



УДК 615.851

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-2\(56\)-1922-1931](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-2(56)-1922-1931)

Прудка Лілія Миколаївна канд.пед. наук, доцент кафедри загальної і медичної психології, Національний медичний університет імені О. О. Богомольця, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-2545-4290>

МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

Анотація. У статті проаналізовано механізми впливу танцювально-рухової терапії на процес психологічного відновлення осіб, які пережили травматичні події. Визначено, що танцювально-рухова терапія використовує танець і рух як засоби для підтримки та відновлення психічного здоров'я, що сприяє емоційному, фізичному та психологічному благополуччю. З'ясовано, що тіло виступає не тільки як інструмент, але й як активний учасник процесу, через який особа може переживати, розпізнавати і виражати свої почуття. Охарактеризовано танцювальні рухи як стимули для комплексної активності усієї особистості, залучаючи тіло, розум та душу у процес самопізнання та комунікації з навколишнім середовищем. У дослідженні було визначено, що танцювально-рухова терапія сприяє психологічному відновленню після травматичних подій за допомогою кількох механізмів. Емоційне вивільнення через тілесний рух дозволяє учасникам ефективно висловлювати та обробляти емоційні стани, знижуючи рівні стресу та анксйозності, що веде до психологічного розвантаження. Також, терапія допомагає переосмислити та реінтерпретувати травматичні досвіди через нові позитивні тілесні враження, що сприяє зміні когнітивних схем, заснованих на болю та страху, підвищуючи психологічну стійкість. Іншим важливим аспектом є посилення відчуття контролю, оскільки учасники навчаються свідомо керувати своїми рухами, що переноситься на здатність керувати думками та емоціями, тим самим покращуючи психологічне благополуччя. Розвиток міжособистісних зв'язків через групові заняття також сприяє взаєморозумінню та емпатії, підтримуючи створення міцних міжособистісних відносин та соціальної підтримки, які є ключовими для психологічного відновлення після травм. Нарешті, покращення фізичного здоров'я через регулярне виконання танцювальних рухів зменшує фізичну напругу та підвищує життєздатність, що позитивно впливає на психологічний стан і сприяє емоційному відновленню.



Сформовано висновки, що танцювально-рухова терапія є ефективним засобом для розкриття внутрішнього світу особи та її взаємодії з соціальним середовищем, забезпечуючи не тільки психологічне, але й фізичне оздоровлення, що сприяє загальному благополуччю.

Ключові слова: психологічне відновлення, травма, танцювально-рухова терапія, фізичне та психічне здоров'я, механізм.

Prudka Liliya Mykolaivna Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of General and Medical Psychology, O. O. Bogomolets National Medical University, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0002-2545-4290>

MECHANISMS OF THE INFLUENCE OF DANCE-MOVEMENT THERAPY ON PSYCHOLOGICAL RECOVERY AFTER TRAUMATIC EVENTS

Abstract. The article analyzes the mechanisms of the influence of dance-movement therapy on the process of psychological recovery of people who have experienced traumatic events. It is determined that dance-movement therapy uses dance and movement as a means to support and restore mental health, which contributes to emotional, physical and psychological well-being. It was found that the body acts not only as a tool, but also as an active participant in the process through which a person can experience, recognize and express their feelings. Dance movements are characterized as stimuli for the complex activity of the whole personality, involving the body, mind and soul in the process of self-knowledge and communication with the environment. The study determined that dance-movement therapy promotes psychological recovery after traumatic events through several mechanisms. Emotional release through bodily movement allows participants to effectively express and process emotional states, reducing levels of stress and anxiety, which leads to psychological relief. Also, the therapy helps to rethink and reinterpret traumatic experiences through new positive bodily impressions, which contributes to changing cognitive schemes based on pain and fear, increasing psychological resilience. Another important aspect is the increased sense of control as participants learn to consciously control their movements, which translates into the ability to manage thoughts and emotions, thereby improving psychological well-being. The development of interpersonal relationships through group activities also promotes mutual understanding and empathy, supporting the creation of strong interpersonal relationships and social support, which are key to psychological recovery from trauma. Finally, improving physical health through regular dance movements reduces physical tension and increases vitality, which has a positive effect on psychological well-being and promotes emotional recovery.



