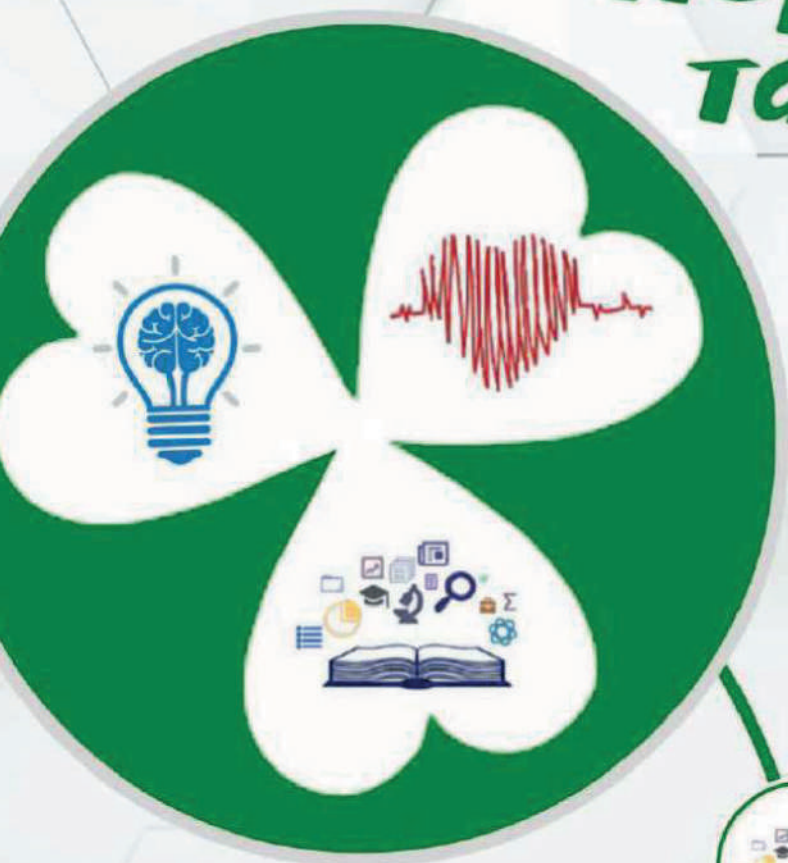




Наукові перспективи
Видавнича група

Перспективи та інновації науки



СЕРІЯ "ПЕДАГОГІКА"



СЕРІЯ "ПСИХОЛОГІЯ"



СЕРІЯ "МЕДИЦИНА"



№2(36)2024

Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського

Видавнича група «Наукові перспективи»

Луганський державний медичний університет

Громадська наукова організація «Система здорового довголіття в мегаполісі»

Громадська організація «Християнська академія педагогічних наук України»

Громадська організація «Всеукраїнська асоціація педагогів і психологів з
духовно-морального виховання»

*за сприяння КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва",
Центру дієтології Наталії Калиновської*

«Перспективи та інновації науки»

(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)

Випуск № 2(36) 2024

Київ – 2024

Ivan Horbachevsky Ternopil National Medical University

Publishing Group «Scientific Perspectives»

Luhansk State Medical University

Public scientific organization "System of healthy longevity in the metropolis"

Public organization "Christian Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine"

Public organization "All-Ukrainian Association of Teachers and Psychologists of
Spiritual and Moral Education"

*with the assistance of the KNP "Clinical Hospital No. 15 of the Podilsky District of Kyiv",
Nutrition Center of Natalia Kalinovska*

"Prospects and innovations of science"

(Series "Pedagogy", Series "Psychology", Series "Medicine")

Issue № 2(36) 2024

Kiev – 2024

ISSN 2786-4952 Online

УДК 001.32:1/3](477)(02)

DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2\(36\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2(36))

**«Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»:
журнал. 2024. № 2(36) 2024. С. 1328**



**Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.09.2021
№ 1017 журналу присвоєно категорію "Б" із психології та педагогіки**

**Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.04.2023
№ 491 журналу присвоєно категорію "Б" із медицини: спеціальність 222**

**Рекомендовано до видавництва Президією громадської наукової організації «Всеукраїнська Асамблея докторів
наук з державного управління» (Рішення від 16.02.2024, № 6/2-23)**

*Журнал видається за підтримки КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва", Центру дієтології
Наталії Калиновської.*



Журнал заснований з метою розвитку наукового потенціалу та реалізації кращих традицій науки в Україні, за кордоном. Журнал висвітлює історію, теорію, механізми формування та функціонування, а, також, інноваційні питання розвитку медицини, психології, педагогіки та. Видання розраховано на науковців, викладачів, педагогів-практиків, представників органів державної влади та місцевого самоврядування, здобувачів вищої освіти, громадсько-політичних діячів.

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus (IC), Research Bible, міжнародної пошукової системи Google Scholar.

Голова редакційної колегії:

**Жукова Ірина
Віталіївна**

кандидат наук з державного управління, доцент, Лауреат премії Президента України для молодих вчених, Лауреат премії Верховної Ради України молодим ученим, директор Видавничої групи «Наукові перспективи», директор Всеукраїнської асамблеї докторів наук з державного управління (Київ, Україна)

Головний редактор: Чернуха Надія Миколаївна — доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки Київського національного університету імені Тараса Шевченка (Київ, Україна).

Заступник головного редактора: Торяник Інна Іванівна - доктор медичних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії вірусних інфекцій Державної установи «Інститут мікробіології та імунології імені І.І. Мечникова Національної академії медичних наук України» (Харків, Україна);

Заступник головного редактора: Сіданіч Ірина Леонідівна — доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України (Київ, Україна);

Заступник головного редактора: Жуковський Василь Миколайович — доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри англійської мови Національного університету "Острозька академія" (Рівне, Україна).

Редакційна колегія:

1. Бабова Ірина Костянтинівна - доктор медичних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, ДЗ "Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського" (Одеса, Україна)
2. Бабчук Олена Григоріївна – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (Одеса, Україна)
3. Бахов Іван Степанович — доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри іноземної філології та перекладу Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)
4. Балахтар Катерина Сергіївна - здобувач ступеня доктора філософії (PhD) за спеціальністю 053. Психологія, старший викладач кафедри іноземних мов в Національному університеті ім. О. О. Богомольця (Київ, Україна)
5. Бартенева Ірина Олександрівна - кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (Одеса, Україна)
6. Біляковська Ольга Орестівна – доктор педагогічних наук, професор кафедри загальної педагогіки та педагогіки вищої школи Львівського національного університету імені Івана Франка (м. Львів, Україна)
7. Вадзюк Степан Нестерович - доктор медичних наук, професор, Заслужений діяч науки і техніки України, почесний академік Національної академії педагогічних наук України, завідувач кафедри фізіології з основами біоетики та біобезпеки Тернопільського національного медичного університету імені І.Я. Горбачевського України (Тернопіль, Україна)
8. Вовк Вікторія Миколаївна - кандидат економічних наук, доцент кафедри економіки Державного університету ім. Станіслава Сташіца в Пілі (м. Піла, Польща)
9. Гвоздзьєвич Сильвія — кандидат наук, Державна професійна вища школа ім. Якуба з Парадижу в Гожуві-Великопольському (Польща)
10. Головач Наталія Василівна — кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри управління персоналом та економіки праці Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)
11. Гречановська Олена Володимирівна – доктор педагогічних наук, професор кафедри філософії та гуманітарних наук Вінницького національного технічного університету (Вінниця, Україна)

