skupen uprizoritveni dogodek. O vseh teh elementih soustvarjanja so poročali tudi naši udeleženci. V njihovih odgovorih se pojavlja tudi zaznan razvoj sposobnosti javnega nastopanja[45], ki se kaže predvsem v večji sproščenosti in samozavesti med javnim nastopanjem, zmanjšanim strahom pred javnim nastopanjem ter tudi zmanjšanim jecljanjem med javnim nastopanjem. Številne izmed omenjenih sprememb na področju umetniških veščin in ustvarjalnega razvoja je izpostavil tudi Keith Johnstone[46] v svoji knjigi z naslovom *Impro: Improvisation and the Theatre*, ki bi ga lahko prevedli kot Impro: Improvizacija in gledališče, poleg teh pa so naši udeleženci in udeleženke poročali še o razvoju sposobnosti za evalviranje gledaliških uprizoritev in razvoju dotičnih tehničnih in izvedbenih veščin[47], kot so lučna in tonska tehnika ter improviziranje glasbene podlage. Poročali pa so tudi o prednosti v smislu gledališke in odrske izkušenosti, ki jih prinaša sodelovanje v aktivnostih Društva IMPRO.

[46]Keith Johnstone (1933–2023) je bil vpliven britanski gledališki pedagog, režiser in pisatelj, ki velja za enega od očetov sodobnega improvizacijskega gledališča. Izumil je znameniti format gledaliških tekem (angl. *theatre sports*) ter v svoji klasični knjigi Impro (1979, glejte Johnstone, 2018) revolucionarno preoblikoval razumevanje odrske spontanosti, dinamike moči in sproščanja kreativnosti.

[47]Člani se lahko izučijo za lučno in tonsko tehniko, ... in impro glasbo.

[44]... poleg vsega tega pa [sem] pridobila veliko znanja in veščin na področju improvizacijskega gledališča.

[45]Boljše javno nastopam.

Pod področje **pedagoških veščin** smo uvrstili vse odgovore udeleženk in udeležencev spletne ankete, ki se navezujejo na pridobivanje, oziroma razvijanje veščin, ki so pomembne pri vsakršnem pedagoškem in/ali andragoškem delu. Udeleženci so navajali, da s pomočjo pridobljenega znanja in izkušenj v improvizacijskem gledališču lažje spodbujajo skupinsko povezanost in sodelovanje ter da na ta način uspešneje vzpostavljajo varnejše in spodbudnejše okolje, v katerem se lahko posamezniki samorazkrivajo in samoizražajo. Udeleženci in udeleženke so prepoznali tudi razvoj lastnih sposobnosti za posredovanje znanja na področju gledališke pedagogike in zmožnosti za aktivno razvijanje pedagoških procesov v kontekstu improvizacijskega gledališča[48], pri čemer so te sposobnosti lahko uporabne tudi širše na področju poučevanja. Udeleženci ankete so poročali tudi o tem, da so pridobljena znanja in veščine poglobile njihovo razumevanje mladostniške psihologije[49] in skupinske dinamike[50], izboljšale njihovo sposobnost komunikacije z otroki[51] ter evalvacije učnega procesa, kar jim omogoča bolj kompetentno pedagoško delo z ljudmi. Integracija teh znanj odpira možnosti za načrtovanje in izvajanje individualiziranega pristopa. Raziskave kažejo, da ta skozi prilagajanje potrebam, sposobnostim in interesom učencev omogoča doseganje boljših učnih rezultatov (glejte Bernard idr., 2019). Prav tako so izpostavili, da jim vsa ta znanja, pridobljene veščine in medosebna podpora dajejo občutek usposobljenosti za mentoriranje.

[48]Poskušam najti različne, nove načine za razvijanje odrskih veščin in kako jih najbolje predstaviti šilarjem.

[49][Aktivnosti Društva IMPRO] doprinašajo znanja na različnih področjih (npr. duševno zdravje mladih) ...

[50]Zelo hitro opazim, če je kdo v skupini v deprivilegiranem položaju, če koga zafrkavajo, kakšne statuse imajo ljudje, ko pridem v prostor, četudi tedaj nisem v mentorski vlogi.

[51][Prek aktivnosti Društva IMPRO] ... se učim, kako skomunicirati z otroki nekaj na učinkovit način.

Druge profesionalne veščine, ki so jih udeleženci naše ankete po lastnem mnenju razvijali, vključujejo vodstvene sposobnosti (vodenje skupin, delegiranje nalog, samorefleksija vodenja)[52, 53], organizacijske veščine (usklajevanje, načrtovanje, refleksija na delovne procese, sposobnost organiziranja dejavnosti[54]) ter znanja in veščine za stike z javnostjo (informiranje, upravljanje družbenih omrežij). Poročali so tudi o večji samoiniciativnosti, razvoju profesionalne odgovornosti in samozavesti, kot tudi o tem, da so s sodelovanjem lahko vzpostavili profesionalno mrežo.

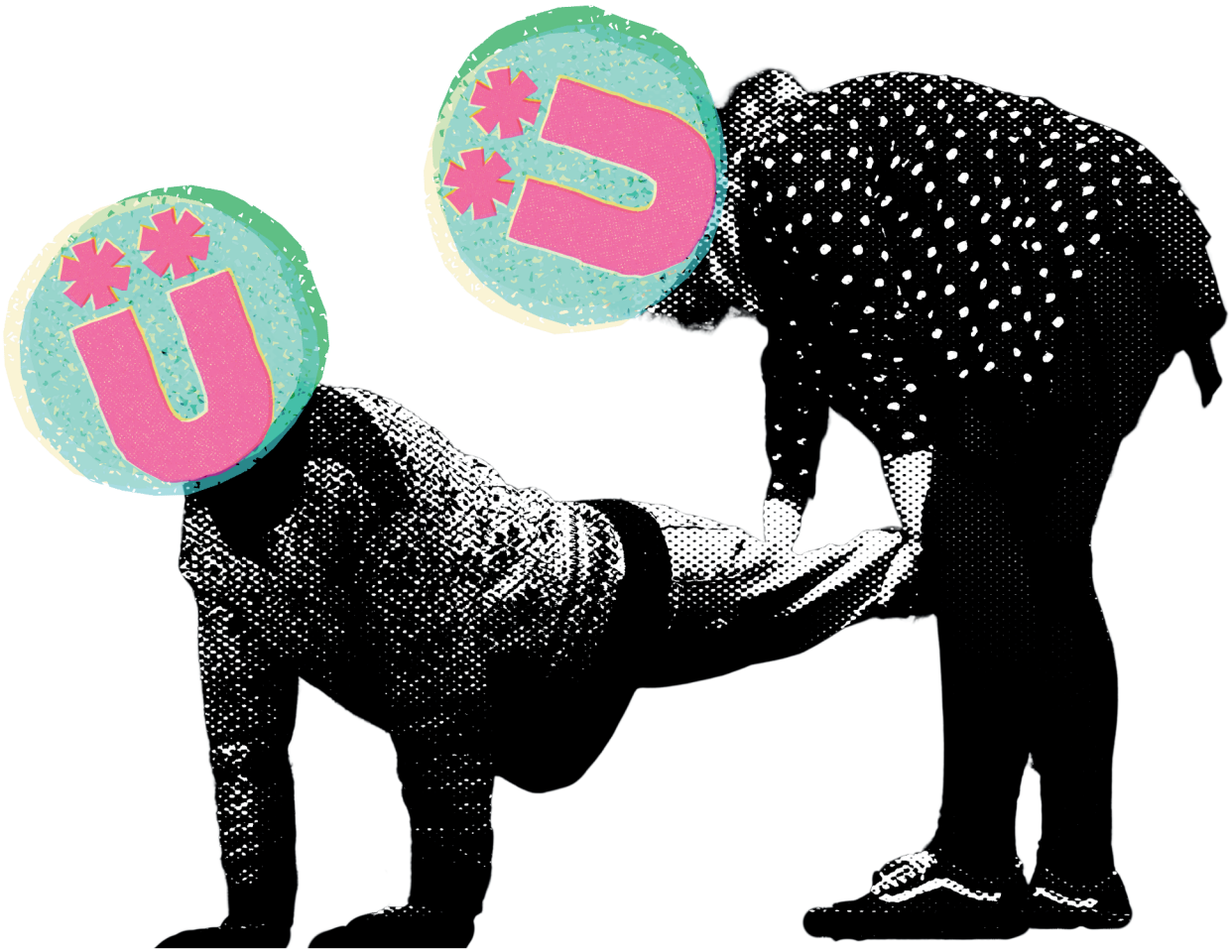
[52]Vodenje izobraževanja mi je zgradilo občutek ... poštene delitve dela, ki ga prenašam tudi v svoje zasebno življenje.

[53][Sodelovanje v programih društva IMPRO mi je omogočilo] krepitev strokovnih kompetenc, ... vodenja skupin, usklajevanja in načrtovanja ...

