



# НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО  
ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

СЕРІЯ 12

ПСИХОЛОГІЧНІ  
НАУКИ

ВИПУСК 6 (51)



- Вольнова Л. М.** Проектні технології як засіб підвищення професійної підготовки майбутніх психологів.....229
- Кононова М. М., Перетяцько Л. Г.** Формування професійного світогляду майбутніх психологів у процесі активного соціально-психологічного пізнання.....236
- Кузьменко В. У.** Діагностика індивідуально-психологічних особливостей розвитку дітей дошкільного віку з родин учасників АТО та внутрішньо-переміщених осіб.....243
- Малихіна О. А.** Дослідження когнітивного компоненту в структурі самоповаги студентів.....249
- Санніков О. І.** Концепція прийняття рішень особистістю як теоретична модель діяльності професійного консультанта.....257
- Сватенкова Т. І.** Особливості роботи практичного психолога з дітьми молодшого шкільного віку в умовах тимчасової дитячої групи.....264
- Середюк В. В.** Психологічні аспекти інтегративної функції юридичної відповідальності у формуванні особистості.....271
- Чорна І. М.** Методи налагодження взаємин подружжя засобами сімейної психотерапії.....278
- Чорна І. М.** Теоретико-аналітичний огляд потенціалу застосування психотерапевтичного методу танцювальної терапії в роботі психолога.....286



are identified, typical for different theoretical directions. The development and development of the direction of strategic family psychotherapy is analyzed. It reveals its essence and conditions for ensuring the growth of the therapeutic effect of strategic family psychotherapy. The concepts and principles of the systemic approach in family psychotherapy are analyzed. The role and strategy of the behavior of the family psychotherapist is defined. The essence of the methods of family psychotherapy as a special kind of psychotherapy aimed at changing interpersonal relations with the purpose of eliminating emotional disorders in the family is disclosed.

**Keywords:** family psychotherapy, cognitive, emotional, behavioral, relationships, communication, family.

#### Відомості про автора:

**Чорна Ірина Михайлівна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна, [IrynaChorna@yandex.ua](mailto:IrynaChorna@yandex.ua)

#### Information about the author:

**Chorna Iryna** – candidate of psychological sciences, associate professor of practical psychology of Ternopil national pedagogical university named after Vladimir Gnatyuk, Ternopil, Ukraine, [IrynaChorna@yandex.ua](mailto:IrynaChorna@yandex.ua)

*Статтю подано до друку 26.03.2017.*

УДК 159.91

© І. М. Чорна, 2017

І. М. Чорна (м. Тернопіль)

### ТЕОРЕТИКО-АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД ПОТЕНЦІАЛУ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОГО МЕТОДУ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ ТЕРАПІЇ У РОБОТІ ПСИХОЛОГА

**Чорна І. М.** Теоретико-аналітичний огляд потенціалу застосування психотерапевтичного методу танцювальної терапії в роботі психолога. У статті проаналізовано можливість застосування практичним психологом методу танцювальної терапії в різних сферах психологічної проблематики клієнта. Обґрунтовано актуальність використання тілесних практик в сучасній психотерапії. Систематизовано різні вітчизняні та зарубіжні наукові підходи до даної проблеми. Проаналізовано механізм кінестетичної емпатії.

Розкрито механізми тілесно-орієнтованої практики, суть психотерапевтичного ефекта при використанні методу танцювальної терапії. Проаналізовано потенціал можливостей впливу танцю на психіку, а через неї на фізичний стан людини, а також в зворотній послідовності: вплив танцю на фізіологічний стан клієнта, а через нього на психоемоційний. Розкрито переваги методу танцювальної терапії, його діагностичний, корекційний, комунікаційний, емпатійний потенціал, надання можливості для самовираження, розвитку соціальних навичок, підвищення самооцінки. Розкрито механізми зняття м'язевої напруги засобами танцювальних рухів. Прокоментовано вплив танцю на розвиток соціального, когнітивного, емоційного і фізичного компонентів життя людини. Означено полімодальний підхід у психотерапії та можливість використання елементів танцювальної терапії у різних її напрямках. Прокоментовано відповідність між частинами тіла та соціально-емоційним статусом людини, можливість психокорекції, зокрема, зміни установок, стереотипів, способів комунікації, психоемоційного стану людини, засобами засвоєння визначених нових танцювальних рухів. Визначено широкий спектр показів до застосування методу танцювальної терапії.