12. Гудзь Наталія Іванівна - доктор фармацевтичних наук, професор, ад'юкт кафедри фармацевції і екологічної хімії Опольського університету, доцент кафедри технологій ліків та біофармації Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького (Львів, Україна)
13. Гуменникова Тамара Рудольфівна — доктор педагогічних наук, професор, директор Придніпурської філії Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)
14. Дерстуганова Наталя Вікторівна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри освіти та управління навчальним закладом Класичного приватного університету (Запоріжжя, Україна)
15. Долгова Олена Миколаївна - кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна)
16. Журавльова Лариса Петрівна — доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Поліського національного університету (Житомир, Україна)
17. Заячківська Оксана Василівна - кандидат економічних наук, доцент кафедри фінансів та економічної безпеки Національного університету водного господарства та природокористування (Рівне, Україна)
18. Ниживська Леся Анатоліївна — кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України (Київ, Україна)
19. Ічанська Олена Михайлівна - кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна)
20. Кардаш Оксана Любомирівна, кандидат економічних наук, доцент кафедри комп'ютерних технологій та економічної кібернетики Навчально-наукового інституту автоматизації, кібернетики та обчислювальної техніки Національного університету водного господарства та природокористування (м. Рівне, Україна)
21. Коваленко Олена Михайлівна - кандидат педагогічних наук, провідний науковий співробітник відділу профільного навчання Інституту педагогіки НАПН України (Київ, Україна)
22. Коваль Галина Миколаївна - доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри мікробіології, вірусології, епідеміології з курсом інфекційних хвороб Ужгородського національного університету (Ужгород, Україна)
23. Ковальчук Анна Сергіївна - здобувач ступеня доктора філософії (PhD) за спеціальністю 053 Психологія Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України (Київ, Україна)
24. Корильчук Неоніла Іванівна – кандидат медичних наук, доцент кафедри терапії та сімейної медицини Тернопільського національного медичного університету імені І.Я.Горбачевського МОЗ України (Тернопіль, Україна)
25. Корнієнко Петро Сергійович - доктор юридичних наук, доцент, адвокат, заступник першого проректора по роботі з коледжами, професор кафедри філософії та соціально-гуманітарних дисциплін Національної академії статистики, обліку та аудиту (Київ, Україна)
26. Кравчук Володимир Миколайович, доктор юридичних наук, доцент, доцент кафедри конституційного, адміністративного та міжнародного права Волинського національного університету імені Лесі Українки (Луцьк, Україна)
27. Кравчук Людмила Степанівна - кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна», завідувач кафедрою фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна» (Хмельницький, Україна)
28. Крайник Григорій Сергійович - кандидат юридичних наук, доцент, доцент Житомирського державного університету імені Івана Франка (Житомир, Україна)
29. Левков Анатолій Анатолійович - кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (Полтава, Україна)
30. Лігоцький Анатолій Олександрович — доктор педагогічних наук, професор (Київ, Україна)
31. Лисенко Дмитро Андрійович - кандидат медичних наук, доцент кафедри внутрішньої медицини №2 Вінницького національного медичного університету (Вінниця, Україна)
32. Лич (Назарук) Оксана Миколаївна - доктор психологічних наук, доцент, член-кореспондент української академії акмеології, член громадської спілки «Національна психологічна асоціація», доцент кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна)
33. Макаренко Олександр Миколайович — доктор медичних наук, професор, академік Міжнародної академії освіти та науки, професор кафедри загальномедичних дисциплін Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)
34. Мальцев Дмитро Валерійович кандидат медичних наук, завідувач лабораторії імунології і молекулярної біології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця (Київ, Україна)
35. Марушева Александра Анатоліївна - доктор наук з державного управління, доцент, завідувач кафедри публічного управління та інформаційного менеджменту ПВНЗ Університет Новітніх Технологій (м. Київ, Україна)
36. Мельник Володимир Степанович — доктор медичних наук, професор кафедри неврології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, декан медичного факультету №1 (Київ, Україна)
37. Мігенько Богдан Орестович – кандидат медичних наук, доцент кафедри терапії та сімейної медицини Тернопільського національного медичного університету імені І.Я.Горбачевського МОЗ України (Тернопіль, Україна)
38. Мігенько Людмила Михайлівна – кандидат медичних наук, доцент кафедри внутрішньої медицини №2 Тернопільського національного медичного університету імені І.Я. Горбачевського МОЗ України (Тернопіль, Україна)
39. Мідельський Сергій Людвігович – професор, Академік, Президент Регіональної Академії Менеджменту (Казахстан)
40. Міхальський Томаш — доктор наук, доцент кафедри географії регіонального розвитку Гданського університету (Польща)
41. Миргород-Карпова Валерія Валеріївна - кандидат юридичних наук, заступник директора з наукової роботи, старший викладач кафедри адміністративного, господарського права та фінансово-економічної безпеки Сумського державного університету (Суми, Україна)
42. Мочалов Юрій Олександрович - доктор медичних наук, професор, професор кафедри хірургічної стоматології та клінічних дисциплін ДВНЗ «Ужгородський національний університет» (Ужгород, Україна)
43. Нікульчев Микола Олександрович – доктор богословських наук, кандидат філософських наук, професор, доцент кафедри філософії НУ «ОМА» (Одеса, Одеська область, Україна)
44. Помиткін Едуард Олександрович — доктор психологічних наук, професор, провідний науковий співробітник Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Язюна НАПН України (Київ, Україна)
45. Помиткіна Любов Віталіївна — доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна)
46. Попель Оксана Василівна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри української та іноземної філології Одеського національного технологічного університету (Одеса, Україна)
47. Приходькіна Наталія Олександрівна - доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України (Київ, Україна)
48. Прокоф'єва Марина Олександрівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри іноземної філології факультету лінгвістики та соціальних комунікацій Національного авіаційного університету (Київ, Україна)
49. Сирник Ярослав - доцент кафедри антропології Вроцлавського університету (Вроцлав, Польща)
50. Трушкіна Наталія Валеріївна - кандидат економічних наук, член-кореспондент Академії економічних наук України, дійсний член Центру українсько-європейського наукового співробітництва, старший науковий співробітник відділу проблем регуляторної політики та розвитку підприємництва, Інститут економіки промисловості НАН України (Київ, Україна)
51. Турчинова Ганна Володимирівна — кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету природничо-географічної освіти та екології Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (Київ, Україна)
52. Філіпова Лариса Валеріївна – доктор педагогічних наук, кандидат хімічних наук, доцент, доцент закладу вищої освіти кафедри медичної біохімії та молекулярної біології Національного медичного університету імені О.О.Богомольця, (Київ, Україна)
53. Хохліна Олена Петрівна — доктор психологічних наук, професор, професор кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна)
54. Чаусова Тетяна Володимирівна — кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України (Київ, Україна)
55. Черська Марія Сергіївна - доктор медичних наук, завідувачка консультативно-діагностичним відділенням Державної Установи «Інститут ендокринології та обміну речовин НАМН України» (Київ, Україна)
56. Чумак Оксана Володимирівна - доктор економічних наук, доцент, науковий співробітник відділу статистики і аналітики вищої освіти Державної наукової установи «Інститут освітньої аналітики», (Київ, Україна)
57. Шевченко Валерія Геннадіївна - кандидат медичних наук, доцент кафедри хірургії #2 Одеського національного медичного університету (Одеса, Україна)
58. Яковичька Лада Савелівна — доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна)

Статті розміщені в авторській редакції. Відповідальність за зміст та орфографію поданих матеріалів несуть автори.