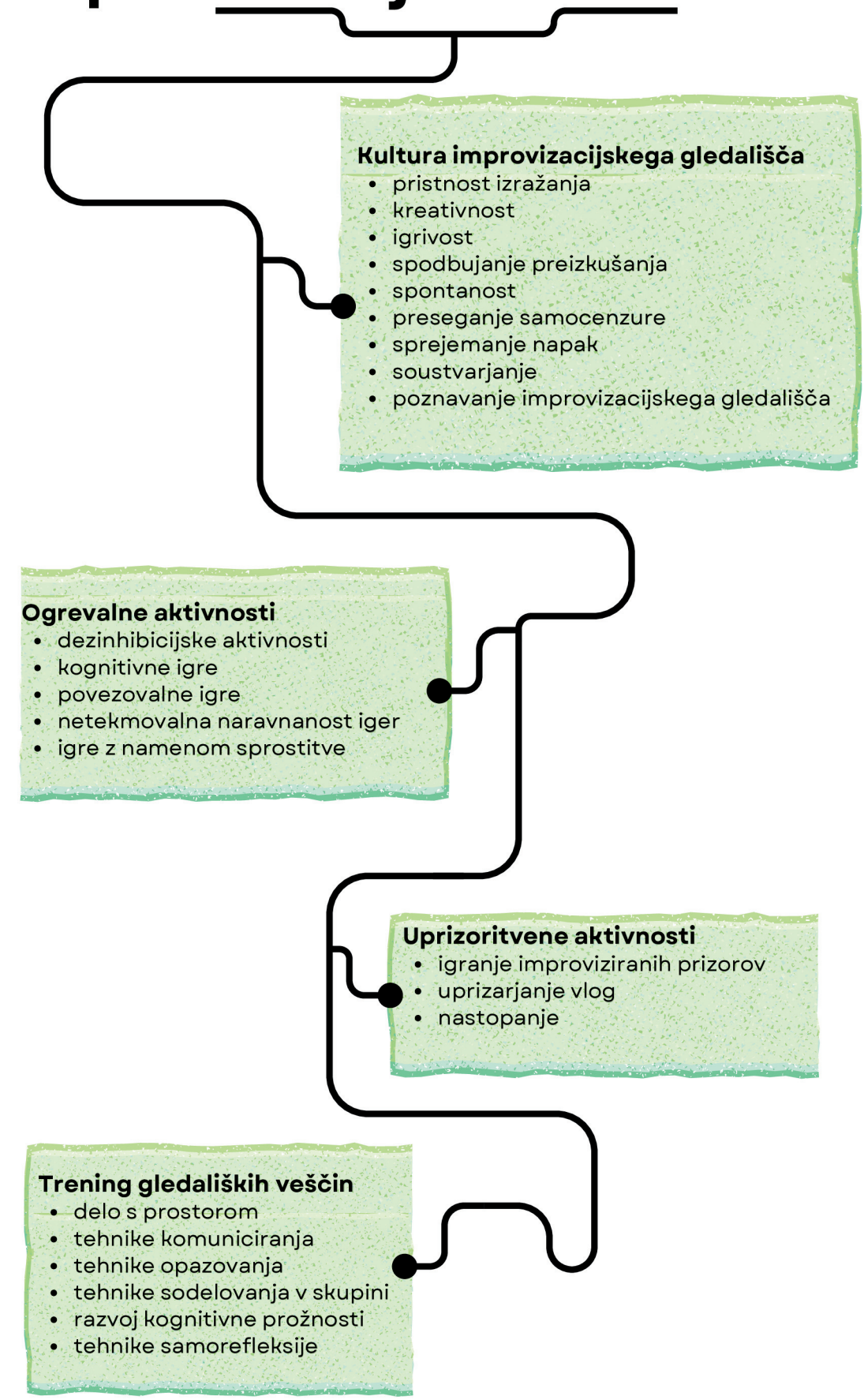
[54][Sodelovanje v programih društva IMPRO mi je omogočilo] profesionalen razvoj: preko organizacije delavnic ...

Dejavniki sprememb

Številni vidiki imprüvizacije, ki smo jih s pomočjo spletne ankete lahko prepoznali, kažejo na to, da ima improvizacijsko gledališče precej obsežen potencial za varovanje in krepitev zdravja posameznikov kot tudi skupnosti na splošno. Vendar pa moramo, če želimo improvizacijsko gledališče uveljaviti kot eno izmed metod, s katero lahko krepimo zdravje, poznati tudi dejavnike, ki te spremembe omogočajo. S ciljem osvetliti to temo in razširiti nabor znanstvenih raziskav, ki bi jo pojasnjevale, smo v sklopu spletne ankete mentorje in udeležence aktivnosti programov Društva IMPRO povprašali, kateri so po njihovem mnenju tisti dejavniki, ki omogočajo in podpirajo razvoj pozitivnih sprememb oziroma varujejo ali krepijo zdravje. Z namenom lažje konceptualizacije smo tudi odgovore na to vprašanje kategorizirali na področja in ta na tri glavne sklope: improvizacija kot metoda, odnosi in skupnost ter organizacija in način dela.



Improvizacija kot metoda



Improvizacija kot metoda

Improvizacija kot metoda vključuje splošno kulturo improvizacijskega gledališča, ogrevalne aktivnosti, uprizoritvene aktivnosti in trening gledaliških veščin.

Pod kategorijo **kultura improvizacijskega gledališča** smo uvrstili osnovne principe improvizacijskega gledališča in vrednote, ki smo jih opisali v uvodu brošure. Po Johnstonu (2018, prvič objavljeno 1979) in Spolin (1999, prvič objavljeno 1963) temeljna načela improvizacijskega gledališča niso omejena zgolj na uprizoritveno tehniko, temveč oblikujejo tudi način dela in učenja v improvizacijskem gledališču. Pri Johnstonu (2018) se to kaže predvsem v poudarku na poslušanju, sprejemanju idej drugih in uporabi napak kot izhodišč za nadaljnje ustvarjanje, medtem ko Spolin (1999) improvizacijo utemeljuje na igri, spontanosti, neposrednem izkustvu in skupinskem sodelovanju. V sklopu analize vsebine, opravljene na odgovorih spletne ankete, smo znotraj teh značilnosti improvizacijskega gledališča[55] kot dejavnike, ki spodbujajo imprüvizacijo, prepoznali podobne poudarke: na pristnosti v improvizacijskem izražanju[56], kreativnosti, igrivosti, spodbujanju preizkušanja, spontanosti, preseganju samocenzure, sprejemanju napak ter soustvarjanju improviziranih prizorov in predstav, ki temeljijo na medosebnem sodelovanju, spodbujanju in podpiranju. S kulturo povezan pa se je izkazal še en poseben dejavnik, ki so ga izpostavljali udeleženci naše raziskave – poznavanje teorije in prakse improvizacijskega gledališča.

[55][Dejavnik pozitivnih sprememb je že sama] narava impro gledališča, ki uri hitro razmišljanje, inovativno reševanje problemov, skupinsko reševanje problemov, sodelovanje, igrivost in sprejemanje.



[56]Ker je gledališka improvizacija težka, je eden od zanimivih delov predstav in procesov to, da vsi (nastopajoči in gledalci) vedo, da to ni “dobro”, ampak je pa iskreno! Ni treba biti popoln, treba je samo biti! Biti to, kar zares si. Ugasniti filtre in pritiske, potem pa bo zanimivo.

Pod terminom **ogrevalne aktivnosti** smo za namene te brošure združili vse tipične oblike aktivnosti na začetku improvizacijskih treningov oziroma vaj. Na podlagi odgovorov udeležencev spletne ankete smo te aktivnosti razdelili na tipe ogrevalnih iger (to so dezinhibicijske aktivnosti, kognitivne igre, povezovalne igre) ter na splošno naravnanost teh iger (to sta netekmovalnost in namen sprostitve)[57]. Tudi Spolin (1999) v svojem delu Improvizacija za gledališče (angl. *Improvisation for the Theater*) posebno mesto v gledališkem uprizarjanju namenja ogrevanju (angl. *warm-up*). Ogrevanje razume kot del priprave na nadaljnje gledališko delo, ki služi razvijanju različnih igralčevih sposobnosti in načinov dela.

[57][Dejavnik sprememb so] igre za ogrevanje (saj so [to] sproščene igre, kjer nihče ne zmaga ali izgubi, vendar naslavljajo konkretne reči, čeprav morda le to, da se sprostijo v skupini, da smo skupaj lahko "čudni").

Ogrevalne igre, katerih namen je usmerjen v krepitev specifičnih improvizacijskih in/ali gledaliških veščin, smo za namene te brošure obravnavali ločeno od opisanih ogrevalnih aktivnosti in jih v nadaljevanju uvrščamo znotraj koncepta **treninga gledaliških veščin**. Sem spadajo odgovori udeležencev, ki se nanašajo na učenje različnih tehnik komuniciranja[58], razvijanje tehnik opazovanja znotraj gledaliških akcij, tehnik sodelovanja znotraj improvizacije[59] (skupinsko reševanje problemov, sprejemanje in nadgrajevanje predlogov drugih), razvijanje kognitivne prožnosti med improviziranjem[60] (krepitev sposobnosti hitrega razmišljanja ter odzivanja in inovativnega reševanja problemov, vaje za tveganje), tehnike samorefleksije glede uprizorjenega in t. i. dela s prostorom.

[58][Dejavnik sprememb predstavlja to, da se] učimo načinov komunikacije. Subtilnega izražanja.

