

ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВА ТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

*Гладіліна О. О.
м. Полтава*

Анотація. У статті надано стислий аналіз виникнення танцювально-рухової терапії, описуються основні можливості її використання для підтримки та зміцнення здоров'я людини.

Ключові слова: танцювально-рухова терапія, здоров'є, зажим, танок.

З другої половини ХХ ст. активно вивчається взаємозв'язок тілесного та ментального – тіла та психіки. Великий внесок у розвиток науки про взаємозв'язок тіла та психіки вніс неофрейдист Вільгельм Райх, який вважається фундатором тілесно-орієнтованої психотерапії. Він розробляв концепцію м'язових зажимів («панцирів»). Панцир складається з 7 сегментів, кожен з яких стримує відповідні реакції відреагування (очі – плач; горло – плач, крик, гнів; шия – крик, гнів, плач; груди, плечі, руки – сміх, гнів, любов, печаль; діафрагма – сильний гнів, соціальні жахи, відраза; живіт / спина та талія – злість, неприязнь / жах нападу, жах бути спійманим; таз – стримання потреби в отриманні задоволення). Цікаво, що, наприклад, індійське вчення про чакри має однакові принципи з теорією В. Райха, а саме, що «проблеми» на чакрах, нестача енергії у тілі людини призводить до фізичних та психологічних захворювань.

К. Г. Юнг вважав, що танок – це засіб для вираження «активної уяви», що дозволяє дійти до несвідомого шару для його аналізу. Олександр Лоуен велику увагу приділяв диханню. Він вважав, що ускладнене дихання блокує рух енергії у тілі та заважає спонтанним проявам людини. Остаточну інтеграцію психоаналізу та вільного танцю модерн приписують Меріан Чейз, яка стала використовувати рух з метою розуміння та зміни психічного стану людини. Працюючи з пацієнтами психіатричної лікарні, М. Чейз отримала значні результати, а вже наприкінці 40-х років танцювально-рухова терапія (ТРТ) була визнана спілкою психіатрів та психологів [3]. ТРТ досліджує те, яким чином емоції та почуття людини проявляються у різних тілесних станах, та орієнтується на їх усвідомлення та наступне вивільнення їх з тіла.

Отже, ТРТ заснована на ідеї взаємозв'язку тіла та психіки людини, вона ґрунтується на думці, що психічний стан впливає на фізичну форму. ТРТ допомагає зняти напруження, звільнитись від втоми за допомогою руху. До того ж заняття танцювальними вправами розвивають та зберігають гнучкість, рухливість, координацію, музичність, почуття ритму, чинять позитивний вплив на серцево-судинну систему [1]. За даними досліджень [2], заняття танцями у порівнянні із заняттями спортом є значно кращою профілактикою хвороби Альцгеймера та Паркінсона, є профілактикою деменції, а також уповільнюють процеси старіння мозку. Танцювальні рухи знімають м'язові зажими, звільняють від нервових навантажень та стресів, є рішенням у сучасній проблемі гіподинамії. Танок підвищує настрій, самопочуття та працездатність в цілому. Повертаючись до теорії В. Райха стосовно м'язових зажимів, варто зазначити, що вони викликають відповідні хвороби, на підтримання цих зажимів витрачається певна енергія. Метою ТРТ є вивільнення емоцій та зняття відповідних їм зажимів у тілі, а отже ТРТ має оздоровчу функцію.

ТРТ вважають особливо корисним методом у роботі з людьми, які страждають

на депресію [1]. Ще піонер та засновниця ТРТ М. Чейз із успіхом працювала з хворими на шизофренію та інші психічні розлади. Користь від танців є багатограною: стимулюється розумова діяльність (оскільки танцюристи мають вивчати складні рухи та комбінації, слідкувати за ритмом), поліпшується увага (варто слідкувати за тими, хто танцює поряд, за вказівками вчителя), підтримується у 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 ТРТ, що полягає у відсутності правил для рухів, зміцненню 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 тощо.

Отже, ТРТ є ефективним комплексним методом покращення фізичного та психологічного здоров'я людини.

Список використаної літератури

1. Карпенко В. Н. Основы безопасности жизнедеятельности и охраны труда в хореографии. Уч. пособие, Гриф МО РФ. ИНФРА-М. 2018. С. 141. URL: https://studref.com/486373/bzhd/osnovy_bezопасnosti_zhiznedeyatel'nosti_i_ohrany_truda_v_horeografii
2. Frontiers in Human Neuroscience. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2017.00305/full>
3. Фишман Д., Чайклин Ш., Венгровер Х. Искусство и наука танцевально-двигательной терапии. Жизнь как танец. Когито-Центр. 2016. С. 422.

ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА У СУЧАСНОМУ СВІТІ

*Куц Б. С.
м. Полтава*

Анотація. У статті розглянуто проблему інформаційної безпеки в умовах сучасності. Увага приділяється важливості створення безпечного відкритого і доступного глобального середовища. Проаналізовано концепцію інформаційно-психологічної безпеки та визначено шляхи забезпечення інформаційної безпеки.

Ключові слова: інформаційна безпека, інтернет, інформаційна війна, інформаційне суспільство.

У ході розвитку людства роль інформації в історії суспільства поступово та неухильно зростала, різноманітні інформаційні процеси та чинники почали суттєво визначати всю діяльність людини. Особливо відчутним це стало в добу інформатизації суспільства, з розвитком новітніх технологій без паперової інформатики та комп'ютерних інформаційних систем. За умов обмеженості матеріальних (речовинно-енергетичних) ресурсів природи, саме інформація стає найважливішим ресурсом подальшого розвитку людства, основним засобом реалізації ноосферної стратегії сталого розвитку.

В інформаційному середовищі, що є складовим системним утворенням, виділяється процесуальна складова як найбільш динамічна і змінна її частина – інформаційно-комунікативні процеси, які активно впливають на індивідуальну, групову і суспільну психологію (індивідуальну, групову, масову свідомість). Маніпулюючи станом інформаційного середовища, змінюється стан духовної сфери суспільства, деформація і деструктивні зміни якої у формі психоемоційної і соціальної напруженості, спотворених норм і неадекватних соціальних стереотипів і установок,