**Ключові слова:** танцювальна терапія, кінестетичний, соціальний, когнітивний, емоційний, тілесно-орієнтований, танець, психолог.



**Постановка проблеми.** На даний час перед практичними психологами постає завдання пошуку нових ефективних діагностичних та психокорекційних методів. Одним із таких методів є танець. На сьогоднішній день традиційним є використання танцю як засобу вираження емоцій, зняття психологічної напруги, покращення емоційного стану, стимулювання творчої активності тощо.

Використання методу танцювальної терапії, відкриває тілесний та емоційний досвід, посилює здатність пацієнта до вербалізації (почуттів, тілесних відчуттів), дає передумови для використання власне вербальних методів психотерапії. Емоції, що звільняються й інтенсифікуються танцювально-терапевтичними прийомами, можуть підтримуватись та успішно пропрацьовуватись надалі, в ході інших видів терапії, що забезпечує послідовність терапевтичного процесу.

Актуальність використання танцювально-рухових методів терапії обумовлена також підвищеним інтересом людей до різноманітних видів танцю, що вплинуло на збільшення числа практикуючих психологів, які використовують в своїй роботі різноманітні види танцювальної терапії та їх складові. Поступово розширюються й сфери застосування танцювально-рухової терапії. Особливо зазначена проблематика набуває актуальності саме сьогодні в період інформаційної свободи, що робить можливим звернення уваги до тілесного. Відмічається загострена цікавість суспільства до тілесно-орієнтованих практик та їх розвитку, відродження танцювальної та фізичної культури. Тому цілком закономірно, що танцювальна терапія почала дуже швидко розвиватися та використовуватися широким колом спеціалістів, психологами, психотерапевтами [12].

**Аналіз наукових досліджень.** Дану проблему досліджували: З.Фрейд, А.Адлер, В.Райх, К.Юнг, А.Лоуен, Ф.Перлз, М.Фельденкрайс, Ф.Александр, Н. Веремеєнко, А. Гіршон, Е. Гренлюд, В. Козлов, В. Лабунська, В. Никитін, Н. Роджерс, С. Руднева, Н. Пасинкова, А. Шкурко, Т. Еднрюс, А. Янов та багато інших. Науковці у своїх дослідженнях аналізують вплив почуттів на фізичний стан людини та вплив фізичного стану на її психіку.

М.Чейз, Дж.Ходоров, Т.Шуп, М.Уайтхаус дотримуються думки, що рух тіла – це первинна форма комунікації, і використовують різноманітні тілесно-орієнтовані техніки, спрямовані на посилення самоусвідомлення і на зв'язування внутрішніх психічних процесів з почуттями і переживаннями у зовнішньому світі. Кінестетична емпатія означає, що терапевт тілесно відтворює стан почуттів і рухові якості клієнта. Кінестетичне усвідомлення терапевта (на основі самосприйняття) поруч із тілесно-чуттєвим розумінням внутрішніх афективних станів пацієнта задіяні у процесі кінестетичної емпатії. Іншими словами, людина переміщує та включає те, що сприймає, у свій власний поточний досвід у формі кінестетичного наслідування (копіювання). Вона може сприймати емоційну поведінку інших і відразу ж переживати це у власному тілі завдяки кінестетичній емпатії [8].

Танець, будучи окремим проявом рухової активності, включає кінестетичні аспекти тілесності. По суті, танець – це текст, який ми розуміємо як сукупність знаків, що мають просторово-часову структуру і несуть інформацію про стани, риси характеру і стосунки особистості. Відома танцівниця-новатор А. Дункан визначала танець як рух, що досконало виражає певне індивідуальне тіло, певну індивідуальну душу [6].