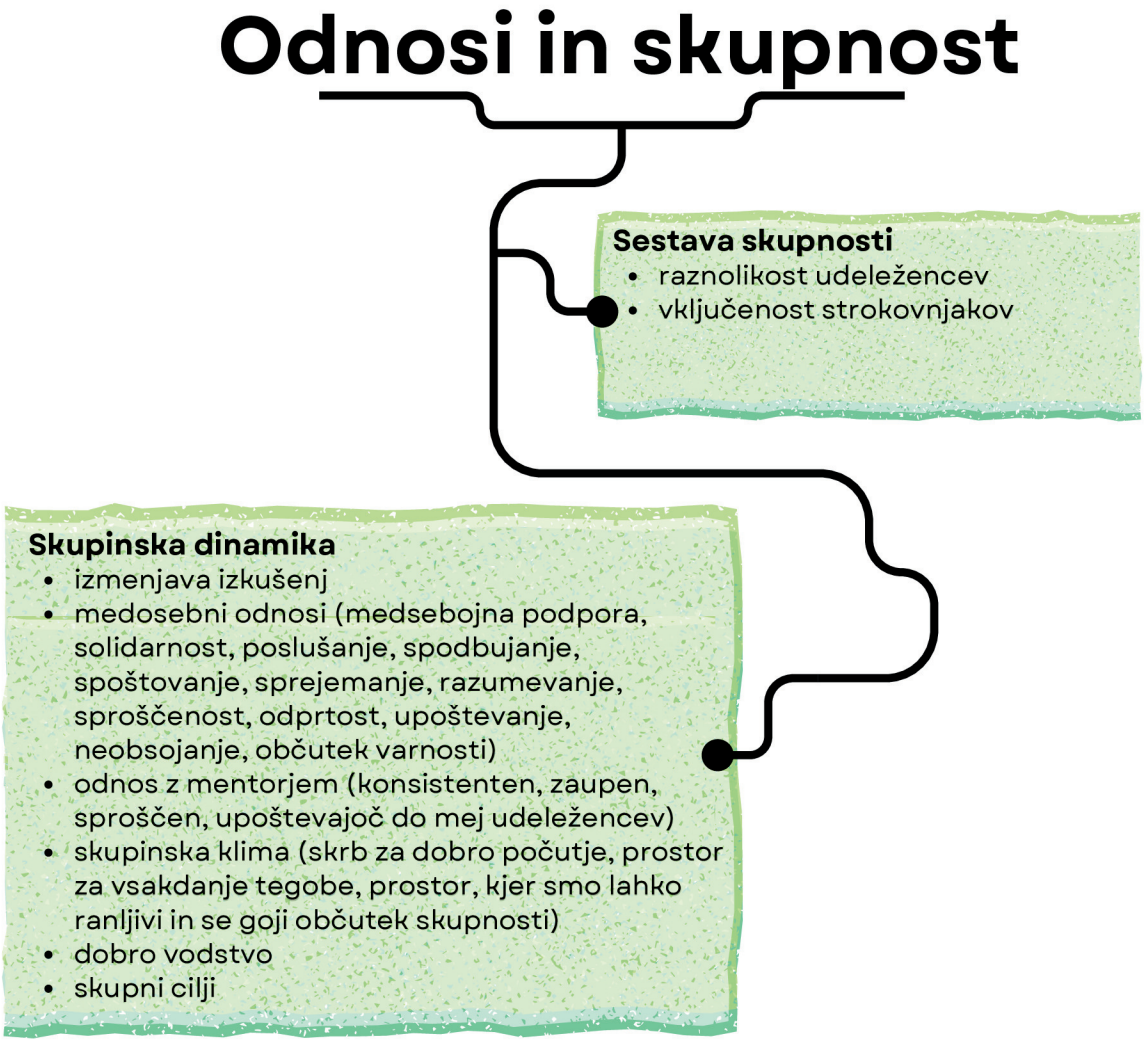
[59]"Ja, in ... " metoda je super tehnika za razvoj udeležencev, saj se učimo graditi na idejah drugih, tega da se lahko zmotimo in nas vseeno sprejemajo ter mi sprejemamo druge, se učimo preoblikovati in biti fleksibilni za vse kar prihaja.

[60]Vaje za hitro odzivnost se mi zdijo zelo pomembne, saj je hitra odzivnost pomembna za vsakogar v skoraj, če ne vseh, trenutkih.

Kot ločeno področje znotraj kategorije improvizacija kot metoda smo opredelili tudi **uprizoritvene aktivnosti**. Udeleženci so na tem področju kot dejavnik pozitivnih sprememb izpostavili igranje improviziranih prizorov[61] znotraj vaj in nastopov ter uprizarjanje (različnih) vlog[62]. Slednjega obravnava tudi Wright (2006) v svoji študiji. Njegov pregled literature nakazuje, da je prevzemanje vlog pomemben socialno-kognitivni proces in jedro dramske vzgoje, ki tesno vpliva na empatijo ter razvoj osebnosti, če je aktivnost ustrezno vodena in prilagojena starosti udeležencev teh aktivnosti.

[61]To, da igrajo vsakič nekaj novega, da so prizori vsakič nekaj čisto novega, jih pripravi, da se lažje soočajo z novimi stvarmi tudi izven programa.

[62][Pozitivne spremembe spodbujamo s tem] ko lahko igrajo nek karakter (lahko postanejo kdorkoli želijo, marsikdo s tem sprosti svojo agresijo, ali pa najde pot, kako jo izraziti drugače).



Odnosi in skupnost

Prepoznane dejavnike, ki smo jih uvrstili v širšo kategorijo odnosov in skupnosti, smo razdelili na dve področji – sestavo skupnosti in skupinsko dinamiko. Prva se v grobem povezuje z raznolikostjo udeležencev, druga pa z medosebnimi odnosi med različnimi udeleženci programov Društva IMPRO in skupinsko dinamiko znotraj skupin ter znotraj društva.

Natančneje, **sestava skupnosti** se nanaša na specifične lastnosti vključenih v Društvo IMPRO. Kot pomembne dejavnike znotraj tega področja so udeleženci naše raziskave poudarjali splošno raznolikost sodelujočih[63] (po osebnostnih lastnostih, starosti in izkušnjah z improm[64]) kot tudi sodelovanje strokovnjakov z različnih področij.

[63][Pomemben dejavnik pozitivnih sprememb so] raznovrstni ljudje, ki jih srečaš in s katerimi sodeluješ in ustvarjaš.

[64]Zelo je pomembna tudi prisotnost in povezovanje med ljudmi z različnimi stopnjami izkušenj; osebe z več in manj znanja na področju impro gledališča se konstantno mešajo, oboji pa se od tega veliko naučijo.

Skupinsko dinamiko po drugi strani opredeljujemo v skadu z Ameriškim psihološkim združenjem (glejte American Psychological Association, n.d.). Ta jo definira kot procese, dejavnosti in spremembe, ki se odvijajo znotraj družbenih skupin ter vplivajo na vzorce povezovanja, komunikacije, konfliktov, konformnosti, odločanja, vplivanja, vodenja, oblikovanja norm in moči. Sem smo umestili tudi medskupinsko dinamiko – torej odnose med različnimi skupinami, ki sodelujejo znotraj programov in/ali društva. Udeleženci spletne ankete so pri skupinski dinamiki kot pozitivne dejavnike navajali podporo, solidarnost, spodbujanje, spoštovanje, poslušanje, razumevanje, sprejemanje, upoštevanje, neobsojanje, sproščenost in odprtost v medosebnih odnosih, prek katerih se vzpostavlja občutek varnosti, ki ga prav tako poudarjajo[65]. Kot poseben odnos lahko na podlagi odgovorov udeležencev izpostavimo odnos z mentorji[66], ki po njihovem mnenju lahko deluje kot pozitiven dejavnik, kadar je konsistenten, zaupen, sproščen in upoštevajoč meje članov skupine, ki jo mentorirajo. Kot pomembno so izpostavili tudi dobro vodstvo znotraj skupin in društva ter skupne cilje. Z vidika povezave skupinske dinamike s pozitivnimi spremembami so poudarili tudi to, da skupinska dinamika v improvizacijskih aktivnostih društva spodbuja izmenjavo improvizacijskih in življenjskih izkušenj med člani ter to, da v skupinski klimi vlada skrb za dobro počutje, kjer lahko najdemo prostor za vsakdanje tegobe, prostor, kjer smo lahko ranljivi in kjer se goji občutek skupnosti.

[65]Menim, da je glavna lastnost Društva IMPRO, ki pripomore k razvoju pozitivnih sprememb pri udeležencih, to, da se ljudje med sabo brezpogojno spoštujejo, sprejemajo in podpirajo. Tako je tudi v prizorih in na vajah, kjer je veliko fokusa namenjeno k temu, da se res vsak v redu počuti. Vse to pripomore k varnemu okolju, v katerem si upamo biti bolj ranljivi, bolj sproščeni in hkrati si upamo stopiti izven t. i. cone udobja ter se soočimo z izzivi, s katerimi se drugače ne bi.

