

НОВІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ

РЕСУРСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЕТНИЧЕСКОГО ТАНЦА ДЛЯ КОРРЕКЦІЇ ПСИХОЕМОЦІОНАЛЬНИХ СОСТОЯНИЙ ДЕВОЧЕК-ПОДРОСТКОВ

Артюхина Наталья Викторовна

кандидат психологических наук доцент кафедры общей психологии и развития личности ОНУ имени И. И. Мечникова, г. Одесса, Украина

Аннотация: Статья посвящена проблеме изучения ресурсного потенциала этнического (восточного) танца для коррекции психоэмоциональных состояний девочек подросткового возраста. В ней обосновывается мысль о том, что соединение этнической музыки и творческого осознанного танца даёт наиболее естественное вхождение в ресурсное потоковое состояние сознания, с его ярко выраженной позитивной эмоциональностью, что позволяет девочкам-подросткам успешно преодолевать физические и психические проблемы своего возраста, «творить себя», создавать своё понимание, своё видение мира, осваивать новые пространства знаний, способностей и умений.

Ключевые слова: психоэмоциональные состояния, тревожность, депрессивные состояния, арт-терапия, танцевально-двигательная терапия, ритмотерапия, потоковое состояние сознания.

Summary: Paper is devoted to the study of the resource potential of the ethnic (Eastern) dance for the correction of psycho-emotional states of adolescent girls. It substantiates the idea that the connection of ethnic music and dance creative conscious gives the most natural occurrence in resource streaming state of consciousness, with its pronounced positive emotion that allows teenage girls to successfully overcome the physical and mental problems of his age, "do yourself", create their own understanding, their vision of the world, to learn new knowledge space, skills and abilities.

Keywords: psycho-emotional state, anxiety, depression, adolescence, prevention and correction, art therapy, dance- movement therapy, ritmoterapiy, streaming state of consciousness.

Постановка проблемы. Сегодня в психологии на первый план выходит вопрос человека, способного к творческой активности и самоактуализации, что в целом можно определить как проблему его индивидуальной и социальной компетентности. В свою очередь, проблемы компетентности не могут быть решены без фундаментальной проработки вопросов психоэмоционального здоровья личности,

вопроса, который является чрезвычайно актуальным в нашем обществе.

Одно из наиболее ярких проявлений эмоционального неблагополучия - депрессивные состояния подростков. Подросткам свойственно застревать на своих эмоциях. В результате подростки, особенно девочки, иногда буквально «купаются в своих переживаниях». Последствий долго ожидать не нужно: происходит формирование неполноценности в характере, которое препятствует нормальному психологическому созреванию и создает основание для конфликтов со взрослыми [7]. Тем не менее, в подростковом возрасте развиваются способности к саморегуляции эмоций и поведения, и подросток, более способный к интенсивным и разнообразным эмоциям, становится более способным к их торможению волевым усилием.

Основная цель - проанализировать результативность использования ритмической и танцевально - двигательной терапии в работе с девочками подростками как тех направлений арт-терапии, чьи методы работы связаны с «исцелением души через работу с телом».

Анализ исследований и публикаций отечественных и зарубежных психологов (Брушлинского А. В., Бюхера К, Д. Ходоров, Казанской В. Г., Козлова В. В., Гиршона А. Е., Веремеенко Н. И., Лафренье П, Старка А., Чиксекнтмихайи М.) говорит о значимости эмоционального опыта в подростковом возрасте и об эффективности использования танцевально-двигательной терапии для интеграции различных его аспектов (когнитивного, аффективного, поведенческого - двигательного) в контексте целостного развития личности.

Одним из лучших и непринуждённых средств, способствующих высвобождению и проработке эмоций в работе с подростками женского пола, является восточный (этнический) танец под барабанный ритм.

Внешняя ритмическая, двигательная, танцевальная деятельность играет в этом случае роль регулирующего фактора, роль камертона.

Двигаясь в определённом ритме человек, не только погружает себя в состояние потока, но и обучается рассматривать жизнь как танец, как процесс, в котором плавные периоды сменяются лёгкими встрясками, а и иногда тяжёлыми ударами. И, подобно тому, как тело способно менять направление движения в танце, регулировать свой ответ на барабанный ритм, на символическом уровне происходит обучение противостоянию стрессовым ситуациям, их осмыслению и поиску гармоничного способа развязывания сложившейся ситуации с тем, чтобы поток внутренней энергии вновь двигался эргономично и целесообразно.