Танець – це самостійна жива мова, і те, що передається їм, вище приземлених реалій, над якими танець піднімається до більш високого рівня образів і алегорій, що відображають найглибші людські переживання і потреби. І може бути, найголовніше тут в тому, що танець вимагає прямої без зайвої мови. Бо сама людина в танці є і носієм змісту, і засобом його вираження, а інструментом вираження емоцій стає людське тіло, чий природні рухи створюють



сам матеріал танцю - єдиний матеріал, який належить тільки виконавцю і яким тільки він один може користуватися [4].

Саме тому, науково доцільно проаналізувати потенціал можливостей впливу танцю на психіку, а через неї на фізичний стан людини, а також в зворотній послідовності: вплив танцю на фізіологічний стан клієнта, а через нього на психоемоційний стан.

**Мета статті:** на основі теоретико-аналітичного огляду наукової літератури, виявити потенціал застосування методу танцювальної психотерапії в роботі психолога.

**Виклад основного матеріалу та результати досліджень.** Як зазначено в офіційному визначенні Американської асоціації танцювально-рухової терапії «Танцювально-рухова терапія (ТРТ) – це вид психотерапії, що використовує рух для розвитку соціального, когнітивного, емоційного й фізичного життя людини». Дослідники визначають танцювальну терапію як синтез психотерапії і танцювального мистецтва. Він базується на досвіді різних психотерапевтичних шкіл і побудові танцювальної педагогіки на уявленні про цілющу силу танцю, відому з давніх часів. Фундаментальним положенням танцювальної терапії є переконання, що при зміні манери й характеру рухів людини, які віддзеркалюють риси її особистості, змінюється відношення як до себе, так і до оточуючих [10].

Через рухову взаємодію психотерапевт допомагає клієнтам адаптувати самосвідомість до сучасних реалій суспільного життя, проробити емоційні утиски, досліджувати альтернативні моделі поведінки, зробити сприйняття себе й інших більш точним, чуттєвим, викликати такі поведінкові зміни, які призведуть до більш гармонічного функціонування. Найважливішим аспектом танцювально-рухової терапії є те, що вона сприяє прояву індивідуальності, щирості, спонтанності, самоприйняттю. І, як наслідок, відбувається зміна установок, стереотипів, комунікацій. Підвищується самооцінка, з'являється впевненість у собі. Людина стає більш успішною, привабливою, задоволеною [8].

Як вказують дослідники (О. Бірюкова, М. Бебик), головна перевага танцювально-рухової терапії в порівнянні з іншими видами терапії полягає в тому, що вона є загальнодоступною, тому що при занятті цим видом терапії акцент ставиться не на якості виконаних рухів, що дуже болісно сприймається вразливою особистістю, а на вираженні людиною власних емоцій під час руху, вільному вираженні почуттів і абсолютної свободи рухів [3].

Акцентуючи увагу на важкості налагодження взаємодії з оточуючими, психолог, танцювальний терапевт Б. Мікумс в роботі, присвяченій корекції порушення відносин у діаді «мати-дитина», повідомляє про значне поліпшення взаємовідносин у парах після курсу ТРТ Б. Мікумс пропонує використовувати діадний танець матері та дитини як засіб діагностики й корекції контролю, турботи, розвитку емпатії, взаємної ідентифікації, стилю взаємодії тощо [6].

Традиційно вважається, що внутрішній світ людини самим безпосереднім чином пов'язано з тілом та рухами. Терапія, яка об'єднує в собі роботу з тілом, рухами і емоціями є танцювально-рухова терапія, яку з давніх часів застосовували у роботі з людьми із проблемами у розвитку та здоров'ї. Її коріння сягають до древніх цивілізацій, в яких танець був важливою складовою життя. Ймовірно, люди почали танцювати і використовувати рухи тіла як засіб комунікації задовго до виникнення мови. Танець був вираженням найбільш важливих аспектів культури. Танець є ефективним засобом інкультурації людини, універсальною мовою спілкування, важливим важелем у формуванні ідеалів, цінностей, внутрішнього і зовнішнього стану людини [5; 11].