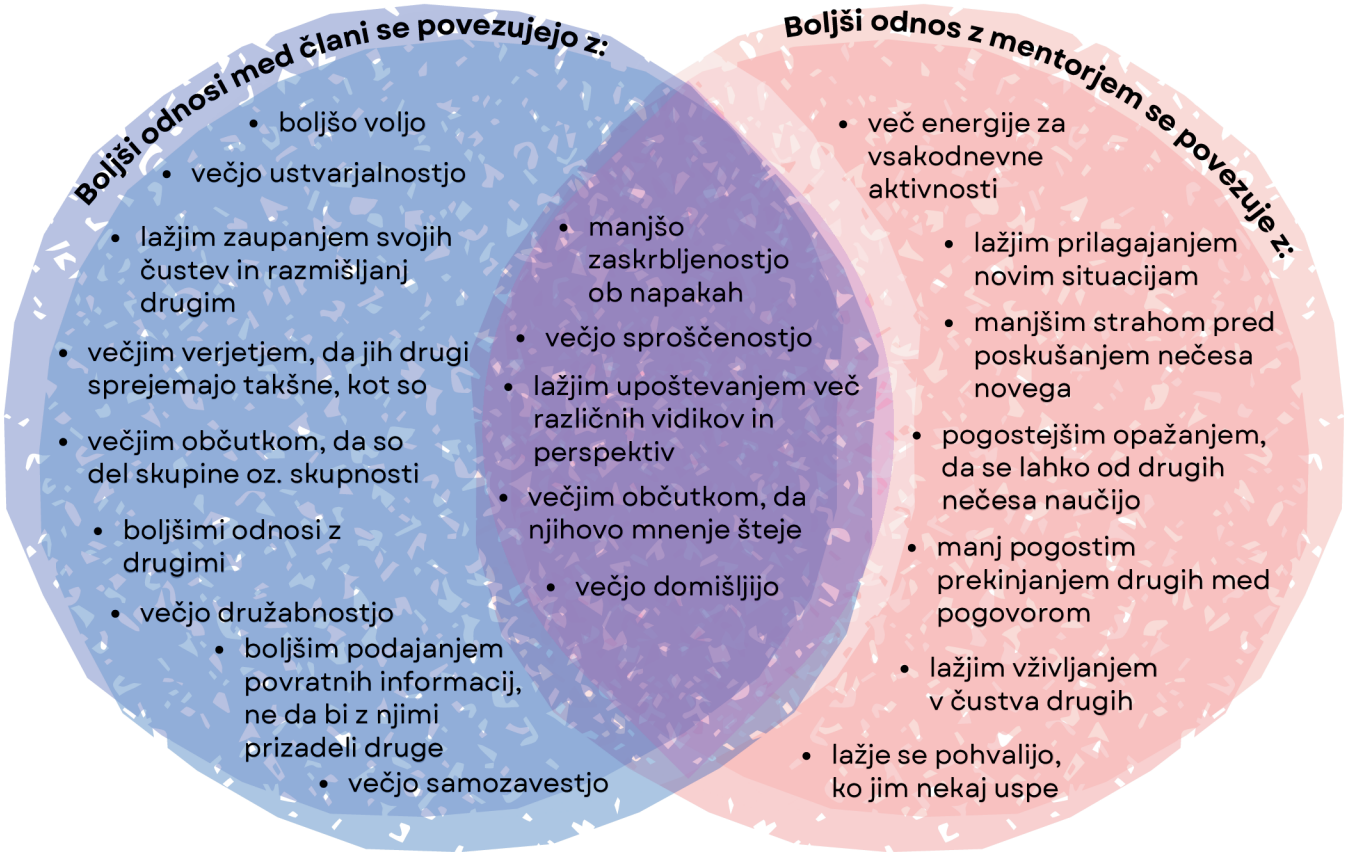
[66]Zame osebno izjemno vlogo igrajo mentorji, ki so večinoma zelo empatični in znajo pristopiti k mladim, ne samo za vodstvo in pomoč v impru, ampak širše k njihovim problemom.

[66]Glavni dejavnik je po mojem mnenju konsistentnost [mentorjev] pri odzivanju, dober in sproščen odnos z udeleženci in predvsem to, da se jih tudi posluša, ko si želijo kaj narediti po svoje, ali česa ne želijo – prepoznanje in tudi upoštevanje njihovih meja.

Warran idr. (2022) v svoji raziskavi o ključnih dejavnikih (oziroma tako imenovanih “aktivnih učinkovinah”) raznolikih umetniških dejavnostih, ki lahko prispevajo k zdravju in dobremu počutju, navajajo podobne ugotovitve. Z vidika sestave skupnosti in odnosov tudi oni izpostavljajo temo socialne diverzitete (kdo sodeluje v dejavnostih oziroma kakšne so osebne lastnosti sodelujočih ter kakšne so podobnosti in razlike med njimi) ter izkušenj sodelujočih (kako izkušeni so na področju umetniške dejavnosti, kakšne življenjske izkušnje imajo in kakšni so njihovi odnosi z drugimi). Prav tako pa kot ločeno temo izpostavljajo tako imenovano fasilitacijo aktivnosti, ki jo v kontekstu odnosov in skupnosti lahko neposredno navežemo na odnos z mentorji oziroma na njihovo strokovnost, empatijo, konsistentnost, varnost, usmerjenost na vrednote in posameznika in vzpostavljanje pristnih odnosov s člani.



Z vprašalnikom, ki smo ga dali v izpolnjevanje vsem sodelujočim v programih Društva IMPRO v sklopu projekta Gledališče za zdravje (mladih), smo dva potencialna odnosna in skupnostna dejavnika tudi kvantificirali. Natančneje, preverjali smo, ali lahko tudi statistično potrdimo povezavo med subjektivno zaznanimi spremembami, pridobljenimi z vključevanjem v aktivnosti društva, ter odnosi znotraj skupin, natančneje odnosi z mentorji in odnosi med člani skupin. Povezave, ki so se v naši analizi statistično potrdile, predstavljamo v naslednji grafiki.



Organizacija in način dela

Izvedba aktivnosti
- delo v skupini
- intervence mentorjev in soudeležencev (spodbujanje reševanja problemov, spodbujanje sodelovanja z različnimi posamezniki, odzivanje na destruktivne vzorce, aktivno naslavljanje nasilja)
- pogostost (rednost aktivnosti in udeležbe)
- struktura aktivnosti (struktura programov, struktura vaj, prilagodljivost strukture programov in vaj)
- namen vaj in programov (zastavljeni jasni cilji programov in aktivnosti, jasna vizija)
- usposobljenost in kompetence mentorjev, vodij aktivnosti in programov
- medskupinsko povezovanje
- razporeditev odgovornosti

Kultura društva
- enakovrednost (demokratična skupnost, občutek enakovrednosti pri vodenju aktivnosti, ni (občutka) pretirane hierarhije v društvu)
- odprtost programov in vključevanja v aktivnosti
- učni proces kot cilj (poudarek je na učnem procesu ne na končnem izdelku)
- kolektivna podpora
- vzajemno učenje
- spodbujanje samorefleksije

Produkcijska sredstva
- omogočanje platforme
- financiranje in zagotavljanje materialnih sredstev

Vrste aktivnosti
- delavnice
- tabori
- diskusije
- druženja (formalna in neformalna)
- medskupinske aktivnosti
- podajanje povratnih informacij (refleksija tudi na pozitivne vidike, strukturirano, konstruktivno, sprotno)
- raznolikost aktivnosti
- izobraževalne vsebine za mentorje (krepitev zaznavanja potreb udeležencev, skupine ter ustvarjanja ravnotežja med enimi in drugimi potrebami, učenje odzivanja na dogajanje v skupini, učenje podajanja povratnih informacij, nasveti, pobude, kontinuiran proces, širok nabor vsebin izobraževanj, kvalitetna zasnova vsebine)

Organizacija in način dela

Zadnja širša kategorija dejavnikov, ki smo jih identificirali v naši raziskavi, zajema Društvo IMPRO kot organizacijo in način dela znotraj nje. Vključuje vrste dejavnosti, ki jih organizacija izvaja, izvedbo dejavnosti oziroma lastnosti načina izvajanja, produkcijski vidik dejavnosti ter kulturo društva.

Pri **vrstah dejavnosti**, ki jih društvo izvaja, so udeleženci spletne ankete pogosto izpostavili, da je za doprinos k pozitivnim spremembam, ki jih lahko prinaša sodelovanje v improvizacijskem gledališču, pomemben širok nabor aktivnosti, ki so si med seboj različne in se dopolnjujejo, prepoznavali pa so tudi vrednost posameznih dejavnosti kot dejavnikov imprüvizacije samih po sebi. Kot pomembne so izpostavili izvajanje delavnic, tabore[67], druženja (formalna in neformalna) ter diskusije in podajanje povratnih informacij[68] (o načinu dela, zasnovi programov, predstavah itp.). Pri slednjem so poudarili, da je za spodbujanje pozitivnih sprememb potrebno, da so povratne informacije strukturirane, konstruktivne, da vključujejo tudi refleksijo na pozitivne vidike opravljenega dela ter da so sprotne (npr. v kontekstu evalvacije predstav po vsaki izvedbi[69]). Poleg že omenjenih aktivnosti lahko kot ločeno vrsto dejavnosti na podlagi njihovih odgovorov opredelimo tudi izobraževalne vsebine na področju usposabljanja mentorjev[70]. Udeležencem spletne ankete se je zdelo pomembno, da so ta namenjena krepitvi sposobnosti zaznavanja potreb udeležencev in skupine ter ustvarjanju ravnotežja med obema vrstama potreb. Prav tako so poudarili pomen učenja odzivanja na dogajanje v skupini, usposabljanje mentorjev na področju optimalnih načinov podajanja povratnih informacij, nasvetov in pobud. Izpostavili pa so tudi, da mora biti zasnova vsebine izobraževanj široka in kvalitetna ter da mora biti izobraževanje kontinuiran proces, ki bazira na rednih srečanjih.

