

УДК 159.922:316.612

Артюхина Н. В.

кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей психологии и развития личности
Одесского национального университета имени И. И. Мечникова
65082, г. Одесса, ул. Дворянская, 2
e-mail: dariya.art.777@mail.ru

РЕСУРСНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЭТНИЧЕСКОГО ТАНЦА ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ДЕВОЧЕК-ПОДРОСТКОВ

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, подростковый возраст, профилактика и коррекция, арт-терапия, танцевально-двигательная терапия, ритмотерапия, потоковое состояние сознания.

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.

Проблема психоэмоционального здоровья, с нашей точки зрения, тесно связана с проблемой телесности. Как известно, эмоционально значимые переживания «врастают в память тела» и фиксируются в нем. Тело отображает маски и роли, выбранные как способ защиты от тяжелых переживаний. Так возникают «мышечный панцирь», «узлы и зоны хронического напряжения и зажимов». Они блокируют жизненную энергию, эмоции, силы и способности, нагнетая уровень тревожности и неуверенности в собственных силах. Человек вынужден подавлять опасные негативные ощущения и переживания, которые зачастую приводят к внутренним конфликтам, когда эмоции «отсекаются» от движения и восприятия, действия — от мышления и ощущений, понимание от поведения. Нагнетание уровня тревожности у человека ведет к тому, что человек теряет ощущение внутренней целостности, мира в душе, теряет свежесть восприятия и уже не может

получать удовольствия от непосредственного переживания жизни как процесса. В результате с возрастом человек все сильнее чувствует трагичность существования, погружается в страдание или в «оценочное переживание жизни», которое подменяет ему радость достоверно телесного восприятия и переживания реальности. Вот почему выявление и профилактика признаков возможных психологических проблем является залогом их своевременного и эффективного решения.

Одно из наиболее ярких проявлений эмоционального неблагополучия — депрессивные состояния подростков. Эмоциональная сфера подростка испытывает максимальное напряжение ввиду рассогласованности внутренней ритмической деятельности организма, ввиду его интенсивного полового созревания и развития, а также бурной физиологической перестройки. Психологическое неблагополучие подростков, в том числе и касающееся эмоциональной сферы, имеет далеко идущие последствия. А. М. Прихожан, В. Н. Сеницкий связывают некоторые типы нарушений поведения у детей (побеги, школьные прогулы, бродяжничество, воровство) с различными формами психогенных расстройств, в частности с депрессивным состоянием. Страдания и ощущение печали, потеря аппетита, бессонница, уход от социальных контактов, раздражительность, ослабление интересов и способности к концентрации, а также озабоченность жалобами на физическое состояние являются обычными для депрессивных расстройств подростков. Кроме этого, в подростковом возрасте большую роль в возникновении депрессивных состояний играет ощущение невозможности реализовать себя, свое понимание отношений с людьми в сложной и быстро меняющейся ситуации [4].

Еще один вид эмоциональных расстройств — страхи и тревога. Страхи и фобии могут встречаться у детей, находящихся на любой стадии развития, но их частота особенно велика среди подростков. Это может быть специфический страх определенных ситуаций или объектов, или же это может быть весьма генерализированное и расплывчатое состояние. Игнорирование психологических особенностей подростков приводит к полному непониманию их поведения, возрастной сегрегации [6].

Подросткам свойственно застревать на своих эмоциях, как положительных, так и отрицательных. В результате подростки, особенно девочки, иногда буквально «купаются в своих переживаниях». Девушке-подростку свойственна сниженная устойчивость к физическим нагрузкам, повышенная впечатлительность к психическим, физическим, включая экологически обусловленным, факторам. У девочек чаще происходят «сбои» в эмоциональной сфере — резко меняется настроение, появляются слезы и т. п. При этом девочки интенсивнее, чем мальчики, переживают по самым разным поводам. Последствий долго ожидать не нужно: происходит формирование чувства 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 интенсив-

ным и разнообразным эмоциям, становится более способным к их торможению волевым усилием.

Как показывает практика, при работе с девочками подросткового возраста очень результативными являются ритмическая и танцевально-двигательная терапии — те направления арт-терапии, чьи методы работы связаны с «исцелением души через работу с телом».

Анализ исследований и публикаций. Танец является одним из самых древних способов, используемых людьми для установления коммуникативных, межличностных и общесоциальных отношений. Он зародился на самом раннем этапе существования человечества и сочетает в себе физическую, психическую и эстетическую деятельность. Танец представляет собой живой язык, носителем которого является человек. Мысли и чувства при этом передаются посредством образов и аллегорий, через движение. Танец способен выражать целую гамму человеческих эмоций, что позволяет ему активно использоваться в современной терапии.

Танцевально-двигательная терапия позволяет человеку целостно исследовать значимые эмоции и чувства. В результате происходит интеграция различных аспектов эмоционального опыта (когнитивного, аффективного, поведенческого — двигательного), что способствует эмоциональному росту личности.