It was concluded that dance-movement therapy is an effective means of revealing the inner world of a person and their interaction with the social environment, providing not only psychological but also physical healing, which contributes to overall well-being.

Keywords: psychological recovery, trauma, dance and movement therapy, physical and mental health, mechanism.

Постановка проблеми. На протязі історії людської цивілізації люди неодноразово зіштовхувались зі стресами та травматичними подіями, викликаними історичними, економічними, та політичними кризами, які суттєво впливали на їхній психологічний і фізіологічний стани. Від епох великих природних катастроф і воєн до міжособистісних конфліктів, стрес завжди був неодмінною складовою кожної епохи. У відповідь на такі виклики, людство неуханно шукало шляхи до відновлення внутрішньої гармонії та зміцнення [6, С. 32]. Одним з таких методів була рухова активність, котра не тільки покращувала фізичне здоров'я, але й сприяла відновленню після емоційних ушкоджень. Танці та ритуальні рухи, які існували в різних культурах, не лише виконували естетичну роль, але й відігравали значну психотерапевтичну функцію. З часом це призвело до усвідомлення важливості руху як ключового елементу в процесі психічного відновлення, адже танець здатний підвищувати настрій та лікувати багато психічних станів.

Одним із перспективних напрямів у цій області є танцювально-рухова терапія (ТРТ), яка використовує тілесний досвід і рух як основні засоби взаємодії та лікування.

Розуміння того, як саме танцювально-рухова терапія може сприяти психологічному відновленню після травматичних подій, вимагає глибокого аналізу існуючих теоретичних та практичних підходів. Численні дослідження вже підтвердили можливість використання ТРТ для лікування різних форм психічних розладів, але механізми її впливу на процеси відновлення після травм залишаються недостатньо вивченими.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні роки свідчать про інтенсивний розвиток танцювально-рухової терапії як методу психологічної реабілітації в Україні та за її межами. Значний внесок у вивчення цього напрямку зробила Т. Вільховченко, яка аналізує історичний контекст та сучасний стан даної галузі, підкреслюючи її значення для педагогічних наук та практичної психології.

О. Гладіліна у своїй наукових працях акцентує увагу на здоров'єзберезувальних аспектах танцювально-рухової терапії, демонструючи, як цей метод сприяє не тільки психічному, але й фізичному здоров'ю осіб, що підтверджується емпіричними дослідженнями та практичними прикладами застосування терапії [3].



Значення танцювальної терапії для особистісного розвитку розкриває Я.Рева. Він описує, як дана терапія може використовуватися як інноваційна технологія для розкриття внутрішнього потенціалу особистості, що є важливим для подолання життєвих криз та травм [6].

О. Шабаліна також детально аналізує взаємозв'язки між тілесністю та мовою, розглядаючи танцювально-рухову терапію як засіб артикуляції внутрішнього світу особистості через тілесний вираз [7].

На прикладі дослідження М. Авраменка та Д. Кузнєцова виявлено особливості організації та проведення танцювально-рухової терапії для осіб з обмеженими фізичними можливостями, що підкреслює адаптивність методу до специфічних потреб різних категорій населення [1].

Таким чином, огляд сучасних досліджень та публікацій засвідчує багатогранність та ефективність танцювально-рухової терапії, але потребує детального вивчення механізму впливу танцювально-рухової терапії на психологічне відновлення після травматичних подій.

Мета статті – аналіз механізмів впливу танцювально-рухової терапії на процес психологічного відновлення осіб, які пережили травматичні події.