[67]Zelo pomemben [dejavnik] je tudi improvizacijski tabor, kjer se društvo v enem tednu poleti v samoorganizaciji posveti druženju, tkanju tesnejših odnosov in spoznavanju novih tehnik (2 trourni delavnici na dan, ki jih vodijo člani Društva IMPRO).

[68]Dobivamo konstruktivno kritiko, zato jo uspemo sprejemati in se izboljševati, ne da bi se pri tem preveč samokritizirali, saj se vsi trudimo dajati pozitiven in negativen *feedback*.

[69]Predstavam vedno sledi evalvacija, ki je prostor za pohvale, predloge, želje, kritiko. Strukturiran način podajanja povratnih informacij je zelo dober za to, da se naučiš izraziti in strniti misli o doživetem in poiskati trenutke, like, občutke iz predstave, ki so ti bili lepi in so ti nekaj dali.

[70]Kvalitetno zasnovane izobraževalne vsebine, usposobljeni mentorji in predavatelji, dobra zasnova programa Bodigatreba.

[70]Pomagajo tudi različni programi, ki krepijo kompetence mentorjev na področju razvoja občutljivosti, zaznavanja potreb posameznikov in skupine (in iskanju ravnotežja med njima), na področju odzivanja na dogajanje, oziroma vodenju vaj in odzivanja na to, kaj se potem dogaja v skupini (podajanje povratnih informacij).

Izvedba dejavnosti je kategorija dejavnikov, ki zajema način in stukturo dela. Udeleženci spletne ankete so navajali, da pozitivne spremembe krepi že samo delo v skupini, ki se vzpostavlja znotraj improvizacije kot metode in društva kot organizacije, vključno s tem, kako je razporejena odgovornost pri enem in drugem. Pomembno se jim je zdelo tudi, da so aktivnosti redne[71] oziroma da so za aktivnosti predvideni ustaljeni in pogosti termini, ki omogočajo kontinuiteto dela in odnosov. Izpostavili so pomen premišljene strukture programov in vaj. Npr. zdelo se jim je smiselno, da strukture vaj vključujejo različne faze[72], od spoznavanja, "check-ina" in sprostitve do ustvarjanja oziroma preigravanja improviziranih prizorov, hkrati pa da je njihova forma dovolj prosta, da jo lahko prilagajamo potrebam skupine in posameznikov. Kot pomemben dejavnik so tudi navedli, da so nameni, cilji in vizija posameznih vaj in programov jasni. Na področju izvedbe dejavnosti so opisovali tudi pomembnost usposobljenosti in kompetenc mentorjev, vodij aktivnosti in vodstva društva za izvedbo dejavnosti. Med drugim je v okviru omogočanja pozitivnih sprememb vloga vseh teh, da z intervencijami[73] aktivno posredujejo pri destruktivnih vzorcih, spodbujajo usmerjenost k reševanju problemov in sodelovanje z različnimi posamezniki ter aktivno naslavljajo morebitna nasilna vedenja. Čeprav so pri intervencijah sodeč po odgovorih udeležencev raziskave ključni mentorji, pa so poudarili, da so tovrstne intervencije dobrodošle tudi s strani soudeležencev oziroma članov skupin. Nazadnje, sodelujočim v spletni anketi se je zdel z vidika organizacije in načina dela pomemben dejavnik tudi to, da se pri izvedbi dejavnosti povezujejo različne skupine znotraj programov in društva.

[71]Dejavniki [pozitivnih sprememb] so tudi redna srečevanja – tako znotraj skupin kot tudi z drugimi skupinami, ki pomagajo pri razumevanju občutja skupnosti kot nečesa večjega (so presenečeni, ko srečajo mlade iz npr. drugih delov Slovenije, ki igrajo iste igre kot oni in poznajo "isti jezik").

[72]Pomembna je tudi struktura vaj, cilj vaj in mentorjeva priprava na vaje.

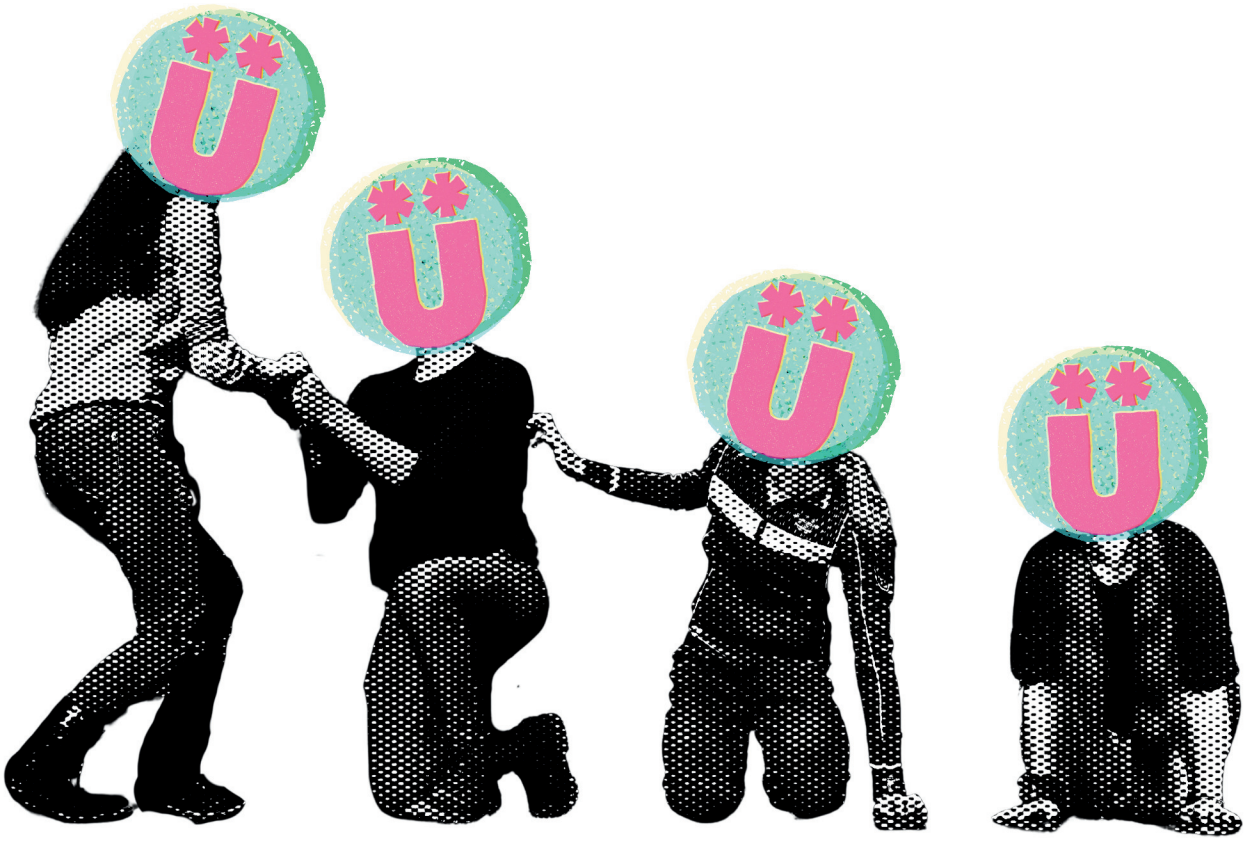
[73]Ko v prizoru nastane problem, dam tudi navodilo "in rešimo problem", tako opažam, da morjo kdaj biti precej inovativni, da ga rešijo. Predvsem pa s tem prekinem "prerekanje" na odru, kar jim morda pride prav v resničnem življenju. Pomaga jim tudi, da menjujemo pare, torej s kom delaš neko vajo, in so "prisiljeni" sodelovati s kom drugim.

[73]Glavni dejavnik je po mojem mnenju velika pozornost na delovanje skupine – tako na različnih organizacijskih ravneh kot tudi na nivoju programov. S tem mislim predvsem odzivanje na morebitne škodljive in škodoželjne komentarje, sovražnosti, na obsodbe in na druge dejavnike, ki omogočajo psihološko pa tudi fizično varnost udeležencev (kar je predpogoj, po mojem mnenju, da se lahko zgodijo koristi ...).

V sklopu naše študije smo med izpostavljenimi dejavniki imprüvizacije prepoznali kot posebno področje tudi **produkcijska sredstva**. Ta se nanašajo na materialne, finančne in organizacijske pogoje, ki omogočajo izvajanje dejavnosti. Sem smo uvrstili odgovore udeležencev, ki se naslanjajo na omogočanje platforme za izvajanje dejavnosti[74] ter zagotavljanje financiranja in potrebnih materialnih sredstev[75]. Z namenom vključevanja čim širšega in raznolikega kroga udeležencev, so za le-te aktivnosti Društva IMPRO večinoma brezplačne in dostopne, organizacija pa se financira pretežno iz javnih virov.

[74]Društveni prostor je neprecenljiv dejavnik, saj daje možnost vaj, brez katerih vse prej našteto sploh ne bi bilo mogoče.

[75][Dejavnik, ki omogoča pozitivne spremembe je tudi] podpora s strani članov društva, ki nam materialno (financiranje) in z znanjem omogočajo, da lahko obstajamo brez lastnih sredstev.