У міжкультурному дослідженні танцю в різних суспільствах І. Бартенєффом, Поулесом і Дж. Ломаксом виявлено, що ті рухи, які люди виробляли під час своєї щоденної роботи, увійшли в танцювальний стиль, в танцювальну форму цієї культури. Наприклад, широка і стійка постава ескімоса з швидкими, що нагадують стріли рухами рук, які були необхідні для підлідного лову



риби і метання списа, була включена в танець. Суспільні цінності та норми передавалися з покоління в покоління через танець, таким чином, підтримуючи механізм виживання і передачі культурних ритуалів. Іншими прикладами використання танцю у культурах є приготування до чого-небудь, святкування, війни, надії на добрий урожай. У багатьох суспільствах танець продовжує служити цій важливій функції. Відчуття і почуття єднання і гармонії, які виникають у групових танцювальних ритуалах, дають людям емпатійне розуміння один одного [9].

Танець дозволяє людині без ризику висловити все, що може і не може бути виражено словами; він може як стимулювати, так і надавати форму глибоко прихованим фантазіям, таким чином символічно виражаючи людські можливості і конфлікти. Так як танець використовує природну радість, енергію і ритм, які доступні всім, він сприяє розвитку усвідомлення, розуміння «Я». Рух сам по собі змінює відчуття. Ці мінливі фізичні відчуття часто загострюються в танці. Вони забезпечують той базис, на якому виникають і виражаються почуття. Те, що знаходилося на невербальному і несвідомому рівні, часто кристалізується в безпосереднє почуття і особистісне переживання [1].

Саме цей виразний і комунікативний аспект танцю, безпосереднє вираження емоцій на невербальному, фізичному рівні в спільних рухах під загальний ритм, характерний для примітивних суспільств, і вплинув на розвиток танцювально-рухової терапії. Танцювальна терапія – це вид психотерапії, який використовує рух для розвитку соціального, когнітивного, емоційного і фізичного компонентів життя людини. В науковій літературі все частіше вживається і поєднання слів в різних варіантах – танцювально-рухова терапія, танцотерапія, танцювальна терапія, данс-терапія тощо [11].

Сьогодні танцювально-рухова терапія все більше орієнтується на роботу зі здоровими людьми, що мають певні соціально-психологічні труднощі, з метою розвитку у них самоприйняття, ефективної міжособистісної і групової взаємодії, самоактуалізації, інтеграції частин «Я» [7].

Сучасна танцювальна терапія спрямована на зниження м'язової напруги. Вона сприяє збільшенню рухливості людини. Юнг зазначав терапевтичну цінність артистичних переживань. У танці вони дозволяють з несвідомого витягти неусвідомлені потяги і потреби. Відбувається звільнення людини від них.

Танцювальна терапія може вважатися первинним засобом заохочення невербального взаємодії як між клієнтом і терапевтом, так і між учасниками групи танцювальної терапії. Ця методика дозволяє членам групи краще усвідомлювати власне тіло і можливості його використання. Таке усвідомлення призводить до поліпшення фізичного та емоційного стану учасників. Якщо говорити про підлітків, то такі заняття виробляють у них більш позитивний образ власного тіла, що допомагає підвищити самооцінку молодого людини. Оволодіння новими рухами і позами дає можливість опанувати новими почуттями. Танцювальна терапія також допомагає розвивати соціальні навички людей. Танцювальні рухи є засобом зв'язку з оточуючими, дають людині можливість самовираження [6;7].

Існують різні уявлення про місце танцювально-рухової терапії в багатому і різноманітному світі сучасної психотерапії. Деякі вважають її частиною арт-терапії, розуміючи «арт» як мистецтво в широкому сенсі цього слова. Але тоді у нас є терміни для позначення психодрами, музикотерапії, танцотерапії, але не залишається спеціального терміна для позначення безпосередньо «арт-терапії», де «арт» - це образотворче мистецтво [5].