Виклад основного матеріалу. Танцювально-рухова терапія представляє собою психотерапевтичний метод, що використовує танець і рух як засоби для підтримки та відновлення психічного здоров'я, сприяючи емоційному, фізичному, та психологічному благополуччю. У цьому контексті, тіло виступає не просто як інструмент, але й як активний учасник процесу, через який особа може переживати, розпізнавати і виражати свої почуття. Тілесні рухи вважаються віддзеркаленням внутрішнього психічного стану та взаємодій із зовнішнім світом, надаючи змогу безпосередньо реагувати на життєві події. Танцювальні рухи стимулюють комплексну активність усієї особистості, залучаючи тіло, розум, та душу у процес самопізнання та комунікації з навколишнім середовищем [6, С. 33].

Основні принципи танцювально-рухової терапії включають:

1. Нерозривний зв'язок між тілом і психікою, які взаємно впливають один на одного.
2. Трирівнева модель танцю як комунікації: самокомунікація, міжособистісна взаємодія та взаємодія зі світом.
3. Холістичний підхід, який розглядає триаду "думки-почуття-поведінка" як єдине ціле, підкреслюючи взаємозв'язки між різними аспектами людського існування.
4. Сприйняття тіла як динамічного процесу, який постійно змінюється, а не як статичного об'єкта.
5. Звернення до творчих здібностей людини, розглядаючи їх як джерело життєвої енергії та креативності.



Цей терапевтичний метод демонструє, як інтеграція тілесної та емоційної сфер може ефективно сприяти психологічному відновленню та особистісному розвитку.

Через танець та рух активізується розумова діяльність, поліпшується концентрація уваги, зміцнюється м'язово-суглобовий апарат, підвищується рівень серотоніну, що сприяє зниженню стресів і депресивних станів. Регулярне виконання танцювальних рухів також сприяє нормалізації артеріального тиску, стабілізації сну та травлення завдяки комплексній активації фізичних та когнітивних функцій організму [3, С. 379].

Особливість танцювально-рухової терапії полягає в лібералізації рухів, що дозволяє особі вільно виражати свої внутрішні переживання та емоції, підвищувати самооцінку та знижувати соціальну тривогу. Це сприяє гармонізації зв'язку між тілом та психікою, звільненню від страху самовираження та позитивному моделюванню самоідентичності.

Танець, що характеризується спонтанністю, дозволяє освободити затискачі, які втілюють нерозв'язані психологічні проблеми у фізичному вимірі, сприяючи їх ідентифікації та подальшому вирішенню через добір спеціальних рухів. Вихід за рамки буденного і занурення у власні глибинні переживання за допомогою музики активізує внутрішній світ особи, допомагає у віддаленні від реальності та зануренні у власні проблеми [2, С. 29].

Сучасне розуміння танцювальної терапії відновлює первісний зміст танцю як доступного кожному мистецтва, підкреслюючи значимість не стільки форми, скільки здатності виражати та відчувати через рух. Тіло та його дії, розглядаючись як первісна мова, володіють не лише автентичністю, але й важливою здатністю допомогти індивіду в розкритті, вираженні, та усвідомленні власної унікальності, емоцій та глибинних відчуттів. Ця інтеграція тілесної самовираженості служить фундаментом для сучасних психотерапевтичних практик, в яких емоційне вивільнення через рух відіграє ключову роль. Вона спрямована на ефективне висловлення та обробку емоційних станів, забезпечуючи глибоке психічне розвантаження та психологічне відновлення. Таким чином, зв'язок між фізичними діями та психологічним вмістом стає важливим мостом у терапевтичному процесі. Такі терапевтичні методики дозволяють учасникам активно використовувати своє тіло як інструмент виявлення та вираження внутрішніх емоцій, що може бути критично важливим для осіб, які знаходять вербальне висловлення своїх переживань складним чи неможливим.