Zadnje področje dejavnikov, ki smo jih opredelili na podlagi odgovorov udeležencev spletne ankete, smo poimenovali **kultura Društva IMPRO**. To zajema vse dejavnike, ki so specifični za Društvo IMPRO in se hkrati ne prekrivajo s splošnimi elementi improvizacijske kulture. Odgovori, ki smo jih uvrstili sem, so se nanašali na prizadevanje društva za čim bolj enakovredno obravnavanje vseh deležnikov in enakovrednosti pri vključevanju ter sodelovanju v aktivnosti društva[76]. Čeprav je v svojem bistvu društvo hierarhično urejeno (imamo vodje programov itd.), ta pristop vzpostavlja občutek manj hierarhične demokratične skupnosti, ki bazira na rednih srečanjih s predstavniki programov, skupin, pa tudi z udeleženci drugih aktivnosti društva, kar udeleženci izpostavljajo kot še en pomemben dejavnik pozitivnih sprememb. Društvo IMPRO svoje delovanje usmerja v vključevanje različnih skupin udeležencev ter ponuja odprte možnosti za izobraževalne in ustvarjalne aktivnosti. Takšna raznolikost programov in možnosti vključevanja kaže na kulturo odprtosti programov in vključevanja v aktivnosti[77], kar so kot ključno izpostavili tudi sodelujoči. Pomemben del kulture društva in dejavnik pozitivnih sprememb je po njihovem mnenju tudi to, da je poudarek pri aktivnostih na samem procesu ustvarjanja in ne na končnem izdelku. Kot dejavnike navajajo še vzajemno učenje, izmenjavo znanj in dobrih praks. Te so sicer izpostavili za mentorsko skupnost[78], nanašajo pa se tudi na splošnejši poudarek na kolektivni podpori med vsemi, ki so ga prav tako prepoznali kot dejavnik[79]. Nazadnje pa udeleženci raziskave prepoznavajo tudi vlogo spodbujanja samorefleksije, ki poleg tipičnih samoreflektivnih aktivnosti vezanih na improvizacijo v okviru Društva IMPRO, vključujejo spodbujanje samorefleksije na osebnem ter medosebnem področju in samorefleksijo na področju strokovnosti, organizacije, odgovornosti itd.

[76]Zelo šteje tudi to, da impro društvo ni pretirano hierarhično, zato imam občutek da smo vsi hkrati učenci in učitelji, česar v drugih delih svojega življenja nisem vajena. To omogoča lažje oziroma bolj prijetno učenje in družbo.

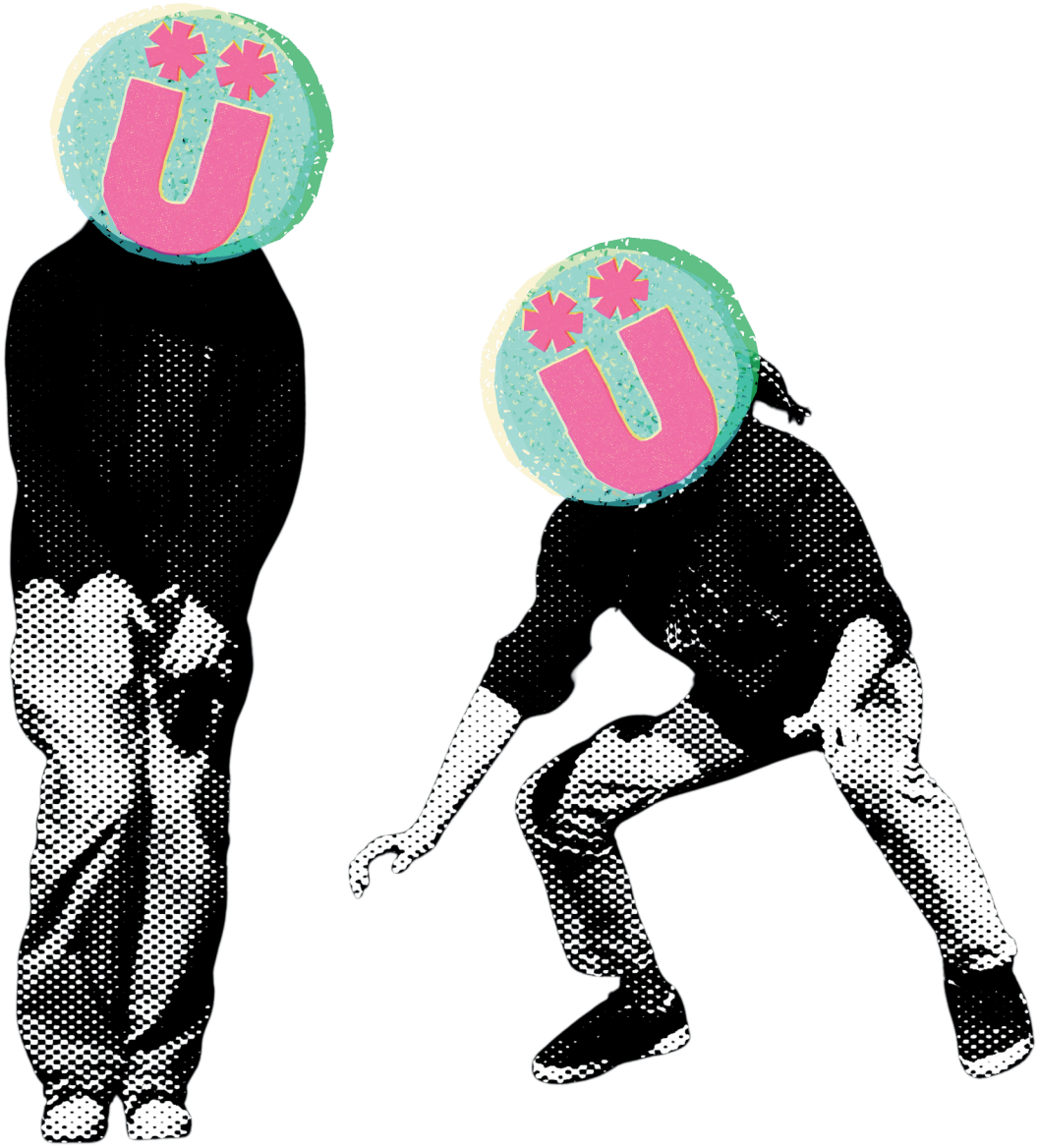
[76][Dejavnik, ki spodbuja pozitivne spremembe je tudi] enakovrednost – npr. ne glede na izkušnje lahko kdorkoli prevzame vodstvo kakšne vaje.

[77]... Vstop v aktivnosti društva je zelo odprt in spodbuden. Strukture vaj spodbujajo spoznavanje med udeleženci, kar ustvarja bolj varno okolje za kreativnost in s tem napredek.

[78]Najpomembnejša se mi zdi skupnostna komponenta, medsebojna podpora somentorjev, ki doprinaša k občutku varnosti, povezanosti in medsebojnega učenja. Doprinašanje izkušenj vsake posameznice in posameznika, dobro vodstvo, širok nabor izobraževanj, vključevanje širšega kroga pedagogov in gledaliških ustvarjalcev, ...

[79]Preden nova ekipa stopi na oder, rada rečem, da nisi nikoli sam kot posameznik, da imaš zmeraj nekoga: ekipo, moderatorja, sodnika, občinstvo. Vsi ti lahko pomagajo in da reči za pomoč vsekakor ni pokazatelj nemoči ampak moči.

Predstavljeni dejavniki, ki po mnenju udeležencev spletne ankete prispevajo k zdravju in dobremu počutju in smo jih združili v kategoriji organizacije in načina dela, imajo številne vzporednice z dejavniki, ki so jih opredelili Warran idr. (2022) v svojem preučevanju dejavnikov pri umetniških dejavnostih na splošno. Podobnosti se kažejo pri poudarku na raznolikosti in vrstah dejavnosti, njihovi pogostosti, strukturi, prilagajanju potrebam udeležencev, jasnosti ciljev ter zagotavljanju povratnih informacij. Obema raziskavama so skupni tudi pomen usposobljenosti izvajalcev, prekrivajo pa se tudi dejavniki, povezani z materialnimi in finančnimi pogoji za izvajanje dejavnosti, organizacijo in sodelovanjem med vsemi vključenimi v produkcijo. Na podlagi njihovih in naših ugotovitev lahko zaključimo, da je pri dejavnikih, ki vplivajo na potencial pozitivnih sprememb pri udeležencih improvizacijskega gledališča, pomembno upoštevati tudi raznolikost aktivnosti in način, strukturo in organizacijski kontekst, v katerem se izvajajo.



Imprüvizacija

V pričujoči brošuri smo povzeli podatke, zbrane v okviru projekta Gledališče za zdravje (mladih). Osrednji del brošure smo namenili raziskavi, katere namen je bil proučiti morebitne povezave med improvizacijskimi programi Društva IMPRO ter elementi zdravja. Naša raziskava je temeljila na kvalitativni in kvantitativni analizi opisov doživljanj udeležencev programov Društva IMPRO.

Rezultati opravljene analize kažejo, da udeleženci programov društva povezujejo svoje udejstvovanje v aktivnostih društva s širokim naborom sprememb, ki se odražajo na osebnem, socialnem in profesionalnem vidiku njihovega delovanja. Te spremembe presegajo samo umetniško izkušnjo in se prenašajo tudi v njihovo vsakdanje življenje. Pri tem ponovno poudarjamo, da se prepoznane spremembe med seboj prepletajo: izboljšanje enega področja lahko podpira spremembe na drugih področjih, zato vpliva improvizacijskega gledališča ni smiselno obravnavati zgolj posamično, temveč tudi kot splošen proces, ki smo ga poimenovali imprüvizacija.