В процессе восточного танца, девочки-подростки не только учатся взаимодействию со своим «меняющимся» телом, но и совершенствуют свою физическую форму - укрепляют мышцы живота, бедер и ног, что свою очередь способствует развитию телесной координации формированию умений по целесообразному использованию собственных усилий И получению удовольствия от самого движения.

Регулярные занятия восточными танцами успешно борются с современными проблемами, вызванными малоподвижным образом жизни - шейным остеохондрозом, сутулостью и другими нарушениями осанки, которые широко зарекомендовали себя уже в школьном возрасте. Техника танца благотворно влияет на вестибулярный аппарат, оказывает благоприятное воздействие на позвоночник, связки. Фигура выпрямляется, походка становится легкой. В целом это дает девочкам - подросткам почувствовать уверенность в своих силах, повышает их собственную самооценку, учит быть в гармонии не только с собственным телом и душой, но и с окружающим миром, что чрезвычайно важно в любом возрасте.

Танец даёт каждой участнице возможность выразить свои ощущения с помощью спонтанных и раскрепощённых движений, которые возникают естественным образом, а не только путём заучивания формальных танцевальных движений. Этому в значительной степени способствует танцевальная импровизация — осознанная спонтанность. Спонтанность определяется доверием - себе, своим чувствам, своим реакциям, а осознанность - рефлексией, беспристрастностью, равностным отношением, полнотой восприятия и отсутствием «фильтров восприятия». Использование импровизации позволяет соединить спонтанность и осознанность и обрести большую целостность и полноту мироощущения и самовыражения. Поскольку многие упражнения выполняются в формате «кто-то делает, кто-то смотрит», выявляется и постепенно исчезает страх публичного выступления, который, как известно, иногда сильнее страха смерти. Декларируемый экспериментальный, учебный аспект снижает страх оценки. Развитие чувствительности и готовности к неожиданности снижает страх неизвестного.

Упражнения по структурной импровизации и композиции являются простым и наглядным способом обучения метаструктурам взаимодействия: присоединению, противодействию, (контрасту) и комплиментарности (дополнительности). Упражнения на групповую импровизацию развивают целостное видение ситуации (что важно в динамике) и своего места в ней. Многие упражнения направлены на то, чтобы сохранять определённое состояние в меняющихся условиях, и этот навык сохранения состояния достаточно легко переносится на жизненные ситуации.

Поскольку занятия восточными танцами не декларируют на прямую терапевтических целей, а носят скорее обучающий и развлекательный характер, многие защиты просто не включаются.

Если говорить о девочках - подростках, то такие занятия вырабатывают у них более позитивный образ собственного тела, что помогает не только повысить самооценку, но и даёт возможность самовыражения. Владение новыми движениями и позами дает возможность овладеть новыми чувствами, стабилизировать проявления эмоциональной сферы, экологично раскрыть и проявить себя. Занятия восточными танцами в группе девочек - подростков позволяют решить задачи ведущей деятельности этого возраста, а именно — общение со сверстниками, освоение новых норм поведения и отношений с людьми, чтобы «завоевать» признание, расположение и уважение сверстников к себе.

Основной материал исследования. Данные выводы были сделаны нами на основании исследования, которое проводилось на базе центров занятия восточными танцами в городе Одессе. Всего в исследовании приняли участие 75 девочек подросткового возраста (от 11 до 14 лет). В целом исследование носило микролонгитудный констатирующий характер. В нём принимали участие девочки, которые занимаются восточными танцами от 3-х до 6-ти месяцев 2 раза в неделю по 60 минут. Разница между контрольными замерами - 60 минут. Эксперимент проводился по классической схеме: тестирование — практика - тестирование. Стимулом служил ритмичный рисунок следующего характера: темп 115 ударов за минуту, смесь ритмов фаллахи, айюб и максум, музыкальный размер 4/4.

Ритм «Максум» характерен объединением двух 4-битовых музыкальных фраз. Он очень распространен в музыке для восточного танца, его легко распознавать и танцовщица может прогнозировать акценты.

