выраженном стремлении к самообразованию, поиску новых средств обучения, разработке методических рекомендаций;

7) учителя, чей выбор профессии не был самостоятельным, тяготеют к либеральному стилю. Они удовлетворены руководством и отношениями с администрацией, но не удовлетворены материальной базой и отношениями с коллегами; имеют экстернальный локус-контроля и заниженную самооценку; стимулируют личностное развитие учащихся, посредством неформального взаимодействия; недооценивают профессиональное саморазвитие и методическую работу.

Полученные результаты обобщают и расширяют имеющиеся в литературе представления об УТ учителя, они могут быть учтены при осуществлении психологической консультационной работы с педагогами.

***

1. Бляхман Л.С. Производственный коллектив. М., 1979. 192 с.
2. Джуэлл Л. Индустриально-организационная психология. СПб.: Питер, 2001. 720 с.
3. Замфир К. Удовлетворенность трудом. М., 1983. 144 с.
4. Киссель А.А. Ценностно-нормативный аспект отношения к труду // Социо-логические исследования. 2004. № 1. С. 47–55.
5. Кузнецов Д.Ю., Поваренков Ю.П., Цветкова Н.А.. Профессиональный стаж как фактор // Вестник ТГПУ. 2006. № 2 (53). С.30-33.
6. Поваренков Ю.П. Психологическое содержание профессионального становления человека. // Ярославский педагогический вестник. 2013. №3. С.200-207.
7. Психологическое благополучие школьников в системе современного образования. // Уч. пос. СПб.: Нестор-История, 2016. 180 с.
8. Толстошенина Н.В. Система мотивов как основа формирования профессиональной ментальности будущего специалиста // Дис. .... на соискание .... к.псих.н. Курск, 2001.
9. Bakker A. B., Hakanen J. J., Demerouti E., Xanthopoulou D. Job Resources Boost Work Engagement, Particularly when Job Demands are High // Journal of Educational Psychology. 2007. Vol. 99. No 2. P. 274–284.
10. Fisher S. Stress in Academic Life: The Mental Assembly Line. Guildford: Society for Research into Higher Education. 1994. P.169-181.
11. Olsen D. Work Satisfaction and Stress in the First and Third Year of Academic Appointment // The Journal of Higher Education. 1993. Vol. 64. No 4. P. 453–471.
12. Robert G., Hockey J. Compensatory Control in the Regulation of Human Performance under Stress and High Workload: A Cognitive-Energetical Framework // Biological Psychology. 1997. Vol. 45. No 1–3. P. 73–93.

Кирсанова А.Б.

Танцевальная терапия как метод коррекции и профилактики в психотерапии

(Россия, Санкт-Петербург)

doi 10.18411/gq-31-07-2020-10

idsp sciencerussia-31-07-2020-10

Аннотация

Цель исследования – показать эффективность в психотерапии такой методики как танцевальная терапия. В статье рассмотрены виды танцевальной терапии в зависимости от психологической проблемы, к решению которой применяется методика, показаны преимущества, предложены практические рекомендации

Научная новизна исследования заключается в изучении нового вида психотерапии, позволяющего решить ряд психологических проблем с помощью воздействия на душу через тело человека.

В результате выделены и охарактеризованы три этапа танцевальной терапии в которую входят специальные упражнения.

Ключевые слова: танцевальная терапия, психотерапия, танец, социальные танцы, движения, тело, самораскрытие, выражение чувств, релаксация.

Abstract

The purpose of the study is to show the effectiveness in psychotherapy of such a technique as dance therapy. The article discusses the types of dance therapy depending on the psychological problem, to the solution of which the technique is applied, the advantages are shown, practical recommendations are offered.

The scientific novelty of the study is to study a new type of psychotherapy, which allows to solve a number of psychological problems with the help of influence on the soul through the human body.

As a result, three stages of dance therapy, which include special exercises, are distinguished and characterized.

Keywords: dance therapy, psychotherapy, dance, social dance, movement, body, self-disclosure, expression of feelings, relaxation

Танцетерапия является новым методом психотерапии в основе которого идея связывание тела и психики человека. Если эту связь укреплять, то психика и душа будут более здоровыми. В процессе танцетерапии человек снимает психологические блоки в общении, развивает свои коммуникативные навыки (особенно, если это социальные танцы), помогает развить положительное восприятие себя.

Исторически танец был необходим для выражения чувств и эмоций. С помощью танца древние люди передавали свое отношение к миру и взаимодействие с ним. В современной науке механизмом воздействия танца на психику человека впервые заинтересовалась психотерапевт М.Чэйз. В 1946 году она начала использовать танец как метод лечения больных в психиатрической лечебнице на которых не действовали вербальные методы. Она искала более простой способ найти для тяжелобольных пациентов возможность вернуть коммуникацию и вернуть их к нормальной жизни. Во время ее лечения танцетерапией больные непроизвольно испытывали радость от занятий танцами, что в последствии приводило к положительным результатам.

В 1966 году была создана Американская Ассоциация танцевальной терапии (ADTA). В ней исследователи разработали стандарты обучения и сертификацию в области танцетерапии.