Pri razumevanju imprüvizacije je pomembno upoštevati različne dejavnike, ki lahko prispevajo k nastanku sprememb, znotraj tega koncepta. Ti dejavniki so, po mnenju udeležencev naše raziskave, povezani tako s samo metodo improvizacijskega gledališča kot z odnosi med vsemi, ki so vključeni v proces, ter z organizacijskim okoljem, v katerem se improvizacijske aktivnosti izvaja. Tako kot spremembe, povezane z imprüvizacijo, pa se tudi z imprüvizacijo povezani dejavniki med seboj prepletajo, kar nadalje kaže, da je imprüvizacija kompleksen in celosten proces, pri katerem posameznih dejavnikov in njihovih učinkov ni mogoče vedno obravnavati ločeno. Podobna spoznanja na širšem področju kulture in zdravja izpostavljajo tudi Warran idr. (2022), ki opozarjajo na pomen načina izvedbe, odnosov in širšega konteksta aktivnosti pri razumevanju učinkov kulturnega in umetniškega udejstvovanja.

Naši rezultati torej potrjujejo izhodiščno domnevo, da lahko imprüvizacijo obravnavamo kot proces krepitve zdravja, vendar pa ne moremo potrjevati neposredne vzročno-posledične povezave med improvizacijskim gledališčem in zdravjem. Po eni strani nam to preprečuje že sama raziskovalna metodologija, ki temelji na retrospekciji osebnega doživljanja, po drugi strani pa tovrstno proučevanje otežuje tudi prepletanje številnih dejavnikov in učinkov, ki smo ga opisali, s čimer se sicer soočajo tudi druge raziskave s področja umetnosti in zdravja (Warran idr., 2022). Kljub tem metodološkim omejitvam so rezultati projekta Gledališče za zdravje (mladih) izjemno zgovorni. Potrjujejo namreč tisto, kar dokazujejo številne študije: da umetniško in kulturno udejstvovanje pomembno prispeva k socialni povezanosti, čustvenemu ravnovesju, razvoju osebnih virov in uspešnemu soočanju z življenjskimi preizkušnjami (Fancourt in Finn, 2019; Zbranca idr., 2022).

Na podlagi tega zaključujemo, da improvizacijsko gledališče predstavlja obetavno metodo, s katero lahko prispevamo k varovanju in krepitvi zdravja na ravni posameznikov in skupnosti. Ker se naša spoznanja tesno ujemajo z dognanji drugih kulturno-umetniških aktivnosti, ki jih navajata Svetovna zdravstvena organizacija (Fancourt in Finn, 2019) in platforma Culture For Health (Zbranca idr., 2022), prevzemamo nekatera njihova priporočila in jih dopolnjujemo z drugimi, ki so se nam zdela ključna za večji izkoristek imprüvizacije. Za začetek je potrebno, da improvizacijsko skupnost[79], relevantno strokovno in širšo javnost ozavestimo o najnovejših dognanjih na tem področju ter da spodbujamo nadaljnjo aplikacijo in raziskovanje improvizacijskega gledališča[80]. Da bosta nadaljnja aplikacija in raziskovanje mogoča, je pomembno, da odločevalci na mednarodni in nacionalni ravni (ministrstva, pristojna za kulturo, zdravje ter vzgojo in izobraževanje) programe improvizacijskega gledališča prepoznajo kot dolgoročno stroškovno učinkovito metodo za varovanje in krepitev zdravja. Da se bo metoda za te namene lahko nadaljnje uporabljala, je ključno tudi, da se programom, ki jo izvajajo, zagotovi stabilno sofinanciranje, ki bo omogočalo dostopnost programov za vse tudi v prihodnosti.

[79]S tem ciljem smo sezoni 2025/2026 v Društvu IMPRO v zaključevanje programov vpeljali polstrukturirano vajo za skupinsko in osebno refleksijo, s katero smo želeli spodbuditi integriracijo doživljanj aktivnosti skozi leto in z njimi povezane spremembe. Tovrstna zavestna integracija in refleksija sta po mnenju avtorjev kot so Petzold (1993), Mezirow (1991) ter Kolb (1984) ključni, da se izkušnje pretvorijo v trajnostni osebni razvoj in uporabno znanje. Poleg tega pa lahko na podlagi tovrstnih refleksij udeleženci ozavestijo, kaj vse s sodelovanjem v aktivnostih pravzaprav pridobivajo, s čimer lahko krepimo širše zavedanje o dobrobiti imprüvizacije.

[80]Prihodnje raziskovanje imprüvizacije naj bo sistematično, dolgoročno in metodološko raznoliko. Longitudinalne raziskave bi omogočile spremljanje sprememb skozi daljše časovno obdobje ter preverjanje, ali se zaznani učinki ohranjajo tudi po zaključku programa. Smiselne bi bile tudi raziskave z različnimi populacijami in v različnih okoljih, v katere bi bile vključene primerjalne ali kontrolne skupine. Pomembno bi bilo vključiti tudi udeležence drugih improvizacijskih programov in skupin, saj bi tako lahko bolje ocenili, katere ugotovitve so povezane s širšo naravo improvizacijskega gledališča in katere so specifične za posamezen program ali organizacijo. Nadaljnje raziskovanje naj se osredotoči tudi na posamezne elemente improvizacijskega procesa. Natančneje bi bilo treba proučiti vlogo kakovosti vodenja, odnosov v skupini, občutka varnosti, skupinske dinamike, trajanja in intenzivnosti vključevanja ter značilnosti okolja, v katerem se program izvaja. Pomembno pa je tudi razvijati metode, na podlagi katerih bomo lahko preučevali, kateri elementi najbolj prispevajo k posameznim spremembam in kako se njihova vloga razlikuje glede na starost, predhodne izkušnje, potrebe in druge značilnosti udeležencev.

Glede na to, da se srečujemo s porastom osamljenosti in duševnih stisk, bi bilo smiselno tudi v prihodnosti podpirati vključevanje improvizacijskega gledališča in gledališke improvizacije v osnovne in srednje šole ter mladinske centre ter širiti možnosti vključevanja odraslih in vpeljati imprüvizacijo tudi v okolja, namenjena starostnikom. Za doseganje širšega družbenega učinka je treba razviti tesnejše povezovanje med kulturnimi organizacijami, javnim zdravstvom in socialnim sektorjem, s čimer se bo lahko vzpostavil dostopnejši ter celostnejši pristop k zdravju. Ob tem je ključno, da se vzporedno razvijejo tudi kakovostni standardi, jasni modeli izvedbe, ustrezni načine evalvacije in ustrezna usposabljanja[81]. Mentorji improvizacijskih skupin (in drugih kulturno-umetniških dejavnosti) poleg umetniških znanj potrebujejo tudi znanja s področja skupinske dinamike, komunikacije, vključevanja, prepoznavanja različnih potreb udeležencev in ustvarjanja varnejšega prostora. Program Bodigatreba+ v okviru Društva IMPRO je bil zasnovan s prav tem namenom in predstavlja dobro izhodišče za druge (improvizacijske) organizacije, je pa seveda tudi tega potrebno posodabljati in znotraj aktivnosti vnašati čim več tem, ki pritičejo času in ciljnim udeležencem.

[81]Konkretneje, pri prihodnjih snovanjih, izvedbah in evalvacijah programov, ki bodo vključevali prvine improvizacijskega gledališča z namenom krepitve zdravja, priporočamo, da se upošteva in premisli dejavnike, ki smo jih opredelili v naši raziskavi in ki jih naslavljajo sorodne raziskave, denimo Warran idr. (2022) – torej od tistih, ki zajemajo izbrano metodo (tj. improvizacijsko gledališče kot tako), do teh, ki se nanašajo na vključene posameznike in posameznice ter na kontekst izvajanja. Takšen pristop lahko pripomore k bolj premišljenemu načrtovanju in kakovostnejši izvedbi programov, hkrati pa lahko z uporabo skupne terminologije ustvarjamo boljše pogoje za njihovo evalvacijo, primerjavo in replikacijo.

Improvizacijsko gledališče ni univerzalna rešitev in ga ne smemo predstavljati kot zdravilo. Lahko pa je ob kakovostni, vključujoči in odgovorni izvedbi pomemben del širšega pristopa k spodbujanju zdravja, socialne povezanosti, učenja in kakovosti življenja. Njegova posebna vrednost je v tem, da posameznike vključuje aktivno, ustvarjalno in sodelovalno ter jim omogoča, da se skozi skupno izkušnjo učijo o sebi, drugih in možnostih skupnega delovanja.