Ритм «Фаллахи» - это обычно очень быстрый и наполненный ритм. Используется в фольклорной музыке для танца ("феллах" значит "крестьянин"). Этот ритм широко распространен в музыке верхнего Египта.

Ритм «Айюб» очень похож на ритм "фаллахи". Это широко распространенный и очень простой 2-х битовый ритм. Его можно услышать от Турции до Египта. В медленной форме он используется в северном африканском ритуальном трансом танце, известном как "зар" (этот вариант ритма иногда и называется "зар"), ближе в Марокко эти танцы обычно сопровождаются 6-ти битовым ритмом. "Айюб" часто встречается в музыке для восточного танца как быстрый (или очень быстрый) ритм.

В своем эксперименте мы также использовали этнический бараба дарбуку.

Дарбука (тарбука, дарабука, дум бьяк, табла) - старинный ударный музыкальный инструмент неопределенной высоты звучания, небольшой барабан, широко распространенный на Ближнем Востоке, Египте, страна! Магриба, в Закавказье и на Балканах. Традиционно изготавливается из глины козьей кожи. В настоящий момент распространены также и металлические дарбуки. Дарбука имеет два отверстия, одно из которых (широкое) закрыто мембраной. По типу звукотворения инструмент относится к мембранофону по форме - к так называемым барабанам в форме кубка (goblet drums)' Резонанс Гельмгольца, который возникает из-за кубкообразной формы позволяет добиваться гулкового и глубокого баса при несильном ударе. Обычно дарбука выступает солирующим инструментом на фоне Дафи тамбурина, и цимбал, которые играют базовые ритмы.

Восточные танцы живота немыслимы без участия дарбуки. Барабан на востоке - не просто музыкальный инструмент, это - сохранение памяти сохранение исторических традиций. Существуют азиатские и африканские ритмы, которые, не изменяясь, веками звучат на свадьбах и похоронах, поднимают бойцовский дух воинов и кулачных бойцов, отмечают рождение детей, религиозные действия, изменение календаря и другие традиционные торжества.

Перед началом занятия, с использованием этого уникального инструмента, респондентки прошли исследование индивидуальных особенностей, а также оперативной оценки самочувствия, активности, настроения и тревожности. В ходе психотелесной диагностики девочек - подростков были выявлены их проблемные и ресурсные стороны, на основании которых в дальнейшем возможно построение коррекционной программы. Так к проблемным сторонам девочек — подростков относятся следующие: общее напряженное беспокойство, видение реальности, как не соответствующей своим желаниям, потому и избегание ее в мечтах или игре, ригидное поведение, плохая сопротивляемость среде, наличие внутренних противоречий, скрытая и явная агрессия, вспышки гнева, беспокойство.

К ресурсным сторонам респонденток можно отнести: высокий интеллектуальный уровень, развитое воображение, принятие и открытость другому, адаптированность в среде, рефлексия, помогающая в поисках автономии и самоконтроля, способность сдерживать свои реакции, артистические интересы, готовность к сотрудничеству, равновесие между собой и другими, направленность на внешний мир и будущее, желание разнообразить свои знания, хорошая память, находчивость, хорошая переключаемость внимания и стремление занять прочную позицию в своей среде.

Опираясь на ресурсный потенциал наших респонденток, мы ожидали ритмический рисунок, в соответствии с которым нужно И^ПР настроить движения собственного тела. В зависимости от Ритмического рисунка предполагалось чередование быстрых и медленных движений тела, узор которых складывался в единый танец. После соответствующего двигательного разогрева, девочкам предлагалось освоить новые движения, двигаясь в определенном ритме и обращая внимание на собственные физические ощущения и эмоции, переживаемые в ходе процесса. Далее шёл анализ отслеженных переживаний, где девочки проговаривали свои эмоции и ощущения. 87% респонденток указывали на то, что в процессе танца были полностью сконцентрированы на движении, стараясь следовать за тренером и пытаясь «овладеть собственным телом». Также они указывали на переживание радости от движения, подъём чувств, глубокое удовлетворение от самого совершения действий под барабанный ритм. Некоторые сравнивали танец с игрой, мотив которой в первую очередь ориентирован на процесс, а не на результат. Анализ высказываний девочек позволяет говорить о переживании ими, так называемого, состояния «потока», (М. Чиксентмихайи, В. Козлов и др.) [5],[9]. Продуктом такой деятельности может стать развитие навыков и способностей девочек - подростков, рост и становление их личности.

