

## СЕКЦІЯ 6

### СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

#### ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРАЗНОСТІ ТА ТВОРЧОСТІ В ХОРЕОГРАФІЇ СУЧАСНОСТІ

#### PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF EXPRESSIVENESS AND CREATIVITY IN CONTEMPORARY CHOREOGRAPHY

У статті досліджено психологічні аспекти виразності та творчості в хореографії сучасності. Розкрито роль емоцій у хореографії та їх впливу на враження глядачів. Розглянуто можливості передачі різних емоцій за допомогою рухів та жестів. Проаналізовано креативний творчий процес хореографа, включаючи пошук інспірації, формування концепції, творче блокування та його подолання. Вивчено вплив психологічного стану на творчість і розвиток уяви. Наголошено, що хореографія може слугувати засобом самовираження та вираження ідентичності хореографа, танцівника або групи. Розглянуто вплив соціокультурних чинників на створення унікальних хореографічних стилів. Досліджено питання психологічного здоров'я, стресу та саморегуляції у контексті хореографії. Проаналізовано вплив хореографії на емоційний стан і сприйняття глядачів. Розглянуто роль хореографії у розкритті потенціалу особистості, розвитку творчих здібностей, підвищенні самооцінки та самоприйняття. Дослідження психологічних аспектів виразності і творчості у хореографії сучасності є динамічним та перспективним напрямом, що відкриває широкі можливості для подальшого розвитку. Також важливим аспектом є аналіз творчого процесу хореографа, його джерела натхнення, формування концепції та шляхів подолання творчих перепон. Ці дослідження сприяють поглибленню нашого розуміння хореографії та розвитку цінних практичних інструментів для танцюристів, хореографів, глядачів і психологів. Отримані результати вказують на те, що хореографія має значний вплив на емоційний стан і сприйняття глядачів, дозволяючи створювати більш насичені та емоційно збагачені вистави. Для хореографів і танцюристів одержані результати підкреслюють важливість розуміння та вираження емоцій через рухи і жести, що сприяє створенню більш інтенсивних й автентичних вистав. Для психологів та терапевтів результати досліджень є цінними засобами для розвитку психічного благополуччя і саморегуляції у клієнтів. Використання хореографії у терапії може сприяти зниженню рівня стресу, поліпшенню емоційного стану та стимулюванню творчого потенціалу.

**Ключові слова:** виразність, творчість, хореографія, інспірація, самоприйняття, індивідуальність.

The article is a study on the psychological aspects of expressiveness and creativity in contemporary choreography. It explores the role of emotions in choreography and their impact on audience perception. The possibilities of conveying different emotions through movements and gestures are examined. The creative process of choreographers is analyzed, including the search for inspiration, concept formation, creative blockage, and overcoming it. The influence of psychological states on creativity and imaginative development is studied. Additionally, the ways in which choreography serves as a means of self-expression and identity for choreographers, dancers, or groups are explored. The impact of socio-cultural factors on the creation of unique choreographic styles is discussed. The aspects of psychological well-being, stress, and self-regulation in the context of choreography are also examined. The study highlights the influence of choreography on the emotional state and perception of audiences. It emphasizes the importance for choreographers and dancers to understand and express emotions through movement, enabling the creation of more intense and authentic performances. For psychologists and therapists, the research findings provide valuable tools for promoting mental well-being and self-regulation in clients. The use of choreography in therapy can help reduce stress levels, improve emotional states, and stimulate creativity. Researching the psychological aspects of expressiveness and creativity in contemporary choreography is a dynamic and promising field that opens up wide opportunities for further development. An important aspect is also the analysis of the choreographer's creative process, their sources of inspiration, concept formation, and strategies for overcoming creative obstacles. These studies contribute to a deeper understanding of choreography and the development of valuable practical tools for dancers, choreographers, audiences, and psychologists. The obtained research results indicate that choreography has a significant impact on the emotional state and perception of audiences, allowing for the creation of more vibrant and emotionally enriching performances. For choreographers and dancers, the findings underscore the importance of understanding and expressing emotions through movements and gestures, facilitating the creation of more intense and authentic productions. For psychologists and therapists, the research results are valuable resources for promoting mental well-being and self-regulation in clients. The use of choreography in therapy can contribute to reducing stress levels, improving emotional well-being, and stimulating creative potential.