ЗМІСТ

СЕРІЯ «ПЕДАГОГІКА»

Drach O.I., Myronova I.M.

Teaching of foreign language professionally oriented vocabulary to future specialists of the security sector.....16

Nykyropets S.S., Melnyk O.D., Slobodianiuk A.A., Rudnytska T.H., Kukharchuk H.V.

Enhancing cognitive competencies in technical master's students through an inductive study of english grammar.....29

Бачинська Н.Я.

Визначення готовності курсантів ВВНЗ до англомовного дискурсу.....42

Біла А.А., Чеботар Л.Д.

Кореляційний аналіз зв'язків між рівнем соматичного здоров'я та психофізіологічними показниками у студентів під впливом розумових навантажень.....55

Болдарєва О.М., Урум Г.Д., Олефір О.І.

Деякі аспекти вивчення комплексних чисел в умовах сьогодення.....68

Бондаренко Л.С.

Розвиток критичного мислення учнів на уроках математики в початковій школі.....82

Борисова Т.М., Орлова Н.С.

Дослідження екологічності та ергономічності текстильних матеріалів на заняттях з матеріалознавства швейних виробів.....91

Браславська О.В., Думанський О.В., Лемешева Н.В.

Використання доповненої реальності для покращення процесу вивчення складних наукових концепцій.....104

Василиків І.Б.

Підготовка конкурентоспроможного вчителя початкової школи в умовах інформаційних технологій.....116

Гелеш А.В., Давидчак О.Р.

Особливості іноземної програмної акредитації в українських закладах вищої освіти.....124

Голяка С.К., Спринь О.Б., Глухова Г.Г., Міхареви́ч О.В. <i>Стан фізичної підготовленості учнів з різною гармонійністю фізичного розвитку.....</i>	135
Григораш О.В. <i>Формування інноваційного мислення вчителів закладу загальної середньої освіти.....</i>	146
Гуревич Р.С., Акімова О.В., Баюрко Н.В. <i>Професійна мобільність майбутніх педагогів як чинник становлення фахівців нової генерації.....</i>	158
Дубовик С.Г., Гончаренко І.М. <i>Особливості опрацювання з учнями початкових класів змісту навчання за змістовою лінією «Взаємодіємо усно» мовно-літературної освітньої галузі.....</i>	171
Задоріна О.М., Качан Т.В., Задорін В.В. <i>Організація навчання за індивідуальними освітніми траєкторіями засобами штучного інтелекту.....</i>	182
Зайва М.С. <i>Стратегії розвитку творчого потенціалу майбутнього вчителя музичного мистецтва у процесі методичної підготовки.....</i>	195
Зубрицький І.Я., Смеречак Л.І. <i>Олександр Тисовський про систему соціального виховання.....</i>	207
Канішевська Л.В. <i>Підготовка майбутніх учителів початкових класів до виховання безпечної поведінки молодших школярів в умовах воєнного стану.....</i>	219
Клименко Л.В. <i>Дослідження сімейних цінностей сучасної студентської молоді: тенденції та перспективи.....</i>	228
Колосова Г.А., Гайденко Ю.О., Бойко І.В. <i>Поняття “Інтенсивності” на заняттях з esp: формат тренінгу проти традиційного підходу.....</i>	237
Коновальчук І.М., Новгородський Р.Г., Мкртічян О.А., Вишнівська Н.В., Прошкуратова Т.С. <i>Формування у майбутніх учителів початкової школи готовності до роботи в класах з інклюзивним навчанням.....</i>	249
Куліш І.М., Некоз І.В., Королюк Г.О. <i>Використання ІКТ для сприяння побудови знань студентів на прикладі іноземної мови професійного спрямування.....</i>	260

Лі Юаньці

*Обґрунтування китайськими вченими суті емпатійної культури та значення її формування для майбутніх учителів музичного мистецтва.....*271

Ляшенко Т.В.

*Художнє краєзнавство в контексті патріотичного виховання дітей і молоді в Україні.....*282

Мартиненко С.М., Нужин О.А.

*Застосування цифрових технологій у процесі формування професійної компетентності фахівців із інформаційних технологій.....*291

Махомета Т.М., Тягай І.М.

*Особливості використання сервісу desmos у процесі фахової підготовки майбутніх учителів математики.....*301

Мергель Т.В., Юсипчук У.В.

*Вдосконалення професійних компетентностей майбутнього лікаря при вивченні вибіркової дисципліни “розвиток клінічного мислення у внутрішній медицині (за моделлю SBCR)”.....*309

Мешко А.М.

*Формування готовності майбутніх дизайнерів до проектних технологій: методологічні засади.....*318

Мирончук Н.М.

*Педагогічні інструменти розвитку організаційних умінь і здібностей учнів.....*330

Мірошніченко В.І.

*Роль освітнього середовища у формуванні патріотичних ідеалів студентів закладів фахової передвищої освіти.....*342

Міхєєва Л.В., Ваврашко В.А.

*Ставлення студентської молоді до власного здоров'я як актуальна проблема сьогодення.....*351

Нагорна Н.О., Донченко А.О., Васюк С.О., Нагорний В.В.

*Науково-дослідна робота студентів як невід'ємна частина підготовки висококваліфікованих фахівців фармацевтичної галузі.....*363

Овчаренко О.А., Ступак О.П., Коробко Т.О., Артемчук Л.М., Дзинглюк О.С.

*Використання змішаних форм навчання для підготовки майбутніх інженерів в умовах освітньо-інформаційного середовища технічного університету.....*375

Олексін Ю.П., Цецик Я.П.

Особливості використання іноземного досвіду викладання історії у сучасній українській школі386

Петрова І.В.

Сучасні наукові підходи до професійної підготовки майбутніх графічних дизайнерів.....394

Підвальна Ю.В.

Соціальний захист, соціальна підтримка та соціальна допомога внутрішньо переміщеним особам в умовах війни.....406

Поліщук Н.М., Пензай С.А.

Особи з обмеженими можливостями як об'єкти соціально-реабілітаційної роботи.....416

Прокопів Л.М., Стинська В.В., Близнюк Т.О.

Історіографічний дискурс застосування інноваційних технологій у ЗВО України (кінець ХХ – початок ХХІ ст.).....428

Савчук Б.П., Білавич Г.В., Прокопів Л.М.

Історіографія розвитку коучингу як інноваційної освітньої технології в підготовці майбутніх учителів початкової школи (кінець ХХ ст. – початок ХХІ ст.).....441

Сапогов М.В., Дяченко М.О., Салій Р.В.