Така практика базується на розумінні, що фізичний рух може сприяти не лише фізіологічному, але й психологічному розвантаженню, викликаючи зниження рівнів стресу та анксіозності. Активне рухання сприяє виробленню



ендорфінів, що натурально підвищують настрій і знижують відчуття болю, одночасно сприяючи релаксації м'язів та зменшенню фізичного напруження.

Застосування рухливих вправ у терапії також відіграє роль у регуляції вегетативної нервової системи, поліпшуючи загальне фізичне самопочуття і сприяючи емоційній стабілізації. Внаслідок цих процесів, учасники можуть досягти глибшого розуміння своїх емоційних станів і розробити ефективніші стратегії їхнього вираження та обробки, що сприяє загальному психічному відновленню.

Крім того, когнітивне реструктурування, яке відбувається в рамках тілесно-орієнтованої терапії (ТРТ), є процесом, де особи залучаються до переосмислення своїх минулих травматичних досвідів через лінзу нових, позитивних тілесних вражень. Важливим аспектом цього процесу є зміна сприйняття особистих травм, що дозволяє знизити їх деструктивний вплив на сучасне життя. Інтеграція позитивних тілесних досвідів сприяє перебудові когнітивних схем, що раніше були засновані на болі та страху.

Зазначений метод заснований на принципі, що нові, здорові тілесні відчуття можуть створювати нову базу для інтерпретації минулих подій, змінюючи їхнє емоційне значення у свідомості людини. Таке переосмислення може вести до значних позитивних змін у психічному здоров'ї, включно з покращенням самопочуття та зменшенням симптомів посттравматичного стресового розладу. Таким чином, ТРТ допомагає особам не просто виправити розлади, пов'язані з травмою, а й відновити власне відчуття контролю над власним життям і емоціями.

Однією з ключових переваг, які пропонує тілесно-орієнтована терапія (ТРТ) є зміцнення відчуття контролю, що сприяє значному підвищенню самовпевненості учасників, а також зміцнює їхнє відчуття контролю над власним тілом і психічним станом. Центральним аспектом ТРТ є навчання учасників свідомо керувати своїми рухами, що в свою чергу сприяє розвитку здатностей керувати власними думками та емоціями [8].

Ця здатність до саморегуляції через контроль тілесних рухів стає метафорою для ширшого контролю в емоційній та когнітивній сферах. Опанування фізичних вправ і технік у рамках ТРТ сприяє формуванню внутрішньої упевненості, що може ефективно переноситися на загальні життєві сценарії. Учасники вчаться впливати на свій психоемоційний стан, використовуючи свідоме управління тілом як засіб досягнення психологічної рівноваги та самодостатності.

Танцювально-рухова терапія, яка часто включає групові заняття, є ефективним засобом для розвитку міжособистісних зв'язків серед учасників. В процесі такої терапії, учасники отримують можливість не тільки виражати



себе через рух, але й спілкуватися на більш глибокому емоційному рівні. Спільний танець та рухові активності стимулюють взаєморозуміння і емпатію, оскільки учасники разом переживають різноманітні емоції та діляться особистими досвідами.

Цей тип терапії зміцнює соціальну підтримку, оскільки учасники навчаються підтримувати один одного в процесі танцю та руху. Вони вчаться спільно вирішувати творчі завдання, допомагаючи один одному у досягненні як індивідуальних, так і групових терапевтичних цілей. Така колективна діяльність не тільки зближує учасників, але й виховує в них почуття відповідальності за благополуччя інших, розвиваючи навички міжособистісної взаємодії та комунікації.

Також, танцювально-рухова терапія допомагає формувати позитивні міжособистісні відносини, які виходять за межі терапевтичного простору, сприяючи зміцненню соціальної підтримки і створенню міцних зв'язків між учасниками, що може мати довготривалий позитивний вплив на їх соціальне та емоційне благополуччя.