**Key words:** expressiveness, creativity, choreography, inspiration, self-acceptance, individuality.

УДК 159.91.793  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.50.26>

**Бобровник Ю.В.**  
завідувач відділення народної хореографії,  
викладач хореографічних дисциплін  
Коледж хореографічного мистецтва  
«Київська муніципальна академія танцю імені Серга Лифаря»

**Неділько В.В.**  
старший викладач кафедри  
теоретичних дисциплін  
Коледж хореографічного мистецтва  
«Київська муніципальна академія танцю імені Серга Лифаря»

**Вступ.** У сучасному світі хореографія стає поєднує рух, експресію та творчість. Розвиток дедалі більш визнаною формою мистецтва, яка хореографії у сучасному суспільстві зумовлює

необхідність дослідження й розуміння психологічних аспектів виразності та творчості, які використовуються у цьому виді мистецтва.

Виразність та творчість у хореографії є невід'ємним складником ефективною передачею почуттів, ідей та емоцій глядачам. Психологічні аспекти виразності допомагають хореографам розкрити свої внутрішні стани, знайти спосіб вираження себе та передати своє бачення через музичність руху. Це означає, що хореографія вимагає від танцівників не тільки високої техніки і фізичної підготовки, але й здатності до емоційної вразливості та виразності.

Творчість у хореографії також грає важливу роль у створенні новаторських танцювальних композицій і постановок. Психологічні аспекти творчості сприяють розвитку уяви, інтуїції та творчих здібностей хореографа. Вони допомагають перебороти творчі блоки та знайти нові, оригінальні способи вираження своїх ідей через рух. Крім того, психологічна свобода та відкритість дозволяють танцівникам бути експериментальними, створювати нові танцювальні мови стилю, що відображають сучасну культуру і соціальні зміни.

**Виклад основного матеріалу.** Емоційна виразність в хореографії відіграє ключову роль у створенні незабутнього враження на глядачів. Емоції впливають на сприйняття індивідуальною особистістю й допомагають поглибити зв'язок між виконавцем та аудиторією. Дослідження ролі емоцій у хореографії дає змогу краще розуміти, як рухи та жести можуть передавати різні емоційні стани та спонукати глядачів до співпереживання.

Кожна емоція має свою унікальну енергетику, яку можна виразити через фізичні рухи. Наприклад, радість може бути виражена легкими та енергійними рухами, плавними переходами і широкими посмішками. Злість або роздратування можуть бути виражені гострими та різкими рухами, сильними жестами і напруженими позами. Сум може бути переданий через медитативність, повільні та згорнуті рухи. Кожна емоція має свою специфіку, яка може бути виражена за допомогою різних хореографічних засобів [1, с. 95].

Дослідження емоційної виразності в хореографії також дозволяє розкрити внутрішній світ танцювального виконавця. Хореографія стає засобом самовираження, де танцюристи відтворюють свої внутрішні переживання і стани через рухи та жести. Цей процес дозволяє танцівникам відчувати емоційну відкритість та зближуватися зі своїми власними почуттями, а це дає змогу їм передати свої емоції глядачам. Використання емоційної виразності у хореографії сприяє створенню глибшого зв'язку між виконавцем та аудиторією, спонукуючи глядачів до співпереживання й емоційного відгуку.

Емоційна виразність у хореографії також може мати терапевтичний ефект як для виконавців, так і для глядачів. Рух і виразність танцю дають змогу виконавцям виразити свої внутрішні переживання та емоції, що може бути благотворним для їх психологічного стану і самовираження.

Також важливо зазначити, що креативний процес у хореографії сучасності є надзвичайно складним та цікавим аспектом, який варто розглянути. Аналізуючи творчий процес хореографа, ми можемо розкрити основні етапи його розвитку та вплив психологічного стану на нього.

Перший етап – пошук інспірації – включає у себе пошук джерел натхнення й ідей для хореографічного твору. Хореограф шукає нові ідеї в музиці, літературі, живописі, філософії, а також у власному житті та довкіллі. Цей етап може бути пов'язаний із емоційною та творчою напругою, але водночас він є ключовим для визначення концепції і напряму твору [6, с. 324–325].