Розвиток професійного мислення майбутнього педагога в умовах цифровізації вищої освіти.....454

Семаль Н.В., Бірюк В.В., Галайдюк М.А., Трофіменко В.О., Томіч Л.М.

Фізичне виховання як детермінанта здоров'я у здобувачів вищої освіти.....463

Волошин О.Р.

Роль теоретичних та практичних аспектів здоров'язбереження в освітньому середовищі та їх інтерпретація.....476

Сосницький І.О.

Цифрова компетентність викладача в умовах дигіталізації освіти.....491

Стоколос-Ворончук О.О., Юристовська Н.Я., Короленко В.Л.

Інклюзивна освіта України в контексті кризових викликів: психолого-педагогічні аспекти.....500

Сторож В.В.

Квест-технологія в освітньому процесі закладу дошкільної освіти - як засіб залучення дітей до читання.....514

Танана С.М.

Специфіка застосування інноваційних педагогічних технологій у професійній підготовці майбутніх учителів іноземних мов в ЗВО України...524

Титаренко О.О.

Аналіз сучасного зарубіжного досвіду підготовки майбутніх учителів до науково-дослідницької діяльності.....533

Хроленко О.А., Русавська О.О.

Формування англійської лексичної компетентності і майбутніх фахівців морської галузі засобом інтерактивних методів навчання.....543

Цокур О.С.

Концептуально-методологічний апарат сучасних технологій громадянської освіти та виховання учнівської та студентської молоді.....554

Шевель Б.О.

Вплив педагогічної практики на формування економічної компетентності майбутніх учителів трудового навчання та технологій.....567

Шуляков І.М., Павлишинець О.О., Петришак Б.Я.

Аналіз використання інтерактивних методик у викладанні мови та їх вплив на розвиток комунікативної компетентності у майбутніх перекладачів.....576

СЕРІЯ «ПСИХОЛОГІЯ»

Аврамчук О.С.

Клініко-психологічні особливості осіб з соціально тривожним розладом з коморбідними тривожними симптомами: огляд літератури.....587

Аврамчук О.С., Солонина О.І., Лучко О.А.

Вплив психоедукаційних груп підтримки на рівні психоемоційного дистресу людей, які змушені були переїхати через війну впродовж першого року повномасштабного вторгнення.....598

Бондаревич С.М.

Формування програмних результатів навчання під час вивчення студентами-психологами освітньої компоненти «психофізіологія» у здобувачів вищої освіти за спеціальністю «психологія».....609

Гальцова С.В., Ляска О.П., Карачинський О.А.

ПТСР у військовослужбовців: особливості клінічної картини та підходи до лікування.....624

Гах Р.В.

*Індивідуально-стильові особливості спортивної саморегуляції підлітків....*639

Данілова Д.Е., Куцева Ю.О.

*Прокрастинація у осіб ранньої дорослості з різними рівнями тривожності.....*551

Демидова Ю.О.

*Психологічний дискурс емоційного сприйняття світу дітьми дошкільного віку.....*662

Коцур Н.І., Товкун Л.П.

*Арт -терапія в профілактиці нервово-психічних захворювань у підлітків: оцінка та ефективність.....*674

Крапівіна Н.В., Бондаренко С.Ю.

*Дослідження впливу лідерських якостей викладача на освітній процес у закладі вищої освіти.....*687

Кротюк К.А.

*Розвиток ціннісно-сислової сфери військовослужбовців внаслідок участі в бойових діях: практичний аспект.....*698

Лазаревська О.М.

*Модель музичного смаку як складне психологічне утворення.....*709

Лещенко М.С., Філіпович В.М.

*Використання тренінгових форм навчання персоналу як інструментів розвитку корпоративної культури в аспект і організаційної психології.....*719

Лозовецька В.Т., Ханецька Т.І.

*Огляд чинників вибору професії випускниками.....*732

Мельник О.А.

*Вплив професійної діяльності на формування психологічних особливостей особистості.....*742

Митник О.Я.

*Особистісне та професійне самовизначення студентів педагогічного коледжу.....*752

Олійник Н.А., Імбер В.І., Комарівська Н.О.

*Арт -терапія як засіб корекції агресивної поведінки у молодших школярів.....*765

Пампура І.І., Бойко-Бузиль Ю.Ю.

*Тренінг контролю агресивності в професійній діяльності працівника поліції.....*773

Пономаренко Т.І., Лялько С.М.

*Психологічні особливості професійного вигорання викладачів ЗВО в умовах воєнного часу.....*786

Прокопів Л.Я., Волошина О.В., Павлик О.М.

*Роль викладачів у забезпеченні психологічного комфорту студентів під час онлайн-навчання.....*800

Романич М.В., Власюк О.П., Демчук О.О.

*Інтеграція танцю та образотворчого мистецтва в арт-терапії.....*812

Серга Т.О., Віхляєва Я.Є.

*Психологічне дослідження іміджу керівника: практичні аспекти.....*821

Созонюк О.С.

*Теоретичні аспекти розвитку емоційного інтелекту особистості в дорослому віці.....*837

Фоменко К.І., Лифар Н.Л.

*Взаємозв'язок губристичної мотивації та заздрисності особистості студентів.....*849

Хуртенко О.В., Яковлів В.Л.

*Емоційна стійкість як чинник професійного становлення майбутніх педагогів.....*863

Якимчук Б.А., Карпук Т.А.

*Розвиток креативності у школярів.....*873

СЕРІЯ «МЕДИЦИНА»

Botsul O.V., Fishchenko V.O.

*Comparison of treatment with stem cells of wharton's jelly and the classical combined method in osteoarthritis of the knee joint.....*884

Dzhyvak V.G., Herasimets Yu.M., Lototskyi V.V., Prodan A.M., Horishniy I.M., Levenets S.S.

*The impact of mesenchymal stem cells on the treatment of long-term non-healing wounds.....*896

Dzhyvak V.G., Protsailo M.D., Kucher S.V., Ruda M.M., Chernets T.Yu., Mudra U.O.

*Poland syndrome: causes, diagnosis and treatment.....*911

Kucher S.V., Chernets T.Yu., Dzhyvak V.G., Ruda M.M., Mudra U.O.

*Assessing the quality of life in patients with gallbladder dyskinesia.....*929

**Shcherbatiuk N.Ju., Hariyan T.V., Chornomydz I.B., Horishnyi I.M.,
 Mudryk U.M.**

*A clinical case of syncopal states in a 16-year-old patient with somatoform vegetative dysfunction, dissociative states and secondary acquired transient syndrome of prolonged qt interval on the background of light mental retardation.....*946

Аль Джехані Наїф Абдулела М.

*Особливості морфології хронічних ран за умов використання різних методик впливу на рановий процес.....*953

Безушко А.В.

*Патогенетичні фактори розвитку стоматологічних проявів при гастроєзофагеальній рефлюксній хворобі.....*963

Біда О.А., Кучай Т.П., Рокосовик Н.В.

*Професійна мобільність учителів як сучасне європейське суспільство знань.....*973

Бідучак А.С.

*Управління конфліктами в медичному закладі.....*983

Білянський Л.С., Бурка А.О., Бик П.Л.

*Гострий пілонідальний абсцес з рецидивним перебігом: серія клінічних випадків.....*992

Боднар П.Я., Боднар Т.В.

