

ТАНЦЕВАЛЬНО-ПСИХОМОТОРНЫЙ МЕТОД КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД КОРРЕКЦИИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЦ С ПАТОЛОГИЕЙ ЗРЕНИЯ

А.Н. Куликова (Санкт-Петербург)

Аннотация. Рассматривается практика использования танцевально-психомоторных техник как одного из методов, которые можно использовать в программах социально-психологической адаптации людей с патологией зрения.

Ключевые слова: патология зрения; социально-психологическая адаптация; танцевально-психомоторные техники.

Патология зрения оказывает серьезное влияние на формирование человека (деятельность, общение, психофизическое развитие). Для социально-психологической адаптации крайне важно общение.

Социально-психологическую адаптацию мы рассматриваем как составляющую и механизм социализации, как степень интеграции личности и среды, т.е. достижение позитивного духовного здоровья и соответствия ценностей личности с патологией зрения ценностям социума. Актуальность проблемы на сегодняшний день усиливается в связи с повышенным интересом к вопросам самореализации личности и формирования человека как субъекта деятельности.

Анализ специальной литературы позволил определить недостаточную разработанность теории танцевального метода; исследования, касающиеся влияния данного метода на лиц с патологией зрения, и во все отсутствуют. Таким образом, имеющийся в современной тифлологии уровень теоретической и практической разработки коррекционного влияния арт-терапии, в частности танцевально-психомоторного метода, на социально-психологическую адаптацию лиц с патологией зрения не соответствует степени актуальности и социально-реабилитационной ее значимости.

Танцевально-двигательная терапия позволяет выразить весь диапазон человеческих эмоций, мыслей и установок. Движение может раскрыть основные личностные смыслы (борьба мотивов, выбор способа действия, динамика движения, достижение целей, поиск ресурсов), при этом снимаются мышечные зажимы, развивается пространственное воображение. Мы также выделяем такое понятие, как «психомоторная активность». По определению Л. Роговик, это способность человека, направленная на психически обусловленные умственные и моторные действия по определению формы, содержания и способов решения когнитивных, регулятивных и коммуникативных задач. Внутренними факторами регуляции психомоторной активности являются

речь, ощущения, чувства, образ, внешними – пространство, а если это танцевальная деятельность, то темп и ритм [2. С. 16].

Лица с патологией зрения имеют трудности пространственной ориентации, что снижает социальную мобильность, а значит, влечёт и трудности общения. Исходя из вышесказанного, корректируя двигательную активность, мы можем преодолеть трудности и социально-психологической сферы, расширяя взаимодействие с социумом.

Нами была разработана коррекционная программа, которая сочетает в себе танцевально-психомоторные и арт-терапевтические методы и ставит своей целью развитие уровней общения, саморегуляции эмоционального состояния, личностную психокоррекцию.

Занятия проходили один раз в неделю, продолжительность каждого занятия ~ 3 ч, всего 12 занятий. Первая половина занятий была посвящена внутреннему Я (темы занятий: 1-е – знакомство членов группы, с материалами, создание терапевтической атмосферы; 2-е – обращение внимания к своему внутреннему миру; 3-е – презентация себя, осознание себя и своих задач; 4-е – выражение актуальных эмоций; 5-е – развитие способности понимать свое собственное эмоциональное состояние и эмоции других людей). Таким образом, происходили такие процессы, как коррекция самооценки, сохранение (восстановление) идентичности, преодоление чувства одиночества, в том числе через осознание и утверждение того, что сближает, объединяет людей. Вторая половина занятий была посвящена взаимодействию с социумом (темы занятий: 6-е – срез проделанного пути, трансформация полученного опыта; 7–9-е – определение границ, определение способов взаимодействия с окружающим миром; 10–12-е – обращение к ресурсам, прощание с группой). Коррекция была направлена на избавление от негативной идентичности (например, связанной с социальными ограничениями), преодоление стигматизации, интеграцию в социум, а также «собираение» ресурсов для дальнейшей успешной социально-психологической адаптации.

В тренинге использовались различные танцевально-психомоторные техники.

1. Танец как деятельность, когда в его структуре раскрываются основные личностные смыслы, осознаваемые человеком [2. С. 8]. Танец для участников был сложным действием. Каждый выбирал музыку и спонтанно исполнял танец, затем было обсуждение: в начале композиции все участники были статичны, а во второй половине стали стремиться занять и освоить пространство. Практически все респонденты после завершения отметили, что почувствовали радость и стали увереннее, получили символический и телесный опыт безопасного и гармоничного освоения пространства и взаимодействия с ним.

2. Перформанс – один из видов современного искусства; короткое представление, исполненное одним или несколькими участниками пе-

ред группой зрителей, где можно увидеть инициатические мотивы, отзвук так называемых «ритуалов перехода» (обрядов инициации, или посвящения), после которых человек меняет свой личностный статус. Необходимая часть перформанса – это его обсуждение в группе, где зрители и исполнители встречаются со своими значимыми жизненными установками, находят комфортные и эффективные пути и стратегии поведения и общения как со зрячими участниками перформанса, так и незрячими (в зависимости от цели представления) [Там же. С. 312–321]. Общая тема перформансов нашей программы была «Рождение человека» (обусловлена она приближением к завершению программы и интеграцией полученного за предыдущие занятия опыта). Названия перформансов, которые давали сами участники, были различными, например «Яйцо», «Рождение», «Четыре стихии» и др. Сценарии участники готовили по схеме: прописывали четко начало, последовательность действий и конец, а также примерную длительность и реквизиты, детали не прописывались, формировались спонтанно.