Більш інтегральна точка зору - вважати ці підходи (малювання, музика, танець і т..) частиною терапії творчості, але тоді не зовсім ясні відносини танцотерапії і тілесно-орієнтованої терапії, яка не підпадає під визначення «творчого вираження». Адже багато хто вважає танцотерапію частиною тілесно-орієнтованого підходу, і, дійсно, фокус на тілесному існуванні



об'єднує їх, але тілесно-орієнтований підхід далеко не завжди використовує творче самовираження [4].

Якщо дивитися на розвиток танцотерапії, то її засновниці М. Чейс, М. Уайтхаус були спочатку саме танцівницями, які отримали потім психологічну освіту. Вони не займалися тілесно-орієнтованою терапією, яка вже існувала в період становлення танцювальної терапії. Спочатку вони також не займалися арт-терапією.

Проблема виникає ще й тому, що танцювальна терапія діє в ракурсі між соматичним і експресивним аспектами терапії. Це підкреслює різноманіття підходів і поєднань цих двох аспектів у конкретній практиці терапевтів. Практично кожен зрілий танцювальний терапевт знаходить свою позицію: хтось більше зосереджується на експресивному вираженні і розвитку якостей руху, хтось - на відносинах в групі і зміні способів взаємодії, хтось - на зміну способу тілесного існування. Відсутність жорстко заданої позиції відображає значимість індивідуального творчого прояву як іманентної характеристики методу. Кожен танцотерапевт танцює свій власний танець, створює свою траєкторію в цьому континуумі [9].

Танцювальна терапія все-таки є окремим напрямком, що вимагає спеціальної підготовки і освіти, хоча в реальному терапевтичному процесі техніки танцотерапії, тілесного підходу і будь-які напрямки прекрасно поєднуються і доповнюють один одного. Одна з сучасних тенденцій розвитку психотерапії - саме розробка власне полімодального підходу. І кордону, про який було сказано потрібно позначити лише для того, щоб єдність цих підходів не призводила до їхнього змішання [2].

Техніки танцювальної терапії можуть використовуватися всередині різних напрямків психотерапії, оскільки не є виразом певного погляду на природу людської свідомості. ТРТ завжди ґрунтується на безпосередньому досвіді переживання і тому менше підлягає перекручуванню зайвими ментальними побудовами. Танцювально-рухова терапія може бути частиною різних психотерапевтичних підходів і «працювати» на різних рівнях свідомості [6].

Якщо зробити символічну розшифровку, то руки – це здатність до соціальних контактів й їхній характер (кулаки – агресивність, розкриті долоні – доброзичливість); ноги – стійкість соціального стану; стегна – здатність одержувати сексуальне задоволення; постава – впевненість, незалежність; голова – раціональність, критичність; шия – контроль у всіх змінах (за собою, людьми, емоціями й поведінкою); спина – щирість, перевантаження; плечі – відповідальність (особливо за інших). Якщо більш рухлива права частина тіла – це свідчить про виявлення чоловічого початку й таких якостей як наполегливість, агресивність, цілеспрямованість, активність, твердість, логічність. Якщо ліва – то переважає жіночий початок, який проявляється у таких якостях як гнучкість, терпимість, підпорядкованість, м'якість, розвинуту інтуїцію. Необхідно відзначити, що людина завжди може змінити свій танець, свій характер, коли клієнт освоїть нові рухи.

Танець є взаємодією, історією людських взаємовідносин. Ми маємо стійкі та обмежені уявлення про себе. І це природно створює неусвідомлені переваги й стереотипи у взаєминах з іншими людьми. Тому через танець ми можемо: більш відкрито глянути на світ людських взаємин; виразити скриті почуття; реалізувати ті бажання, які нам поки що страшно проявити, знайти взаєморозуміння, якого не вистачає в повсякденному житті [12].