Регулярне залучення до тілесно-орієнтованої терапії (ТРТ) має значний вплив на покращення загального фізичного стану осіб, що беруть участь у таких заняттях та спрямована не лише на психологічне, але й на фізичне оздоровлення, зменшуючи симптоми фізичної напруги та підвищуючи загальну життєздатність учасників. Через комбінацію рухових активностей, які включають в себе різноманітні фізичні вправи, ТРТ допомагає зміцнювати м'язи, покращувати координацію, гнучкість та загальну фізичну витривалість.

Зміцнення фізичного здоров'я через ТРТ не тільки веде до зниження рівнів фізичного дискомфорту, але й позитивно впливає на психологічний стан учасників. Покращення фізичного здоров'я сприяє виробленню ендорфінів – природних болезаспокійливих і «гормонів щастя», що можуть зменшити відчуття болю та покращити настрій. Таким чином, фізична активність, включена в ТРТ, стимулює емоційне позитивне сприйняття та підвищує загальне почуття благополуччя [4; 5].

Крім того, систематичне залучення до фізичних вправ у рамках терапії може зменшити ризик розвитку хронічних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, діабет типу 2, і допомагає регулювати вагу. Отже, ТРТ виявляється важливим засобом не тільки для психологічного, але й для фізичного оздоровлення, що підкреслює її значення як комплексного терапевтичного підходу.

На основі проведеного аналізу систематизуємо отримані результати у табл.1.



Таблиця 1.

Механізми впливу танцювально-рухової терапії на психологічне відновлення після травматичних подій

Механізм	Вплив на психологічне відновлення
Посилення емоційного вираження	Емоційне вивільнення через тілесний рух дозволяє учасникам ТРТ ефективно висловлювати та обробляти емоційні стани. Використання руху як засобу для вираження емоцій сприяє психологічному розвантаженню, знижуючи рівні стресу та анкіозності.
Когнітивне реструктурування	ТРТ допомагає учасникам переосмислити та реінтерпретувати свої травматичні досвіди через нові позитивні тілесні враження. Це сприяє зміні когнітивних схем, заснованих на болю та страху, та підвищенню їх психологічної стійкості.
Посилення відчуття контролю	ТРТ надає учасникам інструменти для підвищення власної самооцінки та самоконтролю через навчання свідомому управлінню рухами, що переноситься на здатність керувати думками та емоціями, покращуючи їх психологічне благополуччя.
Розвиток міжособистісних зв'язків	Групові заняття ТРТ сприяють взаєморозумінню та емпатії серед учасників, підтримуючи створення міцних міжособистісних відносин та соціальної підтримки, які є ключовими для психологічного відновлення після травм.
Покращення фізичного здоров'я	Покращення фізичного здоров'я через ТРТ допомагає знизити фізичну напругу та підвищити життєздатність, що має позитивний вплив на психологічний стан і сприяє загальному емоційному відновленню.

Отже, основні механізми впливу, такі як посилене емоційне вираження, когнітивне реструктурування, посилення відчуття контролю, розвиток міжособистісних зв'язків та покращення фізичного здоров'я, спільно сприяють глибокому психоемоційному відновленню осіб, які пережили травми. ТРТ не тільки допомагає зменшити фізичну та емоційну напругу, але й підвищує загальну життєздатність, забезпечуючи стійкість і благополуччя на багатьох рівнях особистісного розвитку.

Висновки. Отже, танцювально-рухова терапія є вагомим психотерапевтичним методом, що ефективно використовує рух і танець для сприяння психологічному відновленню осіб після травматичних подій. Тіло тут виступає не лише як інструмент, але й як активний учасник у процесі вираження і переживання емоцій, що дозволяє глибше розпізнавати та обробляти внутрішні стани. Через інтеграцію тілесного і психічного аспектів, терапія сприяє комплексному відновленню здоров'я, активізуючи розумову діяльність і зміцнюючи фізичний стан, що веде до зниження стресу та поліпшення загального самопочуття.