*Оцінка ранніх післяопераційних ускладнень після реваскуляризації аорто-клубового сегменту у пацієнтів на фоні облітеруючого атеросклерозу....*1005

Гайдамак А.М.

*Дослідження поширеності atopічного дерматиту собак в м. Києві.....*1015

Гончарук Л.М., Федів О.І., Андрущак М.О., Телекі Я.М.

*Синдром подразненого кишечника (огляд літератури).....*1024

Гриценко Л.М., Дюжикова О.М., Шелкова Н.Г.

*Розгляд взаємозв'язку між мікробіотою, роботою імунної системи та розвитком хвороб.....*1039

Денефіль О.В., Балк В.Я.

*Фактори ризику розвитку розладів аутистичного спектру.....*1052

Добрянська (Опаленик) Е.С.

*Морфологічні особливості гемомікроциркуляторного русла білих щурів у пренатальному онтогенезі.....*1067

- Дубенко Д.Є., Сусак Я.М.**
*Новий підхід до класифікації пілонідальної хвороби крижово-куприкової ділянки, розроблений на основі клінічного досвіду лікування різних форм захворювання: концепція arset.....*1078
- Камінська А.О.**
*Система психокорекції академічної прокрастинації у здобувачів вищої освіти техніками когнітивно-поведінкової терапії.....*1092
- Коваленко Н.Д., Філіппова Л.В., Горват Г.Т.**
*Роль інформаційних технологій у розвитку мобільної медицини: перспективи й обмеження.....*1105
- Кравець Н.Я.**
*Використання цифрових сервісів на практичних заняттях у медичних університетах в умовах воєнного стану в Україні для студентів, які перебувають за кордоном.....*1117
- Левченко Б.І.**
*Дослідження чутливості домінуючих мікробних збудників ВАП новонароджених до антисептиків декаметоксину та полігексаніду.....*1129
- Маслак Г.С., Абдул-Огли Л.В., Нефьодова О.О., Нефьодов О.О., Земляний О.А., Стрижак О.В.**
*Вплив важких металів на морфологічні структури травної системи (огляд даних літератури).....*1136
- Мельниченко М.В.**
*Оптимізація періопераційної інфузійної терапії з використанням неінвазивного моніторингу гемодинаміки для профілактики хірургічних інфекцій.....*1149
- Москалюк О.П. Шкварковський І.В., Ступницький В.В., Поштак Є.В., Козловська І.М.**
*Лікування синдрому *bouveret*.....*1163
- Нефьодова О.О., Янушкевич К.С.**
*Інтотоксикаційний вплив солей свинцю та кадмію на печінку щурів із корекцією сукцинатами цинку та заліза.....*1170
- Оболонська О.Ю., Тікунова О.І.**
*Особливості стану оксигенації м'язів при реабілітації дітей з бронхолегеневою патологією.....*1184
- Сакович В.М., Алексєєва О.В.**
*Стан мікрофлори кон'юнктивальної порожнини ока у хворих на бактеріальний кератит.....*1194

**Совтисік Д.Д., Жигульова Е.О., Чаплінський Р.Б., Зданюк В.В.,
 Бутов Р.С.**

*Функціональні особливості метаболізму деяких вітамінів в організмі за патологічних станів.....*1205

Соколов К.М., Рogaля Ю.Л.

*Клінічний випадок генералізованого актиномікозу з розвитком хронічного фібринозно-гнійного перикардиту.....*1224

Сташкевич А.Т., Улещенко Д.В., Шевчук А.В.

Клініка та діагностика поперекового спінального стенозу у військових...1233

Тромбола О.В.

*Транскультурна адаптація та валідація україномовної версії спеціалізованого опитувальника оцінки якості життя в пластичній хірургії.....*1242

Хацько К.М.

*Вплив цукрового діабету на результати стентування та балонної ангіопластики у хворих з критичною ішемією нижніх кінцівок.....*1253

Ходаківська С.П.

*Кашель у дітей: особливості клініки та лікування.....*1265

Черська М.С.

*Досвід застосування лікарського засобу «атф-лонг» у пацієнтів із хронічним коронарним синдромом.....*1273

Чумаченко Д.С., Малишев В.В., Коваленко В.В.

*Дослідження світового ринку біоінженерії: впровадження біомедичних інженерних програм та аналіз ринку.....*1291

Шаторна В.Ф., Онул Н.М., Земляний О.А., Стрижак О.В.

*Зміни морфогенезу кісткової тканини під впливом важких металів (огляд даних наукової літератури).....*1308

Ярошенко Д.С.

*Аналіз морфологічних змін в сім'яниках за умов тривалого впливу бісфенолу а.....*1319

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 2(36) 2024

УДК [793.3+7]:615.85

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2\(36\)-812-820](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-2(36)-812-820)

Романич Мар'ян Васильович здобувач ОС Магістр, спеціальності 023Образотворче мистецтво, декоративне мистецтво, реставрація, Рівненський державний гуманітарний університет, <https://orcid.org/0009-0008-2068-8056>

Власюк Олена Петрівна кандидат педагогічних наук, доцент кафедри образотворчого та декоративно-прикладного мистецтва, Рівненський державний гуманітарний університет, <https://orcid.org/0000-0003-4454-8433>

Демчук Олена Олександрівна кандидат психологічних наук, професор кафедри загальної психології та психодіагностики, Рівненський державний гуманітарний університет, <https://orcid.org/0000-0003-4974-3908>

ІНТЕГРАЦІЯ ТАНЦЮ ТА ОБРАЗОТВОРЧОГО МИСТЕЦТВА В АРТ-ТЕРАПІЇ

Анотація. У даній статті обґрунтовується вплив танцю та образотворчого мистецтва на ментальне здоров'я людини з психофізіологічного та психологічного поглядів. Висвітлюються результати досліджень, які підтверджують позитивний вплив інтеграції цих двох мистецтв на вироблення ендорфінів, зниження рівня стресу, покращення настрою та самопочуття. Також розглядаються психологічні переваги, такі як зменшення симптомів депресії та тривоги, підвищення самоповаги та розвиток емоційної стабільності. Танець дозволяє виражати емоції через рухи тіла, в той час як образотворче мистецтво може допомагати візуалізувати та конкретизувати внутрішні переживання. Інтеграція цих двох елементів може підсилити ефективність арт-терапії у роботі з різними аспектами ментального здоров'я. Стаття також акцентує увагу на використанні інтеграції танцю та образотворчого мистецтва як ефективного інструмента в арт-терапії для вираження та розуміння власних емоцій, покращення психічного здоров'я та підвищення емоційної стійкості. Дослідження інтеграції танцю та образотворчого мистецтва зумовлює вагомий внесок у розуміння того, як арт-терапія застосована в різних контекстах, включаючи роботу зі стресом, тривожністю, депресією та іншими психічними розладами.

