

відносин у неповних сім'ях та інноваційних засобів психологічної допомоги неповним сім'ям.

### **Список використаної літератури.**

1. Долинська Л.В., Темрук О.В. (2020). *Тренінг особистісно-професійної зрілості*. К. : Марич. [українською мовою]
2. Мілютіна К.Л. (2018). *Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посібник*. К. : МАУП. [українською мовою]
3. Карамушка Л.М. (2019). *Технології роботи організаційних психологів: навч. посібник*. К. : Фірма «ІНКОС». [українською мовою]

## **ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ІНДИВІДУАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОБРАЗУ ТІЛА У ДОРΟΣЛИХ ОСІБ ЗАСОБАМИ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ**

**УДК 159.9**

**Сокур Вікторія Анаталіївна,**  
*студентка спеціальності 053 «Психологія»,  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

**Анотація:** в статті образ тілесного «Я» - це важливий компонент особистості людини, від якого залежить якість життя. Засоби танцювально-рухової терапії допомагає дослідити образ тілесного «Я» особистості та його скоректувати через самовираження, відреагування та експресію переживань, рефлексію досвіду.

**Ключові слова:** самоцінність, образ Я, танець, ресурс, самоусвідомлення.

**Актуальність проблем:** Деструктивний вплив війни порушив базові засади ідентичності особистості, пов'язані з почуттями безпеки, суб'єктності та гідності особистості. Масові вбивства, катування та сексуальне насилля жахливою реальністю увірвалися у життя українців.

Зазнав змін і тілесний образ Я пересічного українця через надмірні психоемоційні дистресові навантаження війни. Тілесний образ Я, або несвідомий образ тіла – одна із глибинних і базових структур особистості, яка впливає на всю особистість і на її життєвій шлях вцілому. Проблема корекції індивідуально-психологічних особливостей образу тіла у дорослих осіб засобами танцювально-рухової терапії є актуальною і водночас малодослідженою.

### **Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій проблем.**

Проблема становлення «Я» особистості та формування образу «Я» розглядається в дослідженнях Р. Бернса, І. Беха, О. Бодальова, Л. Божович, М. Боришевського, Л. Виготського, У. Джеймса, Е. Еріксона, О. Завгородньої, І. Кона, М. Куні, А. Маслоу, С. Максименка, Р. Мейлі, А. Налчаджяна, С. Пантилеєва, А. Петровського, К. Роджерса, В. Століна, Н. Чеснокової, Т. Шибутані та ін.

Образ «Я» пов'язаний з невербальною поведінкою людини. У ряді досліджень невербальної комунікації людини одним з проявів фізичного «Я» людини визнається невербальна експресія (Г. Андрєєва, О. Асмолов, П. Екман, К. Ізард, В. Лабунська та інші).

Дослідження психологічної функції танцю (І. Бірюкова, Н. Веремєнко, О. Гіршон, Е. Грьонлюнд, В. Козлов, С. Ліпинська, Л. Мова, В. Нікітін, Н. Оганесян, Л. Раздрокіна, Л. Роговик, Д. Ходоров, Т. Шкурко, О. Черемнова, М. Чейс, М. Уайтхаус та інші) доводять, що через танцювальну діяльність за допомогою невербальної мови відбувається відтворення внутрішнього «Я».

**Мета наукової публікації** є теоретичне обґрунтування психологічних засобів корекції індивідуально-психологічних особливостей образу тіла у дорослих осіб.

### **Завдання статті:**

Здійснити теоретичний аналіз наукових досліджень образу «Я»;

розробити теоретичну модель трансформації формування образу «Я»;

розробити та випробувати програму трансформації формування образу «Я» засобами танцювально-рухових методів у дорослих осіб.

**Методи та методики дослідження.** Використовуються такі методи: теоретичні – аналіз, синтез, класифікація та систематизація наукових досліджень, теоретичне моделювання; емпіричні – спостереження, бесіда, анкетування за допомогою тестів самооцінки Будассі та Сонерсен.

**Виклад основного матеріалу досліджень.** Зміст образу «Я» будується на уявленні людини про саму себе, зовнішній вигляд, психічні якості, моральні властивості, усвідомлення особистих бажань та перспектив. Цей комплекс уявлень про себе великою мірою впливає на емоційні та поведінкові реакції людини.

