

ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ НЕВРОТИЧЕСКИХ ПРОЯВЛЕНИЙ И РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ВОСПИТАННИКОВ ГКУ СО «КЦ СО «РОВЕСНИК»

Гуськова Е. А.

*Самарский филиал Московского городского педагогического университета,
Самара, Российская Федерация
lizogubovaea@mail.ru*

В статье рассмотрена проблема психологического здоровья и возможности танцевально-двигательной терапии как метода в стабилизации эмоциональных состояний и коррекции невротических проявлений, а также развития эмоционального интеллекта у воспитанников ГКУ СО «КЦ СО «Ровесник». Проанализированы качественные показатели результативности проведённой работы, намечены дальнейшие перспективы применения программы танцевально-двигательной терапии и проведения эмпирических исследований с целью подтверждения гипотезы.

Ключевые слова: психологическое здоровье, невротические проявления, танцевально-двигательная терапия, эмоциональный интеллект.

Существующие понятия «невроз», «невротическое состояние» и «невротизация» часто используются в совокупности, а иногда и как синонимы. Однако важно отметить, что они всё же несколько отличаются друг от друга. Невроз как образование не возникает одномоментно и окончательно. Его завершающей стадии предшествует долгий процесс накопления симптомов, процесс формирования дезадаптивных невротических личностных черт. Этот процесс называется невротизацией.

Жизненные обстоятельства воспитанников ГКУ СО «КЦ СО «Ровесник» можно отнести к экстремальным происшествиям, кризисным ситуациям, они, соответственно, ведут к невротизации детей.

Процессу невротизации сопутствует такое явление, как невротические состояния. Это такие состояния, при которых симптоматика невроза проявляется в большей или меньшей степени, то есть в некоторые периоды может усиливаться, а в некоторые угасать под влиянием внутренних или внешних факторов. В невротическом состоянии люди более беспокойны и очень переживают по поводу того, что происходит с ними и вокруг них. Со временем у этих людей может развиваться невроз.

Кроме того, многочисленные исследования уровня эмоционального интеллекта у воспитанников детских домов, показывают, насколько данная сфера является проблемной, в сравнении с детьми, воспитывающимися в домашних условиях [7].

Эмоциональный интеллект (ЭИ) – способность эффективно разбираться в эмоциональной сфере человеческой жизни: понимать эмоции и эмоциональную подоплеку отношений, использовать свои эмоции для решения задач, связанных с отношениями и мотивацией [6]. Следовательно, у воспитанников ГКУ СО «КЦ СО «Ровесник» меньше инструментов для развития собственного ЭИ и, как следствие, возможностей справляться со своими жизненными ситуациями и невротическими проявлениями.

У специалистов существует множество способов для диагностики и снижения симптомов невротизации. Одним из таких способов является танцевально-двигательная терапия. Относительно молодое направление, вбирающее в себя принципы телесно ориентированного подхода и арт-терапии, которое, в последнее время, получает всё большее распространение и вызывает интерес и у психологов и клиентов.

Согласно официальному определению Американской ассоциации, танцевально-двигательная терапия (далее ТДТ) – это «вид психотерапии, который использует движение для развития социальной, когнитивной, эмоциональной и физической жизни человека» [2].

В трудах доктора медицинских наук, заслуженного психиатра и психотерапевта, профессора Б. Д. Карвасарского методы психологического воздействия на личность и группу посредством танца и движений рассматриваются как особая форма поведения человека, определяющаяся взаимоотношениями с окружающей средой [3].

В настоящее время выделяют три условные группы подходов в танцетерапии:

1. Клиническая танцевальная терапия используется как вспомогательная терапия наряду с лекарственной. Такая терапия проводится на базе клиник, в реабилитационных центрах, психоневрологических диспансерах и может продолжаться несколько лет. В данном виде она существует с 1940-х гг.

2. Танцетерапия для людей с психологическими проблемами (танцевальная психотерапия) – один из видов психотерапии, ориентированный на решение конкретных запросов клиентов. Работа может проходить как в индивидуальном, так и в групповом форматах. В последнем случае требуется также довольно много времени для достижения устойчивого результата.

