

2. Максименко С. Д., Кокурн О. М. Психологія професійного стресу сучасних фахівців: причини, наслідки, профілактика. *Вісник НАПН України*. 2022. № 3. С. 78–89.

3. Bond F. W., Bunce D. The Role of Acceptance and job Control in Mental Health, Job Satisfaction, and Work Performance. *Journal of Applied Psychology*. 2021. Vol. 88. P. 1057–1067.

4. Cooper C. L., Quick J. C. *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice*. Wiley-Blackwell, 2023. 728 p.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-11>

Кашарська І. В.,

*студентка 2-го курсу магістратури за спеціальністю 053 – Психологія
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Науковий керівник: Мігіна С. В.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВА ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У статті розглядаються основні аспекти психічного здоров'я особистості, його складові та фактори, що впливають на його порушення. Порушено тему позитивного впливу танцювально-рухової терапії на психічне здоров'я людини, її емоційний та фізіологічний стан. Розглянуто основні засади такої терапії та її можливості щодо повернення особистості до повноцінного, здорового і щасливого життя.

Ключові слова: психічне здоров'я, особистість, стрес, відновлення, рівновага, тіло, танець, рух.

Kasharska I. Dance movement therapy as a way to restore mental health of the individual

Summary. The article examines the main aspects of mental health of the individual, its components and factors influencing its violation. The topic of the positive influence of dance movement therapy on the mental health of a person, his emotional and physiological state is raised. The main principles of such therapy and its possibilities of returning the individual to a full, healthy and happy life are considered.

Key words: *mental health, personality, stress, recovery, balance, body, dance, movement.*

Протягом всієї історії існування людської цивілізації людину в тій чи іншій мірі спіткали стреси і травматичні ситуації, історичні, економічні та політичні потрясіння, що впливали на її психічний і фізіологічний стан. Від природних катастроф, війн і втрат до міжособистісних конфліктів стрес був невід'ємною частиною життя кожного покоління. У відповідь на ці виклики людина завжди шукала способи відновлення рівноваги та зцілення. Одним із таких універсальних інструментів відновлення була рухова активність, яка не лише зміцнювала фізичне здоров'я, але й допомагала долати емоційні травми. Танці та ритуальні рухи були частиною багатьох культур і вони часто виконували не лише естетичну функцію, але й глибоку психотерапевтичну роль. З часом це привело до розуміння людством того, що рух є важливим елементом в процесі відновлення психічного здоров'я, оскільки саме танцю під силу підіймати настрій та позбавляти від багатьох недуг [6, с. 32].

Що є психічне здоров'я особистості в сучасному розумінні цього феномену? Це основна складова успішного та щасливого життя кожної людини, це не просто відсутність психічних розладів, а динамічний стан внутрішньої рівноваги, який дозволяє людині адаптуватися до життєвих викликів, реалізувати свої потенційні можливості, справлятися з поточними нестандартними ситуаціями, розвивати самосвідомість та навички сприйняття свого «Я», будувати стосунки, зберігати цілісність особистості та продуктивно взаємодіяти з навколишнім середовищем, в тому числі в сім'ї та колективі. Це здатність людини не лише витримувати стрес, а й знаходити в ньому можливості для власного зростання та самореалізації. Причому, його не слід розглядати як самоціль; воно є лише засобом для найбільш повної реалізації життєвого потенціалу людини [5, с. 48].

Основними складовими психічного здоров'я є:

1. Емоційне благополуччя: здатність контролювати і регулювати свої емоції, відчуття задоволеності життям, оптимізм, здатність справлятися з негативними емоціями, такими як тривога, страх, розчарування, гнів.

2. Когнітивне здоров'я: адекватне мислення, ясність і гнучкість розуму, здатність вирішувати проблеми, приймати рішення і вчитися на життєвому досвіді.

3. Соціальне здоров'я: здатність взаємодіяти з іншими людьми, підтримувати стосунки, налагоджувати контакти, співпрацювати і підтримувати соціальні зв'язки, емпатія, розуміння та підтримка інших.

4. Психологічна стійкість: здатність адаптуватися до змін, справлятися зі стресом і травматичними ситуаціями, ментальна гнучкість і здатність відновлюватися після складних періодів.

5. Самооцінка та самоприйняття: критична самооцінка та оцінка зовнішніх обставин, здатність адекватно змінювати поведінку відповідно до змін зовнішніх обставин, здатність організувати власну поведінку відповідно до суспільно визначених морально-етичних норм [3, с. 51].

6. Духовне здоров'я: відчуття сенсу та цілі в житті, гармонія з власними переконаннями, цінностями і життєвою позицією, можливість відчувати зв'язок із чимось більшим, ніж власне "я" (релігійні, філософські або духовні аспекти).

Разом з цим, психічне здоров'я людини – це не статичний стан. Воно змінюється під впливом різних життєвих обставин. Серед факторів, які негативно впливають на психологічне здоров'я та благополуччя особистості, виділяють: хронічну втому, страх самотності, страх за своє здоров'я, незадоволеність собою, стрес через втрату роботи, різноманітні побутові та трудові конфлікти, сварки з близькими людьми, страх залишитися без грошей, хвороба, смерть близьких [1, с. 20]. До факторів, що оказують несприятливий вплив також відносять: інформаційний стрес, збіднення соціальних контактів, нестабільну економічну ситуацію, дезадаптацію та емоційну втому, професійне вигорання і, безумовно, військові дії, трагічні новини, втрата близьких та знайомих, відсутність продуктивного сну та тривога. А отже, намагання розвитку власних ресурсів, регулярна робота над собою, задіяння корекційних психологічних технік та методик за допомогою фахівців чи на власному рівні сприяє підтриманню психічного здоров'я на життєво безпечному рівні.