Пример сценария (участница Яна). Реквизиты: воздушный шар, пластилин. Содержание: «Я войду в комнату, надую воздушный шар (внутри шара – пластилин), затем проткну его, и тогда он лопнет. Из кусочков пластилина вылеплю человека. Может быть, мне будут помогать другие».

Комментарии самой участницы: «Шар, как вакуум, где я была одна, затем я разорвала этот вакуум и оказалась среди людей, и это стало меня формировать».

3. Аутентичное движение – это метод активного воображения в движении, вид медитативной практики, где главным являются парные взаимоотношения между свидетелем идвигающимся. Последний начинает движение из точки покоя, он ждет, когда его внутренние импульсы обретут форму и выразятся в позе и движении. Это развивает способность фокусироваться на физических ощущениях, на внутренних переживаниях, внутреннем опыте, которые могут также обретать форму образов, звуков, эмоций, а дальше этот опыт переживания трансформируется в движение [1. С. 13].

До коррекционной части программы и после нее была проведена диагностика, в ходе которой оценивался уровень социально-психологической адаптации. В диагностике участвовали 22 чел. (14 женщин и 8 мужчин), имеющие II и III группу инвалидности по зрению, в возрасте 20–35 лет. Это частично зрячие люди (острота зрения меньше 0, 05), которые имели диагнозы: высокая степень близорукости, катаракта, патология сетчатки и др... Диагностика проводилась с помощью следующих методик: методика тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев); диагностика уровня социальной фрустрированности; диагностика социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.

В силу незначительной репрезентативной выборки мы не пользовались методами математической статистики и оценивали лишь наличие некоторых тенденций, возникших в результате коррекционного воздействия. В ходе исследования выяснилось, что уровень социально-психологической адаптации до момента коррекции был низок и не позволял респондентам чувствовать себя достаточно свободно в окружающей действительности. Была замечена тесная связь между уровнем социально-психологической адаптации и самоотношением (самоуважением, аутосимпатией, ожидаемым отношением от других, самоинтересом, самоуверенностью, отношением других, самопринятием, саморуководством, т.е. самопоследовательностью, самообвинением, самопониманием): чем выше показатель интегрального Я в области самоотношений, тем успешнее социально-психологическая адаптация.

Был также проведен сравнительный анализ результатов исследования воздействия танцевально-психомоторных методов в сочетании с арт-терапевтическими на социально-психологическую адаптацию после коррекционной программы. Выяснилось, что у испытуемых качественно выросли уровень социально-психологической адаптации и значение интегрального Я в области самоотношения. Участники группы стали чувствовать себя увереннее, свободнее, вырос уровень эмоционального комфорта, самоуверенности, самопринятия, саморуководства, самопонимания, аутосимпатии, принятия других, значительно снизился уровень самообвинения. После прохождения коррекционной программы в жизни некоторых участников произошли качественные изменения: 4 респондента поменяли работу на более оплачиваемую и престижную; 2 – создали семьи; 2 испытуемых успешно реализовались в творчестве (организовали выставки). Таким образом, у многих участников после коррекционной программы расширился круг успешного социального взаимодействия, что является частью социально-психологической адаптации.

Таким образом, можно сделать вывод, что произошла успешная коррекция вторичных отклонений в развитии личности, гармонизация и социальная адаптация личности после применения арт-терапевтических и танцевально-психомоторных методик. Подтвердилась и гипотеза о том, что танцевально-психомоторные и арт-терапевтические методики имеют большие возможности для социально-психологической адаптации людей с патологией зрения. Проведенное теоретико-экспериментальное исследование позволяет решить актуальные теоретические и практические задачи, связанные с проблемой развития социально-психологической адаптации лиц, имеющих нарушения зрения.

Литература

1. Бирюкова И.В., Ольсен А. Аутентичное движение // Танцевально-двигательная терапия. Вып. 2. 1997. С. 12–14.
2. Роговик Л.С. Танцевально-психомоторный тренинг: теория и практика. СПб.: Речь, 2010. 253 с.
3. *Перфоманс* как арт-терапевтическая техника XX Мерлинские чтения : материалы Межрегиональной юбилейной научно-практической конференции : в 3 ч. Пермь : Перм. гос. пед. ун-т, 2005. Ч. II. С. 312–321.
4. Langer S.K. Feeling and Form. N.Y., 1953. 431 p.

DANCING PSYCHOMOTOR METHOD AS AN EFFECTIVE METHOD OF CORRECTION OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF PERSONS WITH SIGHT PROBLEMS

Kulikova A.N (Saint-Petersburg)

Summary. Nowadays in Russia the integration of blind and visually impaired people in our society is very low. The paper dwells on the practice of employing dancing psychomotor techniques as a method that can be used in programs for the social and psychological adaptation of people with sight pathologies.

Key words: sight pathologies; social and psychological adaptation; dancing psychomotor techniques.