3. Танцевально-двигательная терапия, осуществляемая в целях личностного развития роста и самосовершенствования. Это занятия для людей, которые не страдают от проблем, но хотят чего-то большего в своей жизни. Танец и специальные упражнения становятся способом узнавания себя, своих индивидуальных качеств. С его помощью удаётся вывести неосознанные истории своего тела в сознание. Появляется возможность расширить представление о самом себе, найти новые пути самовыражения и взаимодействия с другими людьми [4].

Поскольку наш интерес концентрируется на решении проблемы психологического здоровья воспитанников ГКУ СО «КЦ СО «Ровесник», с наличием у них процесса невротизации с релевантными ему симптомами, основной целью работы стала апробация авторской программы танцевально-двигательной терапии и выявление ее реальных возможностей в стабилизации эмоциональных состояний и коррекции невротических проявлений, а также развитии эмоционального интеллекта.

Согласно исследованиям, проводимым в 2023 г. на группах занимающихся танцевально-двигательной терапией, с выявленными невротическими стилями деятельности по Д. Шапиро (американский психолог), невротические проявления людей уменьшаются или останавливаются (таблица 1). Улучшается общее эмоциональное состояние и самочувствие участников. Процесс невротизации «замораживается» [5].

Таблица 1

Средние значения выраженности невротических стилей деятельности в экспериментальной группе до и после танцевально-двигательной терапии

Невротические стили деятельности	До эксперимента	После эксперимента	Т-критерий Вилкоксона
Обсессивно-компульсивный	14,12	12,62	-1,545 ^c p=0,122
Параноидный	18,72	14,73	-2,358 ^c p=0,018
Истерический	14,81	11,43	-2,709 ^c p=0,007
Импульсивный	9,83	7,61	-2,266 ^c p=0,023

В связи с вышесказанным нами было принято решение использовать данный метод с целью коррекции невротических проявлений и развития эмоционального интеллекта у воспитанников центра.

Курс тренингов по танцевально-двигательной терапии был адаптирован под особенности возраста каждой группы занимающихся, а так же возможности самих воспитанников сохранять концентрацию на занятии, уровня развития их ЭИ для предоставления обратной связи, периодичность посещения, гомогенность групп. Вместо стандартных десяти занятий, с

воспитанниками каждой группы было проведено тринадцать встреч. Занятия проходили один раз в неделю для каждой возрастной группы. На занятиях применялись техники данного подхода, адаптированные под возрастную категорию участников, позволяющие самовыражаться воспитанникам, определять, проявлять и называть свои чувства, эмоции. Выбранные упражнения позволили наладить контакт участников друг с другом и со специалистом.

В начале каждой встречи воспитанникам выдавалась памятка с эмоциями и чувствами, по которой они могли определить своё актуальное состояние, а также поделиться переживаниями, возникшими за прошлую неделю. Сами занятия состояли из беседы, разминочных упражнений, упражнений на заданную тему и медитации-расслабления в конце. Длительность занятия варьировалась в зависимости от возраста. С детьми 8–11 лет первые встречи длились по 30 минут, так как участникам было трудно длительное время сохранять концентрацию внимания, а также наблюдались явные проблемы в определении собственных эмоций. К концу программы время занятий с детьми данной категории увеличилось до 50 минут, так как участники включились в процесс, подолгу увлечённо изучали таблицу эмоций в начале, просили некоторые из упражнений повторить по несколько раз, с удовольствием танцевали в конце свободный танец под различную музыку.

С воспитанниками 13–15 лет длительность каждого занятия составляла 60–80 минут. В данном случае продолжительность зависела от количества присутствующих.

И в той и в другой группе некоторые из упражнений программы выполнялись по несколько раз на различных занятиях, в связи с той особенностью, что состав группы на каждой встрече мог незначительно или значительно отличаться от предыдущей, что связано с особенностями работы центра и занятости детей. Однако, за счёт увеличенного числа встреч, каждый воспитанник, входящий в указанные возрастные категории, смог посетить большую часть занятий.

В конце каждой встречи большая часть участников отмечала улучшения в своих эмоциональной и физической сферах. Воспитанники давали положительную обратную связь, обсуждали, что именно из упражнений подошло им наилучшим образом.

После пройденного курса занятий, воспитанники с большей лёгкостью определяли свои эмоции на входе и выходе с тренинга, их наименование стало более разнообразным.