**Висновки.** Танцювально-рухова терапія – це один із сучасних методів психотерапії, який використовує рух і танець як головні стимулятори психотерапевтичної роботи. Це достатньо молода галузь психотерапії, один із творчих інструментів, який знаходить все більш широке використання в терапевтичній роботі та активно використовується у психологічній практиці. Досвід проведення танцювально-рухової терапії в роботі психолога показує, що терапія розглядається, головним чином, як робота з розвитку ментальних уявлень.



Танцювально-рухова терапія виходить з припущення, що рух і танець відображають як внутрішню психічну динаміку людини, так і її міжособистісний стиль спілкування. Тому, зміни, що досягаються через рух і танець, призводять також до перевтілення й розвитку особистості людини, покращенню її емоційного самопочуття та більш зрілого способу побудови міжособистісних стосунків.

Танцювально-рухова терапія сприяє глибинному самопізнанню, вираженню та інтеграції почуттів, психотілесній інтеграції. Танцювально-рухова терапія може використовуватись в роботі з людьми різного віку, як з різноманітними психологічними труднощами, так і зацікавлених у самопізнанні та внутрішньому розвитку.

Танцювально-рухова терапія є ефективним засобом у розкритті невиражених емоцій, які викликали фізичні блоки у тілі. Засвоєння нових рухів, корелює із заміною неконструктивних, ірраціональних форм поведінки клієнта. Завдяки цьому напряму терапії людина може краще пізнати себе та інших і підвищити свій рівень соціальної компетентності який є важливим для гармонійної взаємодії з оточуючими.

Танець часто є легким способом вираження емоцій, навіть якщо досвід людини настільки травматичний, що вона не може говорити про це. Тому танцотерапія використовується в роботі психолога із жертвами звалтування, сексуальних домагань, інцесту. Танцювальну терапію також можна застосовувати у роботі з людьми із фізичними вадами для підвищення своєї самооцінки, навчання балансу і координації. Танцювальна терапія може бути корисна для різних пацієнтів – дітей із психоемоційними розладами та проблемами у спілкуванні, самотніх літніх людей, із розладами психіки, онкологічними захворюваннями, і багатьох інших. На даний час вона може використовуватись як допоміжний чи основний метод корекції в групах дітей та підлітків, для корекції стосунків у подружніх парах, для соціально-психологічних й рухових тренінгів осіб з різними порушеннями чи в реабілітаційному періоді.

Таким чином, по-перше, танцювати, або ж рухатися може кожна людина, незалежно від віку, статі, соціального стану, рівня освіти, цінностей, установок і навіть здоров'я (не вважаючи випадки нерухомості). По-друге, за допомогою танцю можна провести діагностику особистості, (виявити стереотипи руху, м'язеві затиски, проблемні зони). По-третє, зняти напругу, зменшити тривожність, агресивність, визволити стримування, що придушують почуття й емоції, у тому числі соціально небажані. Найчастіше, саме цей аспект танцю приводить до зниження ваги. По-четверте, придбати нові рухи, що сприяють: ефективній взаємодії із собою, світом, людьми; зміні стилю комунікацій з оточуючими; формуванню вміння усвідомлювати свої й чужі бажання, почуття, вчинки, за допомогою аналізу рухів. По-п'яте, танець сприяє прояву індивідуальності, щирості, спонтанності, сприйняттю себе. І як наслідок, відбувається зміна установок, стереотипів, комунікацій. Підвищується самооцінка, з'являється впевненість у собі. Людина стає більш успішною, привабливою, задоволеною. Протипоказів до застосування методу танцювальної терапії немає, вікових обмежень немає.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у вивченні можливостей танцювальної терапії у роботі з психологічної реабілітації учасників АТО.

### Література

1. Арнольд О. Танцотерапія / О. Арнольд – М., 2001. – т.2. – 245с.
2. Баскаков В. Хрестоматія по телесно – орієнтованій терапії /В. Баскаков. – М., 2002. – 352 с.
3. Бирюкова І.В. Основные жизненные темы : [ Методическое пособие по танцевально-двигательной терапии ] / И.В. Бирюкова, М.А. Бебик.; составитель Е.А.Чудина. – М.: Институт практической психологии и психоанализа, 2005. – 285с.
4. Буренкова Е.В. Кукла и тело: ключ тайны / Е.В. Буренкова // Сборник статей VI научно-практич. конференции, 24-27 июня 2010 года, Москва / Под ред. Е.В. Буренковой. – Пенза: ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2010. – 55-60 с.