Одним із шляхів пізнання себе та підтримання і відновлення психічного здоров'я є танцювально-рухова терапія, психотерапевтичний метод, який використовує рух і танець для сприяння емоційному, фізичному та психологічному здоров'ю, метод, в якому тіло є інструментом, а рух процесом, що допомагає людині пережити, розпізнати і висловити свої почуття. Тілесні рухи розглядаються як відображення внутрішнього психічного життя і взаємовідносин з навколишнім світом. Через тіло ми безпосередньо переживаємо та відповідаємо життю. За допомогою танцю вибудовується комунікація із самим собою та навколишнім середовищем. Танцювальні рухи втягують у дію всю особистість цілком: тіло, інтелект і душу [6, с. 32].

Основними засадами танцювально-рухової терапії є:

1. Тіло і психіка пов'язані нероздільно і постійно впливають один на одного.

2. Танець – це комунікація, що здійснюється на трьох рівнях: з самим собою, з іншими людьми та зі світом.

3. Холістичний принцип, тобто принцип цілісності, де триада «думки-почуття-поведінка» розглядається як одне ціле.

4. Тіло сприймається саме як процес, а не предмет, об'єкт чи суб'єкт. Слово «процес» підкреслює, що ми маємо справу не з даністю, статикою, а з чимось, що змінюється.

5. Звернення до творчих ресурсів людини як до невичерпного джерела життєвої сили та творчої енергії.

Користь від руху в танці є багатогранною: стимулюється розумова діяльність, поліпшується увага, підтримується в тонусі суглобний та м'язовий апарати, підвищується рівень серотоніну, зменшуються та зникають стреси та депресивні стани, нормалізується артеріальний тиск, стабілізується сон, травлення та інші функції організму завдяки комплексній фізичній та інтелектуальній активності. А особливість танцювально-рухової терапії, що полягає у відсутності правил рухів, розвиненню навички слухати та виражати себе та свої переживання, закріплює позитивний зв'язок між тілом та психікою, звільняє від страху самовираження, позитивно впливає на образ «Я», сприяє підвищенню самоцінності, знижує тривогу щодо соціуму [4, с. 379].

Танець пропонує вийти за межі буденного, відчутти себе впевненіше, висловити свої емоції невербально. Приховані психологічні проблеми, невіршені гештальти «консервуються» у нашому тілі у вигляді м'язових затискачів і танець, де превалює спонтанність, допомагає виявити та позбутися цих затискачів за допомогою спеціально підібраних рухів. Щоб підняти собі настрій і відчутти себе щасливим і радісним, треба просто вловити ритм музики і почати танцювати. Музичний супровід допомагає активізувати внутрішній і навколишній світ людини, допомагає їй відійти від реальності та зануритись у свої більш глибокі переживання та проблеми. [2, с. 29].

Отже, танцювальна терапія після багатьох століть ставлення до танцю як до форми елітного мистецтва, повертає йому сьогодні первісний зміст: неважливо як ти рухаєшся, важливо, що ти відчуваєш і виражаєш своїм танцем. Адже, тіло і його рухи – це первісна мова, якій властива щирість, і яка може допомогти людині розкрити і виразити, а головне, усвідомити власну індивідуальність, власні емоції та почуття.

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що сучасна танцювально-рухова терапія, використовуючи природну цілющу силу танцю та силу творчого самовираження у русі, відкриває можливість самопізнання і досягнення особистої цілісності, що є основою корекційного процесу з метою відновлення психічного здоров'я особистості.

Список використаних джерел:

1. Барчі В. В. Психологічне здоров'я: надання психологічних послуг населенню. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (18 жовтня 2019 року) / уклад. З. Р. Кісіль. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2019. 312 с.
2. Вільховченко Т. І. Розвиток танцювально-рухової терапії в Україні. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2017. № 2 (307). Ч. 1. С. 25–31.
3. Галецька І. І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. № 2 (1). С. 49–58.
4. Гладіліна О. О. Танцювально-рухова терапія як засіб збереження та зміцнення здоров'я. *Безпека життя і діяльності людини: теорія та практика* : зб. наук. пр. Полтава, 2020. С. 378–379.
5. Максименко С. Д., Руденко Я. В., Кушнерьова А. М., Невмержицький В. М. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів. Київ : «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
6. Рева Я. Танцювальна терапія як інноваційна технологія особистісного розвитку. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2022. Вип. 47, том 3. С. 30–34.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-12>

Куц В. А.,

кандидат філософських наук,

викладач кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

Гейко О. А.,

лаборант кафедри психології, філософії та суспільних наук

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

ВИБІР ПЕРСПЕКТИВИ

Анотація. Довгі тисячоліття людство шукало відповідь на питання, в чому ж полягає суть феномена свідомості, її природи, виникнення і призначення в світі. Динаміка розвитку сучасного суперечливого світу ставить кожному людину в складні умови соціального життя, серед яких