Інтеграція мистецтв в арт-терапію відіграє важливу роль у підтримці психічного здоров'я та розвитку особистості. Цей підхід не лише дозволяє використовувати творчість як засіб фізичної активності, але й створює платформу для вираження почуттів, розкриття внутрішнього світу та підтримки психічного благополуччя. Мистецтво слугує інструментом самови-

раження та комунікації, особливо для тих, хто має обмеження у словесному вираженні своїх емоцій. У зв'язку з цим арт-терапія визнається важливим елементом програм, спрямованих на підтримку ментального здоров'я, а також реалізацію арт-терапевтичних підходів в різних сферах, включаючи освіту та реабілітацію.

Ключові слова: танець, образотворче мистецтво, арт-терапія, ментальне здоров'я, психічне здоров'я, фізичне здоров'я, стрес, депресія, тривога, самопочуття, емоційний вираз, рух, самоповага, емоційна стійкість.

Romanych Maryan Vasyliovych Department of fine, decorative and applied arts, Rivne State University of Humanities, <https://orcid.org/0009-0008-2068-8056>

Vlasiuk Olena Petrivna Phd, docent, Department of fine, decorative and applied arts, Rivne State University of Humanities, <https://orcid.org/0000-0003-4454-8433>

Demchuk Olena Oleksandrivna Phd, profesor, Department of fine, decorative and applied arts, Rivne State University of Humanities, <https://orcid.org/0000-0003-4974-3908>

INTEGRATION OF DANCE AND FINE ART IN ART THERAPY

Abstract. This article has justified the impact of dance and visual arts on mental health from a psychophysiological and psychological perspective. It highlights the results of studies that confirm the positive impact of integrating these two arts on endorphin production, stress reduction, mood and well-being. Psychological benefits, such as reduced symptoms of depression and anxiety, increased self-esteem, and the development of emotional stability, are also discussed. Dance allows for the expression of emotions through body movements, while visual arts can help visualise and concretise inner experiences. The integration of these two elements can enhance the effectiveness of art therapy in dealing with various aspects of mental health. The article has focused on the use of the integration of dance and visual arts as an effective tool in art therapy to express and understand one's own emotions, improve mental health and increase emotional resilience. The study of the integration of dance and visual arts can make a significant contribution to understanding how art therapy can be applied in different contexts, including work with stress, anxiety, depression and other mental disorders.

The integration of the arts into art therapy plays an important role in supporting mental health and personal development. This approach not only allows creativity to be used as a means of physical activity, but also provides a platform for expressing feelings, discovering inner world, and supporting mental well-being. Art serves as a tool for self-expression and communication, especially for those who have limitations in verbally expressing their emotions.

In this regard, art therapy is recognized as an important element of programs aimed at supporting mental health, as well as the implementation of art therapy approaches in various fields, including education and rehabilitation.

Keywords: dance, visual arts, art therapy, mental health, mental health, physical health, stress, depression, anxiety, well-being, emotional expression, movement, self-esteem, emotional resilience.

Постановка проблеми. Арт-терапія, у всій своїй різноманітності форм і виявів, є неоціненним інструментом для зміцнення психічного здоров'я та покращення якості життя. Цей підхід об'єднує в собі використання мистецтва та творчості для розв'язання психологічних проблем, сприяючи емоційному відновленню та самовираженню.

Тому вкрай важливо, що арт-терапія – це засіб вільного самовираження і самопізнання. Художня творчість допомагає зрозуміти й оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил і способів спілкування із собою. Спираючись на трансцендентні властивості символів і власний творчий потенціал, людина здатна досягти самоцілення. Символічні образи являють собою способи вирішення внутрішньо психічних конфліктів. Арт-терапевтична робота, надаючи можливість вираження думок, почуттів, емоцій, потреб, станів, як і будь-яка творчість, дає високий позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах, автономність і особисті межі.

У цьому контексті образотворче та хореографічне мистецтво виявляється невід'ємною складовою арт-терапії, яка відіграє ключову роль у підтримці психічного здоров'я та самопочуття. Мистецтво – це мова, яка дозволяє виразити почуття, сприйняття та індивідуальність через ритм, художній образ, композицію, колір, рух тощо. Його потужна енергетика та здатність до самовираження роблять його ефективним засобом арт-терапії.

Танцювальні рухи стають мовою, через яку людина може висловити свої почуття, емоції та переживання. Це не лише спосіб фізичної активності, а й спосіб самовираження, який допомагає звільняти емоційний напругу та сприяє глибокому зануренню в себе. Об'єднання танцю та образотворчого мистецтва в арт-терапії може допомогти розвивати креативність та сприяти самовираженню. Це особливо важливо для людей, які мають труднощі в словесному вираженні своїх почуттів.

Інтеграція танцю та образотворчого мистецтва, у контексті арт-терапії, стає магнітом для самовираження, дозволяючи людині зануритися у власний світ емоцій і почуттів. Цей потужний емоційний вплив та здатність допомагати людям виражати та зрозуміти свої внутрішні переживання роблять його неоціненим інструментом у здобутті психічного благополуччя.

Відповідно, інтеграція мистецтв в арт-терапії стає не лише засобом фізичної активності, але й платформою для виразу почуттів, розкриття та

розвитку особистості. Її потенціал у підтримці психічного здоров'я стає неоціненним, роблячи його важливим елементом програм, спрямованих на підтримку психічного благополуччя та реалізацію арт-терапевтичних підходів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Більшість науковців (В. Іванова, О. Сорока, А. Старк, І. П'ятницька-Позднякова, К. Хендрикс) досліджують різні методи і техніки інтеграції танцю та образотворчого мистецтва в арт-терапії, які включають в себе використання руху, танцю, живопису, малювання та інших форм виразу. Деякі дослідження фокусуються на ефективності інтеграції танцю та мистецтва для різних вікових груп, таких як діти, підлітки, дорослі або люди з конкретними психічними розладами (Татаріна О., Курганська Т.). Дані дослідження визначають зміни в самовираженні, зниження стресу, покращення настрою та інші аспекти психічного благополуччя. Багато вчених та психологів ведуть свої дослідження в галузі психології мистецтва, вивчаючи вплив мистецтва на емоції, креативність та психічне здоров'я. Так, німецько-американський психолог і філософ мистецтва, Рудольф Арнгаймер, відомий своїми працями в галузі психології мистецтва, включаючи книгу "Мистецтво і відбиття світу" ("Art and Visual Perception"). Еллен Дісаней-Кіндлі вивчає взаємозв'язок між мистецтвом, розвитком та еволюцією, є авторкою праці "Мистецтво та Інтимна Еволюція" ("Art and Intimacy: How the Arts Began"). Австрійський психоаналітик, Ернест Кріс, вніс важливий внесок у розуміння творчості та взаємодії між психоаналізом і мистецтвом.

В Україні проблемами арт-терапії займалися багато вчених-теоретиків і практиків: А. Бреусенко, О. Вознесенська, Н. Волкова, В. Газолишин, Н. Єщенко, О. Любалець, А. Старовойтов. У роботах О. Копитіна, Л. Лебедевої, О. Медведєвої та О. Вознесенської розглядаються особливості становлення та розвитку арт-терапії. І. П'ятницька-Позднякова, О. Сорока, М. Кисельова, Н. Клименюк розглядали терапевтичні можливості мистецтва в соціальній сфері.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Проблема інтеграції танцю та образотворчого мистецтва в арт-терапії залишається предметом активного дослідження. Обрана проблематика актуалізується ще й з огляду на відсутність спеціальних праць на дану тему, тому деякі аспекти ще залишаються невирішеними. Актуальність цього мистецтва продовжує зростати, і воно залишається важливою частиною світової культури.