Вторая часть занятия была посвящена двигательной импровизации под барабаны, когда каждая девочка могла представить собственный рисунок танца. Нами предложенное упражнение основывалось на убеждении в том, что творческий осознанный танец является примером наиболее естественного способа вхождения в потоковое состояние. После этой части занятия девочкам предлагалось поделиться собственными ощущениями от процесса, о том, что они чувствовали, двигаясь в определенном ритме, насколько удалось погрузиться в танец, насколько хорошо они чувствовали владение своим телом, насколько комфортно им было самопрезентовать себя. 45% респонденток переживали творческий танец как «владение ситуацией», как возможность всецело управлять своими действиями, «раствориться» в них. Они сравнивали танец с полётом, отмечая высокий эмоциональный подъём и ощущение радости от движения. 42% респонденток указывали на то, что они чувствуют себя очень неуверенно, когда им предлагают танцевать самостоятельно. При этом они испытывают чувство страха, что их действия вызовут смех или критику.

После занятия было проведено повторное тестирование с целью оценки изменений в эмоциональном состоянии девочек-подростков.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. В целом исследование самочувствия, активности и настроения девочек - подростков До и после занятия восточными танцами позволило сделать

нам в вывод о позитивной динамике данных параметров у респонденток, а статистический анализ подтвердил значимость полученных результатов. Так разность средних значений по шкале «Самочувствие» $t = 6,28$, по шкале «Активность» $t = 3,3^{\wedge}$ по шкале «Настроение» $t = 3,65$.

Статистическая обработка данных, полученных в ходе исследования ситуативной тревожности, ($t = 4,67$), свидетельствует об эффективности использования восточных танцев под барабанный ритм для снижения ситуативной тревожности у девочек подростков.

Однако, не смотря на позитивную динамику полученных результатов, в отношении личностной тревожности существенных изменений у девочек - подростков не произошло. Мы считаем, что данная ситуация обусловлена краткостью временных параметров исследования. Для того чтобы оценить изменения в личностной тревожности девочек-подростков требуется больший период времени, а именно - масштаб лонгитюда. С нашей точки зрения этот вопрос требует дальнейшего изучения в виду своей перспективности, поскольку «...психическое существует, прежде всего, как процесс - живой, предельно пластичный и гибкий, непрерывный, никогда изначально полностью не заданный, а потому формирующийся и развивающийся только в ходе непрерывно изменяющегося взаимодействия индивида с внешним миром» [1, с. 32].

И в этом ключе соединение этнической музыки и творческого осознанного танца являет нам не только пример наиболее естественного вхождения в ресурсное потоковое состояние сознания, с его ярко выраженной позитивной эмоциональностью, но и позволяет девочкам— подросткам «творить себя», создавать своё понимание, своё видение мира, выходить за пределы известного, за границы предустановленного, осваивать новые пространства знаний, способностей и умений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Брушлинский А. В. Проблемы психологии субъекта. - М.: Институт психологии РАН, 1994.
2. Бюхер К. Работа и ритм. - М.: «Новая Москва», 1923.
3. Джоан Ходоров. Танцевальная психотерапия и глубинная психология: Движущее воображение. — М.: «Когито-Центр», 2009 г.
4. Казанская В. Г. Подросток и трудности взросления. - СПб.: «Питер», 2006.
5. Козлов В. В., Гиршон А. Е., Веремеенко Н. И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. — Издание 2-е, расширенное и дополненное. - СПб.: «Речь», 2006.
6. Лафренье П. Эмоциональное развитие детей и подростков. - СПб.: «Питер», 2004.

7. Психология подростка. Полное руководство / Под ред. А. А. Реана.- СПб.: «Прайм-еврознак», 2003.

8. Старк А. Танцевально-двигательная терапия. Ярославль: «Самиздат», 1994.

9. Дикесентмихайи Михай. В поисках потока: Психология включенности в повседневность. - М.: «Альпина нон-фикшн» - 2011.