5. *Дерябо С.* Гроссмейстер общения / С.Дерябо, В.Ясвин. – М.: Смысл; СПб.: Питер, 2004. – 192 с.
6. *Дункан А.* Моя жизнь. Моя любовь / А. Дункан. – М.: Гелеос, 2006. – 349 с.
7. *Косоногов В.* Зеркальные нейроны: краткий научный обзор / В. Косоногов. – Ростов-на-Дону: ТС-полиграфия, 2009. – 24 с.
8. *Пискунов Л.В.* Танец и здоровье / Л.В. Пискунов // Спортивные танцы. – 2000. – №5(13). – С. 35-37.
9. *Старк А.* Танцевально-двигательная терапия. Сборник / А. Старк, К. Хендрикс. – Ярославль, 2004. – 131 с.
10. Танцевально-двигательная терапия : сб. науч. статей (статьи А.Старк и К.Хендрикс) / пер. И. Бирюковой. – Ярославль, 1994. – 274 с.
11. *Фрегер Р.* Танцевальная терапия / Р. Фрегер, Д. Фейдимен. – М. : Прогресс, 2001. – 76 с.
12. *Хендрикс К.* Танцевальная терапия / К. Хендрикс; [Составитель: Е.А.Чудина]. – М.: Институт практической психологии и психоанализа, 2005. – 346 с.

#### Транслітераційний переклад літературних джерел

1. *Arnol'd O.* Tantseterapiya / A. Arnol'd – М., 2001. – Т.2. – 245s.
2. *Baskakov V.* Khrestomatiya po telesno – oriyehtirovannoy terapii / V. Baskakov. – М., 2002. – 352 s.
3. *Biryukova I.V.* Osnovnyye zhiznennyye temy: [Metodicheskoye posobiye po tantseval'no-dvigatel'noy terapii] / I.V. Biryukova, M. A. Bebik .; sostavitel' Ye.A.Chudina. – М. : Institut prakticheskoy psikhologii i psikhoanaliza, 2005. – 285s.
4. *Burenkova Ye.V.* Kukla i telo: klyuch tayny / Ye.V. Burenkova // Sbornik statey VI nauchno-praktich. konferentsii, 24–27 iyunya 2010 goda, Moskva / Pod red. YEST' V. Burenkovoy. – Penza: PGPU im. V. Belinskogo, 2010. – 55 – 60 s.
5. *Deryabo S.* Grossmeyster obshcheniya / S.Deryabo, V.Yasvin. – М.: Smysl; SPb . : Piter, 2004. – 192 s.
6. *Duncan A.* Moya zhizn'. Moya lyubov' / A. Duncan. – М.: Geleos, 2006. – 349 s.
7. *Kosonogov V.* Zerkal'nyye neyrony: kratkiy nauchnyy obzor / V. Kosonogov. – Rostov-na-Donu: TS-poligrafiya, 2009. – 24 s.
8. *Piskunov L.V.* Tanets i zdorov'ye / L.V. Piskunov // Sportivnaya tantsy. – 2000. – №5 (13). – S. 35 – 37.
9. *Stark A.* Tantserval'no–dvigatel'naya terapiya. Sbornik / A. Stark, K. Khendriks. – Yaroslavl', 2004. – 131 s.
10. *Tantseval'no–dvigatel'naya terapiya:* sb. nauk. statey (stat'i A.Stark i K.Khendriks) / per. I. Biryukovoy. – Yaroslavl', 1994. – 274 s.
11. *Freger R.* Tantserval'naya terapiya / R Freger, D. Feydimen. – М.: Progress, 2001. – 76 s.
12. *Khendriks K.* Tantserval'naya terapiya / K. Khendriks; [Sostavitel': Ye.A.Chudina]. – М. : Institut prakticheskoy psikhologii i psikhoanaliza, 2005. – 346 s.