«В танцевальной терапии мы всегда имеем дело с выражением и преобразованием эмоций. Из наших основ танца мы знаем, что эмоции мотивируют и оформляют определенный способ нашего движения. Эмоция является в одно и то же время соматической и психической. Говоря о соматическом аспекте, я имею в виду телесные иннервации и экспрессивные физические действия. Под психическим аспектом я понимаю ассоциированные образы и идеи. В глубинах бессознательного именно эмоции являются посредником между областями тела и психики, инстинктом и духом», пишет Джоан Ходоров в работе «Танцевальная психотерапия и глубинная психология: Движущее воображение» [3, с. 35].

Когда мы начинаем двигаться, то телесные движения естественным образом вызывают воспоминания о ситуациях, снах, образах и связанных с ними эмоциях. «Движение само по себе изменяет ощущение. Эти изменяющиеся физические ощущения часто обостряются в танце. Они обеспечивают тот базис, на котором возникают и выражаются чувства. То, что находилось на превербальном и бессознательном уровне, часто кристаллизуется в непосредственное чувство и личностное переживание» [3, с. 4]. Постепенно развивается связь между физическим действием и внутренним эмоциональным состоянием человека.

А. Старк выделяет два способа развития эмоционального осознания. Первый — обучение правильному ярлыку или слову, которое соответствует данному эмоциональному состоянию. Второй способ — это развитие способности узнавать и интерпретировать моторные действия других людей, что в свою очередь может способствовать их пониманию, а значит и более успешному взаимодействию [8].

Как показывает арт-терапевтическая практика, одним из лучших и непринуждённых средств, снимающих мышечное напряжение и способ-

ствующих высвобождению эмоций в работе с подростками женского пола, является восточный (этнический) танец под барабанный ритм.

С нашей точки зрения, именно ритм может способствовать наиболее успешному прохождению терапевтического процесса. По своей природе барабанные ритмы влияют на человека в наибольшей степени, в отличие от других инструментов, поскольку звуки барабанов имеют сильно сконцентрированный волновой эффект. По этой причине действие барабанов оказывает большое влияние на физиологические функции человека. Именно ритм способен возобновлять работу сердца и упорядочивать кровеносную систему, сильнее всего влияя на физическое состояние и эмоции человека, тем самым синхронизируя внешние и внутренние процессы.

Стоит также помнить, что ведущая деятельность подросткового возраста — это общение. Налаживанию процесса коммуникации в подростковой среде может способствовать ритмическая деятельность, которая заставляет подстраиваться друг под друга, поэтому «даёт возможность «совместить» порой «несовместимых» людей, сделать их терпимее по отношению друг к другу, что является очень важным в подростковом возрасте. Подростку необходимо чувствовать себя членом группы, где его понимают и разделяют его интересы. «Ритм есть основная предпосылка для координации, а совместные ритмические переживания в группе дают чувство сопричастности, солидарности, сопринадлежности», — пишет в своей книге «Работа и ритм» К. Бюхер [2, с. 29].

В связи с этим внешняя ритмическая, двигательная, танцевальная деятельность может играть роль регулирующего, настраивающего фактора, роль камертона.

Этнический танец, **ORIENTAL**, как называют восточный танец живота — экзотика Востока, появился в глубокой древности. О некоторых движениях брюшными мышцами упоминалось еще в тибетской Книге мертвых. Они использовались для активной медитации, в качестве одного из способов перехода в изменённое состояние сознания. Танец живота — это чередование пластики, ударов и трясок. Визуально все движения воспринимаются как плавно-спокойные, но это внешняя видимость, на самом деле требуется значительная концентрация внимания и большое усилие для отработки танцевального движения, расходуеться значительное количество энергии, которое при этом трансформируется в новое качество движения. Можно сказать, что сам процесс жизни разворачивается в этом танце. 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 в 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 проявляются 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, 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 комплементарности (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 напрямую 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. Овладение новыми движениями и позами дает возможность овладеть новыми чув-

ствами, 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 микролонгитюдный констатирующий характер. В нём принимали участие девочки, которые занимаются восточными танцами от 3 до 6 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-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»), в Марокко эти танцы обычно сопровождаются 6-битовым ритмом. «Айюб» часто встречается в музыке для восточного танца как быстрый (или очень быстрый) ритм.

В своем эксперименте мы также использовали этнический барабан — дарбуку.

