

*журнал. №12 (100) грудень 2021. С. 63-68.*

3. Моргун В.Ф., Тітов І.Г. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К. : Видавничий Дім «Слово», 2013. 464 с.
4. Шкільна адаптація та психологічний вік. *Початкова школа*. Науково-методичний журнал. №1 (91) січень. 2002. С. 5-10.
5. Фірсова Л. С. Арт-терапія у соціально-педагогічній роботі. *Соціальна педагогіка: теорія і практика*. 2010. № 3. С. 160-164.

## **ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНІ ТЕХНІКИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОГИ**

**Молодова О.Ю.**

*Полтавський національний педагогічний університет*

*імені В. Г. Короленка*

[ellielighthouse@gmail.com](mailto:ellielighthouse@gmail.com)

Сьогодення характеризується небаченим підняттям рівня стресу в цивілізаційних масштабах, що підкреслює важливість тілесно-орієнтованого підходу в нормалізації фізичного та ментального здоров'я особистості, сприяючи кращій адаптації організму до стресових умов. Розвиток тіла та активна фізична діяльність сприяють не лише фізичному, але й психологічному добробуту. Стародавні греки стверджували, що «В здоровому тілі – здоровий дух». З філософського погляду, наше тіло відрізняється власною мудрістю і є справжнім даром природи. Розум, в свою чергу, виступає як еволюційна надбудова, що дозволяє нам адаптуватися до соціальних умов. Повернення до тілесних відчуттів має значний профілактичний ефект та запобігає психоемоційним порушенням. В розвинутих країнах усвідомлене ставлення до свого тіла набирає популярності, зокрема завдяки таким напрямкам, як *embodiment* та *mindfulness*, які щороку привертають нових прихильників [2].

Вплив тілесних практик на стрес є різноплановим, охоплюючи як нейрофізіологічні, так і психологічні компоненти. Взагалі виділяють зовнішні та внутрішні аспекти тілесності, що гармонійно взаємопов'язані між собою. Фізична активність допомагає налагодити їх зв'язок, тим самим покращуючи психоемоційний стан та самопочуття [1]. Ці позитивні зміни в психоемоційному стані зумовлені не лише фізичною активністю, але й фізіологічними процесами, що відбуваються в організмі. Під час тренувань температура тіла підвищується, що сприяє релаксації та заспокоєнню. Крім того, вони покращують кровообіг, нормалізують роботу симпатичної та парасимпатичної нервових систем, викликають секрецію так званих «гормонів щастя», зокрема ендорфінів [3]. Увага до тілесних практик допомагає не лише підтримувати фізичну форму, але й забезпечує необхідну ментальну підтримку, що є важливим аспектом у боротьбі зі стресом. Тіло і розум тісно пов'язані, тож фізична активність може позитивно вплинути на психічний стан, знімаючи емоційне напруження, що накопичується в умовах тривалої стресової ситуації.

Тілесно-орієнтований підхід включає не лише фізичну активність, але й інші важливі компоненти, такі як здорове харчування, правильне дихання та техніки релаксації. Корисна їжа забезпечує організм необхідними поживними речовинами, що сприяє підтримці енергетичного балансу та зменшенню стресу. Недостатнє або нерегулярне харчування може призвести до зниження функціональності «енергетичних станцій» — мітохондрій, що негативно впливає на загальний стан організму. Голодна людина виявляється більш вразливою до стресу, що доводить важливість збалансованого харчування у контексті тілесно-орієнтованих підходів. Взаємодія між фізичною активністю та здоровим раціоном створює оптимальні умови для підтримання психічного здоров'я. Позитивний ефект може бути підсилено практиками контрольованого дихання, оскільки воно здатне активувати парасимпатичну нервову систему, що веде до зниження тривожності та поліпшення загального самопочуття [4]. Саме тому важливо опанувати дихальну гімнастику, оскільки вона може стати надійним супутником

у боротьбі зі стресом. Техніки релаксації, такі як медитація та йога, також є невід'ємною частиною тілесно-орієнтованого підходу, оскільки вони сприяють зниженню рівня гормону стресу — кортизолу, який при тривалому накопиченні руйнує організм. Комплексний підхід до управління стресом, що включає фізичну активність, харчування та дихальні практики, може суттєво підвищити загальний рівень добробуту. Важливо усвідомлювати, що вони взаємопов'язані та разом створюють ефективну стратегію для подолання стресу.

Тілесно-орієнтовані практики, такі як йога або тай-чи, демонструють значну ефективність у знятті напруги та розвитку внутрішньої гармонії. Такі методи дозволяють не лише відновити фізичну енергію, але й підвищити рівень усвідомленості та зосередженості. З огляду на вищезазначене, формування здорових звичок, що включають як фізичну активність, так і збалансоване харчування, є ключовим фактором для підтримки психічного здоров'я. Усвідомлена фізична активність може стати потужним інструментом для покращення якості життя та зменшення негативних наслідків стресу. Кожна людина має можливість знайти власні методи роботи зі своїм тілом, що дозволить не лише зменшити стрес, але й підвищити загальний рівень щастя та задоволення.

Тілесно-орієнтований підхід пропонує широкий спектр можливостей для управління стресом, які потребують уваги та подальшого вивчення. Важливість інтеграції фізичних практик у повсякденне життя не викликає сумнівів, адже вони стають не лише засобом для поліпшення фізичного стану, але й ключем до психологічної стабільності.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Козак Г. А., Магдисюк Л. І. Психологія тілесності: теорія і практика : навч.-метод. посіб. / Волинський національний університет імені Лесі Українки, факультет психології, кафедра практичної психології та психодіагностики. Луцьк : Вежа-Друк. 2025. 304 с.

2. Молодова О.Ю. Ментальне здоров'я та тілесна усвідомленість. Психологія і соціальна робота у ХХІ столітті: зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. форуму. м. Полтава. 2024. С. 364-367.
3. Фабрі З. Й., Чернов В. Д. Біохімічні основи фізичної культури і спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. – Вид. 2-е, доп. і перероб. – Ужгород: Ужгородський національний університет; Вид-во СП "ПоліПрінт", 2014. – 91 с.
4. Хлівна О.М., Магдисюк. Л.І. Психологія тілесності : навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк. 2022. 192 с.

## **НАВІЩО НИЩИТИ ПАМ'ЯТЬ ПРО ВЕЛИКОГО УКРАЇНСЬКОГО ПЕДАГОГА ЗІ СВІТОВИМ ІМ'ЯМ ?**

**Моргун В.Ф.**

*Полтавський національний педагогічний університет*

*імені В. Г. Короленка*

Живу на вулиці Антона Макаренка.

Невже змінять назву ?!

**Олена З. (м. Полтава)**

У період страшної війни, коли Україна виборює право на існування, незалежність і демократію, проблеми відмови від національних святинь можуть виглядати дріб'язковими, але вони існують, існують під час війни і можуть робити нам шкоду в майбутньому. Погано, коли нашу національну гідність нищить ворог, але ще гірше, коли ми принижуємо її самі. Загарбники вважають, що України в історії людства не існувало (?!). А що робимо ми, коли намагаємося знищити пам'ять про видатних українців? Їх теж не існувало (?!). Тоді, чим ми кращі за рашистів ? Тому, подбаємо про життєстійкість нашої пам'яті про видатних українців і здобудемо життєстійкість України!

На прикладі порятунку постаті та справи видатного українського педагога,