Відсутність стандартів та єдиної методології для інтеграції танцю та образотворчого мистецтва в арт-терапії може ускладнювати порівняння досліджень та практик. Невирішеною залишається питання про ефективність і тривалість впливу інтеграції танцю та образотворчого мистецтва на психічне здоров'я. Дослідження в цих напрямках може сприяти подальшому розвитку арт-терапії і забезпечити існування більш обґрунтованих практик для використання танцю та образотворчого мистецтва у процесах відновлення фізичного, ментального та емоційного здоров'я.

Відтак в Україні на заняттях з арт-терапії спостерігається тенденція використання не одного виду мистецтва, а кількох одночасно (музика та образотворче мистецтво, танець та сценічне мистецтво, література та спів тощо), що стимулювало розвиток мультимодальних підходів. Тому арт-терапія працює з цих позицій і використовує різні види творчої діяльності клієнтів, щоб допомогти їм вирішити проблеми. Під поняттям мистецтво тут розуміється будь-яка творча діяльність людини: танець, музика, живопис, скульптура, або їх інтеграція, поєднання.

Метою статті є ретельне вивчення та розкриття ролі танцю та образотворчого мистецтва у контексті арт-терапії. Це включає аналіз впливу інтеграції мистецтв на психічне здоров'я та емоційний стан людини, розширення та вдосконалення методів арт-терапії, щоб надати більше інструментів для самовираження, зміцнення емоційного стану та сприяння психічному відновленню. Дослідження спрямоване на глибоке розуміння того, як інтеграція мистецтв може сприяти психічному благополуччю людини в контексті арт-терапії.

Виклад основного матеріалу. Останніми роками в практиці все частіше застосовуються інноваційні методи медичної допомоги, такі як терапія експресивним мистецтвом. За міжнародною класифікацією (European Federation for Art Therapy Education, 1999, 2002, 2005) існує такі чотири форми: арт-терапія (психотерапія за допомогою зображень), танцювально-рухова терапія (психотерапія за допомогою руху та танцю), драматерапія (психотерапія за допомогою допомога сценічних ігор), та музикотерапія (психотерапія за допомогою звуку та музики) [4]. За словами О. Сороки, в медичному контексті арт-терапією вважається сукупність методів психологічного або психофізичного впливу на пацієнтів, які страждають різними психічними та фізичними захворюваннями, за допомогою образотворчої діяльності з метою лікування, профілактики та реабілітації [5].

Слід зазначити, що арт-терапія виникла в контексті психоаналітичних ідей Фрейда та Юнга, оскільки свобода самовираження та використання уяви дозволили зіткнутися свідому та несвідому особистість. Як представник традиційного психоаналізу М. Наумбург почала використовувати спонтанний живопис як терапевтичний прийом, зосереджуючись на вільних асоціаціях та інтерпретації. Варто зазначити, що у своїй творчості художниця спирається на ідеї Фрейда, а саме на думку про те, що головні думки та переживання людини підсвідомо часто виражаються у формі образів та символів. Образи художньої творчості відображають різні підсвідомі процеси – страхи, конфлікти, спогади дитинства, сновидіння, тобто ті явища, які терапевт вивчає під час психоаналізу.

Арт-терапія – це психологічний вплив мистецтва, який використовується в соціальній, освітній та психологічній роботі як засіб координації та розвитку психології людини за допомогою художньої творчості [1].

У нашому розумінні актуальність застосування арт-терапії полягає не в тому, щоб навчити певному виду мистецтва (малюнку, музики, танцю, акторської техніки), а в тому, щоб людина мала можливість самовиразитися в техніках арт-терапії, вивільняти негативні емоції та ділитися переживаннями, тим самим покращуючи свій психологічний та емоційний стан.

Окремо слід сказати про зародження арт-терапії як самостійного наукового напрямку пов'язане з ім'ям британського художника А. Хілла, який у 1938 році, перебуваючи на лікуванні від туберкульозу в санаторії Мідхерста, під час малювання зрозумів, що це може допомогти реабілітації. Арт-терапевт і художник А. Хілл відкрив терапевтичні можливості живопису для хворих на туберкульоз, стверджуючи, що цінність арт-терапії полягає в її «повному оволодінні розумом і руками, вивільненні творчої енергії у зазвичай стриманого хворого» [9, с.101].

Американська дослідниця Наумбергер також була засновницею арт-терапії, яка почала використовувати термін «арт-терапія» у своїй роботі. Її модель арт-терапії базується на ідеї звільнення несвідомого через спонтанне мистецьке, творче вираження; на емпатичних стосунках між пацієнтом і терапевтом і заохочення вільних асоціацій. Американський вчений Д. Едвардс вважається одним із найвідоміших дослідників арт-терапії сучасності. У книзі «Арт-терапія: творча терапія в практиці» вчений зазначає, що мистецтво є потужним засобом спілкування [8]. Творчість використовується в психотерапії не лише тому, що це інша мова, а й тому, що вона здатна допомогти людям будь-якого віку дослідити свої емоції та переконання, зменшити стрес, вирішити проблеми, конфлікти та загалом покращити їхній стан.

У сучасному світі, який стає швидшим, напруженим і складнішим, арт-терапія відіграє важливу роль. Люди часто відчують стрес і тривогу з різних причин, від професійних обов'язків до особистих проблем. Арт-терапія може допомогти зменшити ці почуття, забезпечуючи вихід для самовираження та здатність направляти емоції на творчість, допомогти людям краще зрозуміти себе, використовуючи креативність для розпізнавання та аналізу своїх почуттів та емоцій. Для деяких людей, особливо тих, кому важко висловити свої почуття словами, арт-терапія може бути невід'ємною формою спілкування. Мистецтво допомагає впоратися з травматичними спогадами та досвідом у безпечному та сприятливому середовищі. Арт-терапія є важливим інструментом для підтримки психічного здоров'я, допомагаючи людям подолати депресію, тривогу та інші психічні розлади.

Художня діяльність в галузі образотворчого та хореографічного мистецтва може служити засобом вираження складних емоцій, сприяти розслабленню та зменшити стрес. Зосереджена увага при створенні танцю чи малюнку може служити формою відволікання, яка допомагає людям розслабитися, зменшити занепокоєння та стимулювати відчуття спокою. Мистецтво надає можливості для самодослідження та саморефлексії. Цей процес сприяє самосвідомості особистості [7].

Арт-терапія показала свою ефективність у сприянні переробці травми та зціленню. Мистецтво допомагає людям досліджувати і обробляти травматичний досвід у безпечному та сприятливому середовищі. Використання символів, метафор і образів у образотворчому мистецтві та хореографії може опосередковано виражати травму, роблячи її більш керованою та менш приголомшливою.