Дарбука (тарбука, дарабука, дум бьяк, табла) — старинный ударный музыкальный инструмент неопределенной высоты звучания, небольшой барабан, широко распространенный на Ближнем Востоке, в Египте, странах Магриба, в Закавказье и на Балканах. Традиционно изготавливается из глины и 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 немислимы 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 респонденты 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 предложили им ритмический рисунок, в соответствии с которым нужно было 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 определённом 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 пытаться «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 являет собой пример 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 определённом 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 нам сделать 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» $t = 3,36$, 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 несмотря 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 ввиду 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 использованных источников и литературы

1. Брушлинский А. В. Проблемы психологии субъекта / Брушлинский А. В. — М.: Институт психологии РАН, 1994. — 109 с.
2. Бюхер К. Работа и ритм / Бюхер К. — М.: Новая Москва, 1923. — 326 с.
3. Ходоров Дж. Танцевальная психотерапия и глубинная психология: Движущее воображение / Джоан Ходоров. — М.: Когито-Центр, 2009. — 221 с.
4. Казанская В. Г. Подросток и трудности взросления / Казанская В. Г. — СПб.: Питер, 2006. — 69 с.
5. Козлов В. В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / Козлов В. В., Гиршон А. Е., Веремеенко Н. И. — СПб.: Речь, 2006. — 286 с.
6. Лафренье П. Эмоциональное развитие детей и подростков / Лафренье П. — СПб.: Питер, 2004. — 256 с.
7. Психология подростка. Полное руководство / [Под ред. Реана А. А.]. — СПб.: Прайм-еврознак, 2003. — 480 с.
8. Старк А. Танцевально-двигательная терапия / Старк А., Хендрикс К. — Ярославль: Самиздат, 1994. — 116 с.
9. Чикесентмихайи М. В поисках потока: Психология включенности в повседневность / Чикесентмихайи М. — М.: Альпина нон-фикшн, 2011. — 194 с.

References

1. Brushlinskii A. V. Problemy psychologyy subjecta. — M.: Institute Psychology RAN, 1994.
2. Bucher K. Rabota y rhythm. — M.: Nowaya Moscwa, 1923.
3. Chodorow J. Tantsevalnaya terapiya glubinnaya psychologiya: Dvigushee voobrageniye. — M.: Kogito Center, 2009.
4. Kazan V. G. Podrostok i trudnosti vzrosleniya. — St. Petersburg: Peter, 2006.
5. Kozlov V. V., Girshon A. E., Veremeyenko N. I. Integrativnaya tantsevalno-dvigatelnaya terapiya. — St. Petersburg: Rech, 2006.
6. Lafrenijre P. Emotionalnoye razvitie detey i podrostcov. — St. Petersburg: Peter, 2004.
7. Psihologiya podrostka. Polnoye rukovodstvo / Pod redacsey A. A. Reana. — St. Petersburg: Prime-evroznak, 2003.
8. Stark A. Tantsevalno-dvigatelnaya terapiya. — Yaroslavl: Samizdat, 1994.
9. Chikesentmihayi Mihai. V poiskakh potoka: Psyshologiya vkluchonnosti v povsednevnost. — M.: Alpina non-fiction, 2011.

Артюхіна Н. В.

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної психології і розвитку особистості
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

**РЕСУРСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЕТНІЧНОГО ТАНЦЮ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ
ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДІВЧАТОК — ПІДЛІТКІВ**

Резюме

Стаття присвячена проблемі вивчення ресурсного потенціалу етнічного (східного) танцю для корекції психоемоційних станів дівчаток підліткового віку. У ній обґрунтовується думка про те, що з'єднання етнічної музики та творчо усвідомленого танцю дає найбільш природне входження в ресурсний потоковий стан свідомості, з його яскраво вираженою позитивною емоційністю, що дозволяє дівчаткам-підліткам долати фізичні та емоційні труднощі свого віку, «творити себе», створювати своє розуміння, своє бачення світу, освоювати нові простори знань, здібностей і вмінь.

Ключові слова: психоемоційні стани, тривожність, депресивні стани, підлітковий вік, профілактика та корекція, арт-терапія, танцювально-рухова терапія, ритмотерапія, потоковий стан свідомості.

Artiukhina N. V.

candidate of psychological sciences, associate professor,
department of general psychology and personal development
Odessa I. I. Mechnykov National University

**RESOURCE POTENTIAL ETHNIC DANCE FOR CORRECTION
PSYCHO-EMOTIONAL STATES OF ADOLESCENT GIRLS**

Abstract

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. In the process of oriental dance, teenage girls not only learn to interact with their «changing» the body, but also improve your fitness — strengthen the muscles of the abdomen, hips and legs, which in turn contributes to the development of physical coordination, skill formation on the appropriate use of their own efforts and getting pleasure from the movement itself. Because belly dance classes do not declare a direct therapeutic purposes, and are more entertaining and training, many protections do not include simply.

These classes develop more positive image of adolescent girls' body, that helps not only to improve self-esteem, but also gives the opportunity to express themselves. Mastery of new movements and postures gives a chance to learn new feelings, manifestations stabilize the emotional sphere, environmentally friendly open and express themselves. Belly dance classes in a group of girls — teenagers can solve the problem of leading activity of this age — namely, communication with peers, development of

new norms of behavior and relationships with people, to «conquer» the recognition and respect of the location to his peers.

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

Стаття надійшла до редакції 11.05.14