**Черная И. М.** Теоретико-аналитический обзор потенциала применения психотерапевтического метода танцевальной терапии в работе психолога. В статье проанализирована возможность применения практическим психологом метода танцевальной терапии в различных сферах психологической проблематики клиента. Обоснована актуальность использования телесных практик в современной психотерапии. Систематизированы различные отечественные и зарубежные научные подходы к данной проблеме. Проанализирован механизм кинестетической эмпатии. Раскрыты механизмы телесно-ориентированной практики, суть психотерапевтического эффекта при использовании метода танцевальной терапии. Проанализирован потенциал возможностей влияния танца на психику, а через нее на физическое состояние человека, а также в обратной



последовательности: влияние танца на физиологическое состояние клиента, а через него на психоэмоциональное. Раскрыто преимущества метода танцевальной терапии, его диагностический, коррекционный, коммуникационный, эмпатийный потенциал, предоставление возможности для самовыражения, развития социальных навыков, повышения самооценки. Раскрыты механизмы снятия мышечной напряженности средствами танцевальных движений. Прокомментировано влияние танца на развитие социального, когнитивного, эмоционального и физического компонентов жизни человека. Отмечено полимодальный подход в психотерапии и возможность использования элементов танцевальной терапии в различных ее направлениях. Прокомментировано соответствие между частями тела и социально-эмоциональным статусом человека, возможность психокоррекции, в частности, изменения установок, стереотипов, способов коммуникации, психоэмоционального состояния человека, средствами усвоения определенных новых танцевальных движений. Определен широкий спектр показаний к применению метода танцевальной терапии.

**Ключевые слова:** танцевальная терапия, кинестетический, социальный, когнитивный, эмоциональный, телесно-ориентированный, танец, психолог.

**Chorna I. M. Theoretical and analytical review of the potential application of the psychotherapeutic method of dance therapy in the work of a psychologist.** The article analyzes the possibility of the practical psychologist applying the method of dance therapy in various spheres of the client's psychological problems. The urgency of using corporal practices in modern psychotherapy is substantiated. Various domestic and foreign scientific approaches to this problem have been systematized. The mechanism of kinesthetic empathy is analyzed. The mechanisms of bodily-oriented practice are revealed, the essence of the psychotherapeutic effect when using the method of dance therapy. The potential of the influence of dance on the psyche, and through it on the physical state of a person, as well as in the reverse order: the influence of dance on the physiological state of the client, and through it on the psychoemotional. The advantages of the method of dance therapy, its diagnostic, correctional, communication, empathic potential, providing opportunities for self-expression, development of social skills, and increased self-esteem are revealed. The mechanisms of removing muscle tension by means of dance movements are disclosed. The influence of dance on the development of social, cognitive, emotional and physical components of a person's life is commented on. The polimodal approach in psychotherapy and the possibility of using the elements of dance therapy in its various directions are noted. The correspondence between parts of the body and the social and emotional status of a person, the possibility of psychocorrection, in particular, changes in attitudes, stereotypes, modes of communication, psycho-emotional state of a person, means of assimilation of certain new dance movements are commented on. A wide range of indications for the application of the method of dance therapy has been determined.

**Keywords:** dance therapy, kinesthetic, social, cognitive, emotional, body-oriented, dance, psychologist.

#### **Відомості про автора:**

**Чорна Ірина Михайлівна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна, [IrynaChorna@yandex.ua](mailto:IrynaChorna@yandex.ua)

#### **Information about the author:**

**Chorna Iryna** – candidate of psychological sciences, associate professor of practical psychology of Ternopil national pedagogical university named after Vladimir Gnatyuk, Ternopil, Ukraine, [IrynaChorna@yandex.ua](mailto:IrynaChorna@yandex.ua)

Статтю подано до друку 26.03.2017.