Те, що арт-терапія першою «взяла на озброєння» психотерапевтичні можливості художньої діяльності, не випадково. Сучасна наукова арт-терапія має багато зв'язків з різними культурними явищами, можливо, найближче до простого «примітивного» доісторичного мистецтва. Образотворче та хореографічне мистецтво в артерапевтичній практиці базується на спонтанному самовираженні й певною мірою ігнорує естетичні критерії оцінки її результатів та «професіоналізм» автора [5]. С. Брукер та О. Сорока також розглядають арт-терапію як «лікування», що включає візуальне мистецтво: живопис, скульптуру, декоративне мистецтво, у поєднанні з іншими видами, такими як музика, казка, гра, танець, які можуть використовуватися як додаткові техніки арт-терапії, оскільки вони логічно вписуються в спеціально розроблені корекційні та тренувальні програми арт-терапії, в яких головна роль відведена по суті образотворчій терапії. [4]

Отже, психофізіологічні дослідження підтверджують, що мистецтво має великий вплив на психічний стан людини, сприяючи виділенню ендорфінів та поліпшенню настрою. Зокрема, танцювальна терапія показує свою ефективність у зниженні симптомів депресії та тривоги через стимуляцію емоційного виразу та позитивний вплив на самоповагу особистості [6]. Це дозволяє відкривати нові можливості для вираження емоцій та розвитку емоційного інтелекту через рух та виразність тіла. Танець має великий вплив на мозкову діяльність, сприяючи стимуляції різних частин мозку, таких як гіпофіз, який виробляє ендорфіни — гормони радості. Це може призводити до поліпшення настрою та зниження рівня стресу. Під час танцю фізіологічні процеси в організмі активізуються. Серце починає більш інтенсивно працювати, підвищується кровообіг, що сприяє кращій оксигенації тіла. Танець також може сприяти покращенню гнучкості, координації та м'язового тону. Танець є потужним інструментом для зниження рівня стресу та тривоги. Під час танцю виробляється ендорфіни, які сприяють покращенню настрою та відчуттю щастя. Крім того, ця фізична активність може допомогти в розслабленні м'язів та знятті напруги, що накопичилася протягом дня.

Загалом, танець виявляється потужним інструментом для покращення психічного та фізичного стану людини, сприяючи не лише фізичному здоров'ю, а й психічному благополуччю. Дослідження показують позитивні результати застосування танцю в програмах з психічного здоров'я.

Завершуючи роздуми про користь образотворчого та хореографічного мистецтва для психічного та фізичного здоров'я, важливо врахувати позитивний

вплив на емоційний стан та загальне самопочуття. Разом з тим, мистецтво залишається важливою складовою для підтримки психічного здоров'я та внутрішньої гармонії, дозволяючи кожній людині відчувати радість творчості в своєму житті.

Висновки. Інтеграція танцю та образотворчого мистецтва в повсякденне життя має позитивний вплив на психіку людини. Регулярна практика цих видів мистецтва може сприяти зниженню рівня стресу та тривоги, покращенню настрою та самопочуття. Дослідження вказують на фізіологічні зміни, які відбуваються в організмі під час виконання танцю чи створення образів. Наприклад, може збільшуватися вироблення ендорфінів, що викликає відчуття радості та задоволення. Заняття танцем та образотворчим мистецтвом може сприяти самовираженню та творчості. Це може бути особливо корисним для людей, які шукають канали вираження своїх емоцій та почуттів. Участь у групових заняттях з мистецтва може сприяти покращенню соціальної взаємодії та побудові позитивних міжособистісних відносин. Це може впливати на загальний рівень задоволення від життя. Результати дослідження можуть підтвердити ефективність використання танцю та мистецтва у психотерапії для лікування різних психічних розладів та підтримки психологічного благополуччя.

Підсумовуючи, слід вказати, що, дана стаття підкреслює важливість включення танцю та образотворчого мистецтва у наше повсякденне життя для збереження та поліпшення ментального здоров'я.

Література:

1. Бусел В. Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови [Текст] / Уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. – К.; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2004. – 1440 с.
2. Іванова В. Л. Арт-терапія: проблеми становлення і розвитку // Збірник статей – Педагогічні науки. Випуск 108, 2015. – С. 43–46.
3. П'ятницька-Позднякова І. Арт-терапевтичні можливості видів мистецтва / І. П'ятницька-Позднякова // [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»]. Сер. : Педагогіка. – 2009. – Т. 108, Вип. 95. – С. 36–42.
4. Сорока О. В. Характеристика музикотерапії як допоміжної арт-терапевтичної технології для роботи з молодшими школярами [Текст] // Психолого-педагогічні науки. – 2012. – № 15. – С. 1–5.
5. Сорока О.В. Зарубіжний досвід підготовки арт-терапевтів / О.В.Сорока // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. – 2015. – Вип.36. – С.167-170.
6. Танець і терапія мистецтвом. Режим доступу: <https://studentam.net.ua/content/view/4340/114/> [[Електронний ресурс]
7. Титаренко О. І. Використання арт-терапії в психолого-педагогічному супроводі освітнього процесу // Електронний збірник наукових праць Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти: [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp6/tytarenko.pdf.
8. Edwards D. Art Therapy: Creative Therapies in Practice / David Edwards. – London: SAGE, 2014. – 198 p.
9. Hill A. Art versus Illness: A Story of Art Therapy / Adrian Hill. – G. Allen and Unwin, 1948. – 94 p.

References:

1. Busel, V. T. (2004) Velykyi tлумachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy [Tekst] [A large explanatory dictionary of the modern Ukrainian language]. K.; Irpin : VTF «Perun» [in Ukrainian].
2. Ivanova V. L. (2015) Art-terapiia: problemy stanovlennia i rozvytku [Art Therapy: Problems of Formation and Development] Zbirnyk statei. Pedagogichni nauky. Vypusk 108. [in Ukrainian]
3. Piatnytska-Pozdniakova I. (2009) Art-terapevtychni mozhyvosti vydiv mystetstva [Art Therapeutic Possibilities of Art Forms] Seriiia : Pedagogika. T. 108 [in Ukrainian]
4. Soroka O. V. (2012) Kharakterystyka muzykoterapii yak dopomizhnoi art-terapevtychnoi tekhnologii dlia roboty z molodshymy shkoliaramy [Tekst]. [Characteristics of Music Therapy as an Auxiliary Art Therapy Technology for Working with Younger Schoolchildren] Psykholoho-pedahohichni nauky. № 15. [in Ukrainian]
5. Soroka O.V. Zarubizhnyi dosvid pidhotovky art-terapevtiv [Foreign experience in training art therapists] Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Seriiia : Pedagogika. Sotsialna robota. Vyp.36. [in Ukrainian]
6. Tanets i terapiia mystetstvom. Rezhym dostupu: <https://studentam.net.ua/content/view/4340/114/>[in Ukrainian]
7. Tytarenko O. I. Vykorystannia art-terapii v psykholoho-pedahohichnomu suprovodi osvithnoho protsesu [The use of art therapy in the psychological and pedagogical support of the educational process] Elektronnyi zbirnyk naukovykh prats Zaporizkoho oblasnoho instytutu pisliadyplomnoi pedagogichnoi osvity: [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu : http://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp6/tytarenko.pdf.
8. Edwards D. (2014) Art Therapy: Creative Therapies in Practice / David Edwards. London: SAGE. [in English]
9. Hill A. (1948) Art versus Illness: A Story of Art Therapy. G. Allen and Unwin. [in English]