Существуют разновидности танцевальной терапии, которые применяются к людям в зависимости от их психологической проблемы.

Например, клиническая терапия является основной. Ее могут проводить в течение нескольких лет, но эффект от нее будет самым долгосрочным. Чаще всего такую терапию применяют с людьми у которых серьезные нарушения речи и проблемы с общением.

Также, к людям с тяжелыми психологическими проблемами применяется метод, в основе которого лежит аналитическая психология. Подходит для тех, у кого конкретные психологические проблемы.

Есть метод для тех, у кого серьезных психологических проблем нет, но тем не менее что-то не устраивает в жизни или своем поведении. Он помогает человека разобраться с потребностями своего внутреннего «я» и определить новые варианты взаимодействия с другими людьми.

Лечение обычно начинается с легких танцевальных упражнений, которые настраивают тело на работу. Упражнения подобраны таким образом, чтобы человек мог узнать свое тело, его возможности и через тело показал свои проблемы для дальнейшей психологической коррекции.

С какими психологическими проблемами чаще всего обращаются к танцетерапии?

- 1) Ожирение
- 2) Тревожность
- 3) Низкая самооценка

- 4) Общение с противоположным полом
- 5) Депрессия
- 6) Семейные конфликты
- 7) Сложное социальное взаимодействие и т.д.

Почему танцетерапия эффективна?

Исследования показали, что танцетерапия очень эффективна при лечении вопросов психического здоровья. Поскольку тело и ум человека взаимосвязаны, с помощью танцетерапии их можно объединить. С помощью движений человек может выражать разные аспекты своей личности и раскрывать свой потенциал. Импровизация движений и экспериментирование приводит к новым ощущениям и восприятию окружающей действительности.

Преимущества данного метода заключаются в следующем:

- 1) У человека улучшается физического и психологическое состояние.
- 2) Повышается самооценка, появляется чувство собственного достоинства, выстраивается собственный благоприятный образ, который человек после проецирует на общество.
- 3) Меняется мышление, происходит интеграция чувств.

Выделяют следующие виды танцетерапии:

- индивидуальная;
- парная;
- групповая.

Самым востребованным и проработанным на сегодняшний день является последний, поскольку он позволяет эффективно и качественно проводить лечение сразу многих людей. Обычно в процесс вовлечены сразу все участники. К такому виду относятся пилатес, зумба, реггетон.

Парная танцетерапия отлично подходит для людей, у которых проблема в общении с противоположным полом, а также, с внутренними психологическими барьерами. Очень хорошо подходят занятия социальными танцами (бачата, сальса, бальные танцы), а также, отдельное социальное направление – танготерапия.

Индивидуальную танцетерапию проводят чаще всего с теми, у кого проблемы с низкой самооценкой и коммуникацией с обществом. Здесь делают акцент именно на тщательной проработке в сольных направлениях танца, которые сначала помогают другому начать чувствовать свое тело, а после уже скорректировать свой внутренний баланс. Здесь можно порекомендовать присмотреться к таким направлениям как: lady-style, strip-plastic, go-go, pole-dance-mix.

В танцевальной терапии используются специальные упражнения, такие как:

- Свободное раскачивание;
- Движения, которые требуют собранности и контроль над телом;
- Чередование собранности и расслабления;
- Передвижение по помещению строго определенным способом.

Занятия или танцевальные сессии состоят из нескольких этапов:

На первом, терапевт выслушает тебя и выяснит, что на данный момент тебе важно, и что ты ждёшь от процесса. В этот момент обговариваются все организаторские вопросы.

Второй этап начинается с разогрева, которая занимает несколько минут и состоит из упражнений, которые в виде разминки подготавливают тело к работе. Выполняются спонтанные движения свободной формы под разную музыку. Упражнения включают в себя встряхивания, покачивания, хлопки.

Основную часть составляют задания, направленные на достижение терапевтических целей. Этап состоит из разработки темы для всей группы, члены которой должны взаимодействовать друг с другом.

В заключительной стадии занятия разрабатывается такая тема, которая сможет использовать все пространство, которое предоставлено группе. Последовательность действий и скорость участников должны меняться.

Танцевально-двигательная терапия — одно из самых перспективных направлений в лечении большого количества психологических заболеваний и профилактики психологических проблем. Уникальность в том, что она работает и с телом, и с психикой, и именно это позволяет добиваться потрясающих результатов там, где остальные направления менее эффективны.

***

1. Ю.Андреева, «Танцетерапия». – М.: Зеленоград, 2005.
2. Танцетерапия и анализ. Журнал практической психологии психоанализа. – М.: Когито-центр, №3, 2008
3. Д. Фишман, Ш. Чайклин, Х.Венгровер, «Искусство и наука танцевальной терапии. Жизнь как танец». – М.: Когито-центр, 2017.
4. Д. Ходоров, «Танцевальная психотерапия и глубинная психология: монография». – М.: Когито-центр, 2009.
5. Е.Ю. Черемнова, «Танцетерапия. Танцевально-оздоровительные методики». – М.: Феникс, 2008.