Знання про себе не ігноруються людиною, а навпаки, спонукають її до емоцій та формування емоційно-ціннісного самоствавлення. Це дозволяє говорити про емоційно-ціннісний компонент образу «Я», який пов'язаний з самооцінкою та віддзеркалює ступінь розвитку у людини почуття самоповаги, відчуття власної цінності і ставлення до всього, що стосується сфери її «Я».

Т. Шибутані акцентує увагу на тому, що фізичні якості є важливою умовою для формування образу «Я», але варто розрізняти наявність у людини тіла та фізичних якостей та її уявлення про своє тілесне, фізичне «Я». Скупість образу «Я» часто супроводжується відчуттям незнання та невпевненості у собі. Тому важливо, щоб вправи та матеріали, що використовуються в роботі з такою людиною для корекції образу «я» були для неї доступними та надавали відчуття компетентності.

Танець – базова форма життя. Коріння інтеграції танцю у суспільне життя і комунікацію людей необхідно шукати ще в первісному суспільстві, коли танець був одним з головних засобів самовираження людини і її взаємодії із зовнішнім світом. Психологічний аспект впливу танцю на

розвиток особистості найчастіше пов'язують з поняттям танцювально-рухової терапії, хоча на сьогодні цей термін використовують як в широкому, так і у вузькому значенні. В широкому значенні термін «танцювальна терапія» позначає позитивний вплив на особистість будь-якого танцю. Серед завдань терапії виділяють: пізнання структури власного тіла. Через тілесне «Я» за допомогою рухів вираження внутрішніх, духовних якостей.

Комплексною характеристикою рухів тіла виступає ритм, який є частиною гармонійного розвитку особистості. Танцювальні терапевти не навчають танцям і рухам, а досліджують те, як рухи відчувається людиною, які почуття виникають у неї і спостерігає за почуттями, що виникають у відповідь на танець інших. Танцювально-рухова терапія працює з довербальним рівнем розвитку, з образами, з символами. Рух символічний, і ці символи танцювально-руховий терапевт розкодує разом з клієнтом.

Завдання танцювально-рухової терапії: відтворення цілісності душі, тіла, думок; усвідомлення свого тіла (фізичне «Я»), створення позитивного образу; розширення відкритості до партнерів, розвиток вміння довіряти і приймати іншого; розвиток навичок спілкування, взаємодії в групі; дослідження власних почуттів, розширення рухового репертуару; відпрацювання емоцій, на які була накладена заборона. Усвідомлення образу «Я» неможливе без залучення в цей процес усвідомлення відчуттів, спонтанних асоціативних образів та думок.

Н. Веремеєнко доводить наявність взаємозв'язку між рівнем усвідомленості рухів, спонтанних почуттів та характером соціально-психологічних проблем особистості, показує, що застосування танцювально-рухових методів сприяє процесу самоприйняття, стійким в часі змінам в образі «Я», а саме, зменшенню агресивних тенденцій, наближенню реального «Я» до ідеального «Я», підвищує самооцінку,

гармонізує взаємини, сприяє зростанню рівня емпатії, стимулює до щирого вираження емоцій та почуттів, знімає нервово-психічне напруження.

Тіло – реальний інструмент, з використанням якого людина може впливати на світ та гармонійно взаємодіяти з ним. В танцювальних рухах саме тіло є інструментом самовираження. Внутрішній світ виражається через рухи, людина краще усвідомлює власне тіло, вчиться відчувати його сигнали, сприймати імпульси. Танцювальний рух дозволяє відчути свободу та радість життя.

**Висновки** На основі вищезазначеного можемо зробити висновки, що образ тілесного «Я» - це важливий компонент особистості людини, від якого залежить якість життя. Засоби танцювально-рухової терапії допомагає дослідити образ тілесного «Я» особистості та його скоректувати через самовираження, відреагування та експресію переживань, рефлексію досвіду.

**Перспективи подальших досліджень** передбачатимуть апробацію програми корекції образу «Я» дорослої особистості засобами танцювально-рухової терапії.

#### **Список використаної літератури:**

1. Вільховченко, Т. І. (2017). Розвиток танцювально-рухової терапії в Україні / Т. І. Вільховченко // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки . №2 (307). Ч. 1. С. 25–31. [українською мовою]

2. Виховний та мистецький вплив сучасного хореографічного мистецтва на розвиток творчих здібностей молоді: тенденції та перспективи розвитку : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції та Всеукраїнського семінару з сучасної хореографії. (2012). Львів 19 – 21 жовтня 2012 року. / Упорядник О.А. Плахотнюк. Львів : ЦТДЮГ, 164 с. : іл. [українською мовою]