Формування концепції є другим етапом, під час якого хореограф розробляє основну ідею, визначає стиль, тему та використовує технічні прийоми, щоб передати своє повідомлення через рух. Цей процес може бути пов'язаний із творчим блокуванням, коли ідеї не знаходяться легко або не генеруються, як очікувалося. Важливою частиною цього етапу є вміння хореографа подолати блокування через пошук нових підходів, експериментування та відкритість до нових ідей.

Психологічний стан хореографа також значно впливає на творчість і розвиток уяви. Позитивний емоційний стан, такий як радість, захоплення та впевненість, може сприяти вільному вираженню ідей і розвитку творчості. Водночас стрес, невпевненість або творчий блок можуть пригнічувати хореографа і заважати його творчому процесу. Тому важливо звертати увагу на психологічний стан і забезпечувати підтримку та налагодження емоційного комфорту хореографа [4, с. 185]. Для подолання творчого блокування і розвитку уяви хореограф може використовувати різні стратегії. Наприклад, медитація та релаксаційні практики можуть допомогти зняти напругу і зосередитися на внутрішньому світі. Імпровізація та експериментування з рухами можуть стимулювати творчий потенціал і розширювати межі уяви. Важливо також надавати хореографу можливість для власного самовираження та дослідження своїх емоцій, що сприятиме розвитку його творчого потенціалу.

Самовираження та вираження ідентичності через хореографію відіграють важливу роль у сучасному танці. Хореографія стає засобом вираження для хореографа, танцівника або групи своїх унікальних рис, почуттів, думок та ідей через рух і візуальну естетику [6, с. 330].

Хореографія дозволяє художникам створювати власні хореографічні мови та стилі, які відображають їхню особисту ідентичність. Кожен хореограф, танцівник або група мають свої унікальні хореографічні підходи та переживання, які впливають на створення їхнього хореографічного стилю. Цей стиль може бути визначений особливими рухами, техніками, музичним вибором, виразом обличчя і використанням простору. Хореографія дозволяє їм виражати свої уявлення про себе та світ, створюючи унікальні хореографічні твори.

Соціокультурні чинники мають значний вплив на створення унікальних хореографічних стилів. Культурна спадщина, традиції, історія, музика та соціальні контексти впливають на формування хореографічних стилів і виразів. У різних культурах і соціальних середовищах можуть бути розроблені характерні хореографічні мови, що відображають особливості та ідентичність цих груп. Наприклад, етнічні групи або сучасні підліткові спільноти можуть створювати власні хореографічні стилі, які виражають їх унікальність, спосіб життя, соціальні проблеми та цінності [1, с. 119–120].

Вивчення впливу хореографії на психічний стан танцювальних виконавців є важливим аспектом сучасних психологічних досліджень. Хореографія як форма мистецтва має потужний емоційний і фізичний вплив на тих, хто займається нею.

Танець може викликати різні емоції, включаючи радість, горе, захоплення та напругу. Виконавці використовують рухи і жести, щоб передати свої почуття й емоції через хореографію. Це дозволяє їм виразити свої внутрішні стани та переживання, а також сприяє емоційному розкриттю і самовираженню.

Психічний стан танцювальних виконавців може визначатися різними факторами, включаючи вимоги професійної діяльності, конкуренцію, травми, високі очікування та стрес. Стресові ситуації, пов'язані з виступами та тренуваннями, можуть впливати на емоційний стан танцювальних виконавців, їхню мотивацію та психофізіологічний добробут.

Однак хореографія також може мати позитивний вплив на психічне здоров'я танцювальних виконавців. Танець може стимулювати вироблення ендорфінів – гормонів щастя, які сприяють поліпшенню настрою та зниженню рівня стресу. Виконавці також можуть відчувати почуття задоволення від досягнень та мати підвищену самооцінку через свої танцювальні успіхи [2, с. 114–115].