Основні принципи терапії, включаючи нерозривний зв'язок між тілом і психікою, холістичний підхід до взаємодії думок, почуттів і поведінки, а також значення самовираження через танець, відіграють ключову роль у формуванні ефективної терапевтичної практики. Зазначені аспекти сприяють не тільки психологічному, але й фізичному оздоровленню, підтверджуючи, що танцювально-рухова терапія є цінним інструментом у відновленні та розвитку особистості, включаючи її здатність до самопізнання та соціальної адаптації.

Перспективи подальших досліджень полягають у детальному вивченні квантитативних і якісних показників ефективності танцювально-рухової терапії у контексті специфічних видів травм, що дозволить оптимізувати методики втручання та підвищити загальну ефективність психологічного відновлення.

Література:

1. Авраменко М. Л. Особливості організації та проведення танцювально-рухової терапії для осіб з обмеженими фізичними можливостями в умовах центрів професійної реабілітації інвалідів. *Укр. мед. часоп.* 2006. № 5 (55). С. 85–89.
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. 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.
4. Лозова О. М. Танцювально-рухова терапія як метод психологічної допомоги особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2019. Вип. 2. С. 149–153.
5. Мова Л. Значення танцювально-рухового напрямку практичної психології для гармонійного розвитку особистості і сімейних взаємовідносин. *Наукові студії із соціальної та політичної психології* 2005. С. 123–133.
6. Рева Я. Танцювальна терапія як інноваційна технологія особистісного розвитку. *Актуальні питання гуманітарних наук.* 2022. Вип. 47, том 3. С. 30–34
7. Шабаліна О. М. Пластичність. Мова. Тіло : монографія. М-во культури України, Харк. держ. акад. культури. Харків : Слово, 2016. 218 с.
8. Van der Kolk B. A. The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. New York : Viking, 2014. 464 p.

References:

1. Avramenko M. L. (2006) Osoblyvosti orhanizatsii ta provedennia tantsiuvalno-rukhovoi terapii dlia osib z obmezhenymy fizychnymy mozhlyvostiamy v umovakh tsentriv profesiinoi reabilitatsii invalidiv [Peculiarities of organizing and conducting dance-movement therapy for people with limited physical abilities in the conditions of centers for professional rehabilitation of the disabled]. *Ukr. med. Chasop*, 5 (55), 85–89.
2. Vilkhovchenko T. I. (2017) Rozvytok tantsiuvalno-rukhovoi terapii v Ukraini [Development of dance-movement therapy in Ukraine]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedagogichni nauky.* 2 (307), 25–31.



3. Hladilina O. O. (2020) Tantsiuvalno-rukhova terapiia yak zasib zberezhenia ta zmitsnennia zdorovia [Dance-movement therapy as a means of preserving and strengthening health]. *Bezpeka zhyttia i diialnosti liudyny: teoriia ta praktyka : zb. nauk. pr.* Poltava, 378–379.
4. Lozova O. M. (2019) Tantsiuvalno-rukhova terapiia yak metod psykholohichnoi dopomohy osobystosti [Dance and movement therapy as a method of psychological assistance to the individual]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii: Psykholohichni nauky*, 2, 149-153.
5. Mova L. (2005) Znachennia tantsiuvalno-rukhovoho napriamku praktychnoi psykholohii dlia harmoniinoho rozvytku osobystosti i simeinykh vzaiemovidnosyn [The significance of the dance and movement direction of practical psychology for the harmonious development of the individual and family relationships]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*, 123- 133.
6. Reva Ya. (2022) Tantsiuvalna terapiia yak innovatsiina tekhnolohiia osobystisnoho rozvytku [Dance therapy as an innovative technology of personal development]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk*, 47 (3), 30–34
7. Shabalina O. M. (2016) *Plastychnist. Mova. Tilo : monohrafiia* [Plasticity. Language. Body: monograph]. M-vo kultury Ukrainy, Khark. derzh. akad. kultury. Kharkiv : Slovo.
8. Van der Kolk B. A. (2014) *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York : Viking.