Viri

American Psychological Association. (n.d.). Group dynamics. *APA dictionary of psychology*. https://dictionary.apa.org/group-dynamics

Andrášik, T. in Krčmářová, B. (2022). Applied improvisation, mental health and psychotherapy – research review. *Psychoterapie*, *16*(1), 5–19. https://www.researchgate.net/publication/362490694_Foreign_Language_Teachers%27_Conceptions_of_Improvisation

Avsec, A., Kavčič, T. in Zager Kocjan, G. (2022). *Psihologija subjektivnega blagostanja: Znanstvena spoznanja o sreči*. Založba Univerze v Ljubljani. https://doi.org/10.4312/9789617128475

Berk, R. A. in Trieber, R. H. (2009). Whose classroom is it, anyway? Improvisation as a teaching tool. *Journal on Excellence in College Teaching*, *20*(3), 29–60. https://www.ronberk.com/articles/improv.pdf

Berkemeyer, L., Binnewies, C., Hilbert, M. in Maunz, L. (2025). Creative and healthy through improv: Effects of training improvisational theatre on creative and work-related self-efficacy and self-esteem. *Thinking Skills and Creativity*, *55*, Article 101757. https://doi.org/10.1016/j.tsc.2025.101757

Bermant, G. (2013). Working with(out) a net: Improvisational theater and enhanced well-being. *Frontiers in Psychology*, *4*, 929. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00929

Bernard, R. M., Borokhovski, E., Schmid, R. F., Waddington, D. I. in Pickup, D. I. (2019). Twenty-first century adaptive teaching and individualized learning operationalized as specific blends of student-centered instructional events: A systematic review and meta-analysis. *Campbell Systematic Reviews*, *15*(1–2), e1017. https://doi.org/10.1002/cl2.1017

Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T. in Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *55*(6), 991–1008. https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.6.991

Colvin, K. F. in Gorgun, G. (2020). Collapsing scale categories: Comparing the psychometric properties of resulting scales. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, *25*(6). https://doi.org/10.7275/17315702

Černetič, M. (2017). Struktura konstrukta čuječnosti: Zavedanje doživljanja in sprejemanje doživljanja. *Psihološka obzorja*, *26*, 41–51. https://doi.org/10.20419/2017.26.465

DeBettignies, B. H. in Goldstein, T. R. (2020). Improvisational theater classes improve self-concept. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, *14*(4), 451–461. https://doi.org/10.1037/aca0000260

Društvo Asociacija. (n.d.). *O nas*. https://www.asociacija.si/si/o-nas/

Fancourt, D. in Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review (Health Evidence Network synthesis report 67)*. World Health Organization Regional Office for Europe. https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289054553

Felsman, P., Gunawardena, S. in Seifert, C. M. (2020). Improv experience promotes divergent thinking, uncertainty tolerance, and affective well-being. *Thinking Skills and Creativity, 35*, 100632. https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100632

Felsman, P., Seifert, C. M. in Himle, J. A. (2019). The use of improvisational theater training to reduce social anxiety in adolescents. *The Arts in Psychotherapy, 63*, 111–117. https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.12.001

Johnstone, K. (2018). *Impro: Improvisation and the theatre*. Bloomsbury Methuen Drama.

Keng, S.-L., Smoski, M. J. in Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review, 31*(6), 1041–1056. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.

Kovačič, J. (2020). Samoregulacija in upravljanje s seboj. *Uporabna psihologija.* https://uporabna-psihologija.si/coaching/samoregulacija-in-upravljanje-s-seboj/

Krueger, K. R., Murphy, J. W. in Bink, A. B. (2017). Thera-prov: A pilot study of improv used to treat anxiety and depression. *Journal of Mental Health, 28*(6), 621–626. https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1340629

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.). (2020). *Razvojna psihologija: 3. zvezek.* Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

Mezirow, J. (1991). *Transformative dimensions of adult learning*. Jossey-Bass.

Ministrstvo za kulturo in Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje. (n.d.). *Kulturno-umetnostna vzgoja. Vlada Republike Slovenije*. https://www.gov.si/teme/kulturno-umetnostna-vzgoja/

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2016). *Zdravje skozi umetnost: Smernice za pogovore o izbranih zdravstvenih temah za pedagoške delavce.* https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-8W8V1N9A/5bed74b5-72db-480f-8f35-acdf82d2cf31/PDF

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2023). *Zdravje, kultura in umetnost: Zbornik prispevkov s srečanja.* https://nijz.si/wp-content/uploads/2023/11/JZvMSP_presecna_tema-_Kultura_umetnost-_in_zdravje_koncna.pdf

Nightingale, F. (1860). *Notes on nursing: What it is, and what it is not*. Harrison & Sons.

Nutton, V. (2004). *Ancient medicine.* Routledge.

Pettigrew, T. F. in Tropp, L. R. (2006). A meta-analytic test of intergroup contact theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, *90*(5), 751–783. https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.5.751

Pettigrew, T. F. in Tropp, L. R. (2008). How does intergroup contact reduce prejudice? Meta-analytic tests of three mediators. *European Journal of Social Psychology*, *38*(6), 922–934. https://doi.org/10.1002/ejsp.504

Petzold, H. G. (1993). *Angewandtes Psychodrama* (4. izd.). Junfermann.

Postolati, E. (2018). Theoretical approaches to investigate self-understanding: Literature review. *Open Journal for Psychological Research*, *2*(1), 27–38. https://doi.org/10.32591/coas.ojpr.0201.04027p

Sawyer, R. K. (2000). Improvisation and the creative process: The development of creativity in improvisational theater. *Creativity Research Journal*, *13*(1), 1–15. https://doi.org/10.1207/S15326934CRJ1301_1

Schwenke, D., Dshemuchadse, M., Rasehorn, L., Klarhölter, D. in Scherbaum, S. (2020). Improv to improve: The impact of improvisational theater on creativity, acceptance, and psychological well-being. *Journal of Creativity in Mental Health*. https://doi.org/10.1080/15401383.2020.1754987

Seppänen, S. in Toivanen, T. (2023). Improvisation in the brain and body: A theoretical and embodied perspective on applied improvisation. NJ: *Drama Australia Journal, 46*(1). https://njdrama.scholasticahq.com/article/84495-improvisation-in-the-brain-and-body-a-theoretical-and-embodied-perspective-on-applied-improvisation

Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU. (n.d.). *Fran: Slovarji Inštituta za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU*. https://www.fran.si/

Spolin, V. (1999). *Improvisation for the theater: A handbook of teaching and directing techniques* (3. izdaja). Northwestern University Press.

Viola Spolin Estate. (n.d.). *Biography*. https://www.violaspolin.org/bio

Štirn, M. in Podlesek, A. (2019). Občutek pripadanja in socialna vključenost otrok priseljencev. *Šolsko svetovalno delo, 23*(2–3), 68–83. https://www.zrss.si/wp-content/uploads/2023/09/07_MatejaStirn-AnjaPodlesek.pdf

Warran, K., Burton, A. in Fancourt, D. (2022). What are the active ingredients of 'arts in health' activities? Development of the INgredients iN ArTs in health (INNATE) Framework. *Wellcome Open Research, 7*, Article 10. https://doi.org/10.12688/wellcomeopenres.17414.1

West, S., Hoff, E. in Carlsson, I. (2017). Enhancing team creativity with playful improvisation theater: A controlled intervention field study. *International Journal of Play, 6*(3), 283–293. https://doi.org/10.1080/21594937.2017.1383000

Wolitzky-Taylor, K., Zimmermann, M., Arch, J. J., De Guzman, E. in Lagomasino, I. (2015). Has evidence-based psychosocial treatment for anxiety disorders permeated usual care in community mental health settings? *Behaviour Research and Therapy, 72*, 9–17. https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.06.010

World Health Organization. (2020). *Constitution of the World Health Organization*. https://www.who.int/about/governance/constitution

Wright, P. R. (2006). Drama education and development of self: Myth or reality? *Social Psychology of Education, 9*(1), 43–65. https://doi.org/10.1007/s11218-005-4791-y

Zbranca, R., Dâmaso, M., Blaga, O., Kiss, K., Dascaș, M. D., Yakobson, D. in Pop, O. (2022). *CultureForHealth report: Culture's contribution to health and well-being: A report on evidence and policy recommendations for Europe (Summary report)*. CultureForHealth. https://www.cultureforhealth.eu/app/uploads/2023/04/C4H_SummaryReport_V11LP_shortsmall.pdf

O avtoricah

Eva Štrukelj, diplomirana biopsihologinja, je zaključila magistrski študij klinične psihologije na Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde (Portugalska) ter Master in Clinical Psychology (Italija). Je sodelavka Društva IMPRO in članica Gverila teatra. Z improvizacijo se ukvarja od leta 2006.

Lara Samojlenko je magistra biopsihologije ter ljubitelica kulture in umetnosti vseh vrst. Improvizacijsko gledališče pozna z ogledov predstav, jo je pa sodelovanje pri raziskavi Gledališče za zdravje (mladih) spodbudilo, da se morda v tem preizkusi tudi sama.

Olivija Grafenauer je magistra profesorica matematike. Delno je zaposlena na Srednji vzgojiteljski šoli, gimnaziji in umetniški gimnaziji Ljubljana kot profesorica matematike, impro delavnic in kompozicije plesa, sicer pa deluje kot samostojna delavka v kulturi - producentka, pedagoginja, performerka. Je članica številnih performerskih kolektivov, od leta 2023 pa tudi predsednica Društva IMPRO. Z improvizacijskim gledališčem se ukvarja od leta 2006.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KULTURO

društvo IMPRO

Imprüvizacija je izraz, ki se nanaša na krepitev in varovanje zdravja s pomočjo improvizacijskega gledališča. V brošuri so povzeti izsledki projekta Gledališče za zdravje (mladih) ter strokovne literature, v sklopu katere so se raziskovalci prevpraševali, kako improvizacijsko gledališče vpliva na zdravje ter na kakšen način. Namenjena je gledališkim improvizatorjem, gledališkim pedagogom in koordinatorjem kulturno-umetnostne vzgoje, drugim pedagogom, andragogom, psihologom, psihiatrom in ostalim, ki jih tema zanima iz strokovnega ali osebnega vidika.

društvo IMPRO