Саморегуляція також грає важливу роль у психічному здоров'ї танцювальних виконавців. Це включає управління емоціями, стресом, концентрацією та розслаблення. Танцюристи вивчають техніки саморегуляції, такі як дихальні вправи, медитація та візуалізація, що

допомагають їм зберігати емоційний баланс і долати стрес, пов'язаний із виступами та тренуваннями.

Психологічне здоров'я танцювальних виконавців є важливим складником їхнього загального благополуччя. Розуміння і свідоме керування своїми емоціями, добре фізичне самопочуття та здорові стосунки зі своїми колегами можуть позитивно впливати на самооцінку, мотивацію і творчість танцівників [4, с. 187].

Аналіз впливу хореографії на емоційний стан і сприйняття глядачів є важливим аспектом вивчення сучасної хореографії. Хореографія має потужну здатність викликати різноманітні емоції та враження у глядачів, створюючи моменти співпереживання і зближення між виконавцями та глядачами.

Хореографія може передати широкий спектр емоцій: від радості та екстазу до суму і меланхолії. Виразність рухів, гра світла та музикальний супровід допомагають створити емоційну напругу й інтимну атмосферу, яка захоплює увагу глядачів.

Реакції та враження глядачів на хореографію можуть бути різноманітними. Деякі можуть відчувати сильне занурення у світ вистави, емоційний зв'язок із виконавцями та їхніми переживаннями. Інші можуть сприймати хореографію як сукупність прекрасних рухів та естетичних образів. Крім того, вплив хореографії на глядачів може мати довготривалий ефект, викликаючи роздуми, вразливість та зміни в їхньому світосприйнятті [3, с. 47–48].

Дедалі більше досліджень зосереджується на розумінні взаємодії між хореографією і психологією глядачів, а також на впливі хореографії на їхні емоції, сприйняття та самопочуття. Це сприяє розвитку хореографії як мистецтва, що має не лише естетичну, а й психологічну значущість для глядачів.

Соціальні аспекти хореографії в сучасному суспільстві є предметом активного дослідження, оскільки хореографія має важливу роль у формуванні культурних цінностей та соціокультурного контексту.

Одним із головних аспектів дослідження є роль хореографії у вираженні та передачі культурних традицій, ідентичності й історії. Хореографія може бути носієм національних та етнічних символів, ритуалів і традицій, що сприяє збереженню культурної спадщини й формуванню колективної свідомості [5, с. 89].

Крім того, хореографія має потужний вплив на формування суспільних цінностей та ідей. Вистави і танцювальні перформанси можуть порушувати соціально важливі питання, викликати обговорення та роздуми про актуальні проблеми сучасного суспільства. Вони можуть спонукати до переосмислення стереотипів,



боротьби за рівність та соціальної справедливості. Дослідження впливу хореографії на формування культурних цінностей дає нам змогу краще зрозуміти, як хореографія впливає на суспільні процеси і сприяє змінам у свідомості та поведінці людей.

Хореографія також виконує соціальну функцію платформи для вираження індивідуальності та самовираження. Вона стимулює творчість, сприяє розвитку особистості та самоідентифікації. Хореографія надає можливість людям виразити свої почуття, емоції, бачення світу через рух і танець. Це може бути особливо важливо для молоді, яка шукає своє місце у суспільстві та вираження своєї індивідуальності.

Дослідження впливу хореографії на індивідуальний розвиток і самовираження танцювальних виконавців є важливим напрямом у психології та соціології мистецтва. Хореографія відіграє суттєву роль у розкритті потенціалу особистості, розвитку творчих здібностей, а також підвищенні самооцінки та самоприйняття [5, с. 98].

Одним із головних аспектів дослідження є роль хореографії у розвитку фізичних і психічних здібностей танцівників. Хореографія вимагає від танцюристів гнучкості, координації рухів, сили та витривалості. Через регулярні тренування і виконання складних хореографічних рухів танцюристи розвивають свої фізичні можливості та здібності.

Крім того, хореографія допомагає в розвитку творчого мислення та самовираження. Танцювальні виконавці мають можливість виразити свої почуття, емоції та ідеї через рух і танець. Вивчення хореографії сприяє розвитку творчих здібностей, фантазії, пошуку новаторських рішень та індивідуального стилю [6, с. 348].