На занятиях используются упражнения из специально разработанной программы, такие как:

- «Заземление». Воспитанники обучаются способам борьбы с чрезмерными негативными эмоциями с помощью техник саморегуляции;
- «Body Jazz». Техника пробуждения своего тела, диагностика зажимов и выявление импульсов;
- «Пианино», «Повторение ритма», «Лебеди». Упражнения, направленные на внимание, концентрацию, саморегуляцию;
- «Скульптуры». Техника, формирующая способность управления своим телом, прочувствование, подаваемых им сигналов и возникающих эмоций, ассоциаций;
- «Работа с центром», контактная импровизация. Упражнения, позволяющие выявить поведенческие паттерны участников, наличие или отсутствие доверия, а также наладить более открытый контакт друг с другом;
- «Танец встреч и расставаний». Упражнение, выявляющее модели коммуникаций, готовность к социальным контактам и др.

Таким образом, благоприятное воздействие танцевально-двигательной терапии заключается в возможности человека выразить накопленное напряжение и подавляемые эмоции через творческое самораскрытие в танце, наладить здоровый контакт со своим телом и эмоциями, нарушенный ранее вследствие неблагоприятных жизненных ситуаций, повысить уровень эмоционального интеллекта. Кроме этого, проводимые тренинги способствуют установлению позитивных социальных контактов с другими участниками группы и со специалистом.

Данная практика является новой для воспитанников учреждения, но уже сейчас можно сказать о том, что танцевально-двигательная терапия оказывает благоприятное воздействие на детей и является эффективным средством коррекции невротических проявлений и улучшения эмоционального фона в коллективе.

Планируется продолжить использование данного метода, как одного из способов повышения уровня психологического благополучия воспитанников ГКУ СО «КЦ СО «Ровесник» с использованием инструментов диагностики состояний и методов математической статистики с целью научного подтверждения наблюдаемых результатов и передачи опыта в другие подобные учреждения.

Литература / References

1. Выготский Л. С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX века // Вопросы психологии. – 1968. – № 2. – С. 157–159.
2. Гиршон А. Е. Истории, рассказанные телом. Практика аутентичного движения. – Минск, 2008. – 128 с.
3. Карвасарский Б. Д. Неврозы: руководство для врачей. – М.: Медицина, 1990. – 576 с.
4. Козлов В. В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко. – М., 2005. – 219 с.
5. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. – М.: АСТ, 2009. – 478 с.
6. Гуськова Е. А. Коррекция невротических проявлений в танцевально-двигательной терапии // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология». – 2023. – № 1(33).
7. Кудака М. А. Характеристика особенностей социального интеллекта подростков, воспитывающихся в детских домах / М. А. Кудака, Т. Г. Каракина // Гуманитарные научные исследования. – 2015. – № 8. – URL: <https://human.snauka.ru/2015/08/12290> (дата обращения: 21.02.2024).
8. Семёнова Т. И. Сравнительный анализ эмоционального интеллекта воспитанников детских домов и подростков, живущих в семьях. – URL: https://vuzdoc.org/169392/psihologiya/sravnitelnyy_analiz_emotsionalnogo_intellekta_vospitannikov_ov_detskih_domov_podrostkov_zhivuschih_semyah (дата обращения: 21.02.2024).
9. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы / Е. А. Сергиенко, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова и др. – М.: Дрофа, 2019. – 248 с.
10. Прихожан А. М. Психология сиротства / А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. – СПб., 2005.
11. Шипицына Л. М. Психология детей-сирот. – СПб.: Издательство СПбУ, 2005. – 628 с.

DANCE AND MOVEMENT THERAPY AS A MEANS OF CORRECTING NEUROTIC MANIFESTATIONS AND DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE OF PUPILS OF THE “ROVESNIK” SOCIAL SERVICE CENTER

Guskova E. A.

*Samara Branch of Moscow City University, Samara, Russian Federation
lizogubovaea@mail.ru*

The article considers the problem of psychological health and the possibilities of dance and movement therapy as a method for stabilizing emotional states and correcting neurotic manifestations, as well as the development of emotional intelligence in pupils of the State Educational Institution of the SO “KC SO “Rovesnik”. The qualitative indicators of the effectiveness of the work carried out are analyzed, further prospects for the application of the dance and movement therapy program and empirical research are outlined in order to confirm the hypothesis.

Keywords: psychological health, neurotic manifestations, dance and movement therapy, emotional intelligence.