Також хореографія має значний вплив на самооцінку та самоприйняття виконавців. Успішні виступи і виконання складних хореографічних композицій підвищують впевненість у власних силах, підтримують почуття досягнення та задоволення від танцю. Через творчий процес і взаємодію з глядачами танцюристи виявляють свою унікальність та індивідуальність. Вони мають можливість виразити себе через рух та танець, що сприяє розвитку самовираження і самопізнання.

Дослідження впливу хореографії на особистісний розвиток і самовираження підкреслюють значення цього мистецтва у формуванні ідентичності танцюристів. Вони допомагають розкрити потенціал і таланти кожного виконавця, розвивають його уяву, креативність і спроможність донести свої почуття та думки до глядачів.

Поєднання фізичної активності з емоційним виразом у хореографії сприяє релакса-

ції, вивільненню енергії та подоланню стресу. Танець може стати медіумом для самовираження, знайдення внутрішньої гармонії та розвитку психічного благополуччя. Він допомагає виконавцям впоратися з негативними емоціями, поліпшити свій настрій та покращити загальну якість життя [6, с. 354].

**Висновки.** Отже, психологічні аспекти виразності і творчості в хореографії сучасності є надзвичайно значущими. Хореографія дозволяє танцюристам виражати емоції, розвивати творчість та самовираження, розкривати свій потенціал і формувати свою ідентичність. Вона сприяє психологічному благополуччю та саморозвитку танцюристів, а також має суттєвий вплив на глядачів, викликаючи в них емоційні реакції та змінюючи їхнє сприйняття. Хореографія також виступає важливим фактором у соціальному і культурному розвитку сучасного суспільства. Вивчення цих аспектів допомагає краще розуміти роль танцю в психології людини та вплив, який вона має на індивідуальний розвиток, самореалізацію та формування колективної свідомості.

Дослідження психологічних аспектів виразності та творчості в хореографії сучасності є динамічним і перспективним напрямом. Ці наукові розвідки відкривають широкий спектр можливостей для подальшого розвитку. Перед нами відкриваються великі можливості глибшого вивчення впливу емоційної виразності на глядачів, враховуючи їхні індивідуальні особливості сприйняття. Також важливо досліджувати творчий процес хореографа, розуміти його пошук інспірації, формування концепції та шляхи подолання творчого блокування.

Отримані результати досліджень психологічних аспектів виразності та творчості в хореографії сучасності мають велике практичне значення для різних зацікавлених сторін. Дослідження показали, що хореографія впливає на емоційний стан і сприйняття глядачів, що дозволяє створювати більш емоційно збагачені вистави.

Для хореографів і танцюристів отримані результати вказують на важливість розуміння та вираження емоцій через рухи і жести. Це допомагає їм створювати більш інтенсивні й автентичні вистави. Дослідження також розкривають роль хореографії у розвитку творчих здібностей, самопізнання та у підвищенні самооцінки і самоприйняття танцюристів.

Для психологів і терапевтів результати досліджень є цінними засобами для розвитку психічного благополуччя та саморегуляції у клієнтів. Хореографія може бути використана в терапії для зниження рівня стресу, поліпшення емоційного стану й стимулювання творчості.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Волчукова В. Методика роботи з хореографічним колективом: основи курсу : навчально-методич-

ний посібник. Харків : ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2013. 326 с.

2. Плахотнюк О., Андросчук Л., Благова Т. Сучасне хореографічне мистецтво: підґрунтя, тенденції, перспективи розвитку : навчально-методичний посібник. Львів : СПОЛОМ, 2016. 229 с.

3. Психологічні аспекти творчого підходу в роботі педагога сучасної професійної школи : навчально-методичний посібник. Біла Церква : БІНПО УМО, 2021. 111 с.

4. Хольченкова Н. Сучасний танець: основні напрями та характерні особливості розвитку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2018. Вип. 154. С. 183–187.

5. Brodie J. Dance and Somatics: Mind-Body Principles of Teaching and Performance. McFarland, 2012. 235 p.

6. Kassing G., Jay-Kirschenbaum D. Dance Teaching Methods and Curriculum Design: Comprehensive K – 12 Dance Education. Human Kinetics, 2nd Edition, 2020. 511 p.