

Анастасія Криворотенко,
аспірант кафедри хореографії та художньої культури,
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини

ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ХОРЕОГРАФІЇ ЗАСОБАМИ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ

Ключові слова: емоційне вигорання, майбутній вчитель хореографії, танцювально-рухова терапія, самоусвідомлення, ресурс.

У сучасному світі, перенасиченому стресогенними факторами, дедалі більшої актуальності набуває проблема здоров'я, зокрема в освітньому середовищі. Неприятлива екологічна ситуація, значна завантаженість у навчальній та трудовій діяльності, емоційне виснаження, хронічна перевтома мають значний стресовий вплив на фізичне і психічне здоров'я викладачів та студентів. Ці фактори можуть призвести до емоційного та професійного вигорання.

Явище вигорання у своїх працях досліджували Дж. Грінберг, А. Дроздова, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, Н. Левицька, К. Масlach, В. Орел та ін. Значна кількість праць учених присвячена розгляду сутності емоційного вигорання та боротьбі із ним в освітньому середовищі. Однак проблема профілактики емоційного вигорання майбутнього вчителя хореографії засобами танцювально-рухової терапії ще недостатньо вивчена.

Феномен емоційного вигорання як психологічний стан здорових людей, професійна діяльність яких передбачає інтенсивне спілкування та емоційно навантажені умови праці, вперше описав Х. Дж. Фрейденберг. Професійне вигорання розглядається як стан психофізичного виснаження з відчуттям низького рівня ефективності власної діяльності. Кількість симптомів цього

феномену збільшилась при врахуванні показників психофізичного стану. Нині синдром має спеціальний діагностичний статус у «Міжнародній класифікації хвороб – 10»: «Z73 – проблеми, пов'язані з труднощами в управлінні власним життям» [1].

Емоційне вигорання – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на обрані психотравмуючі впливи. Емоційне вигорання являє собою набутий стереотип емоційної, частіше всього професійної, поведінки. Вигорання визначається як частково функціональний стереотип, оскільки дозволяє людині дозувати і економно витратити енергетичні ресурси [2].

Зовнішніми чинниками вигорання виступають: хронічна напружена психоемоційна діяльність; дестабілізуюча організація діяльності; підвищена відповідальність за виконувані функції і операції; неблагополучна психологічна атмосфера професійної діяльності; психологічно важкий контингент, з яким має справу професіонал у сфері спілкування. Внутрішніми чинниками є схильність до емоційної ригідності, інтенсивна інтеріоризація (сприйняття і переживання) обставин професійної діяльності, слабка мотивація емоційної віддачі у професійній діяльності, моральні дефекти і дезорієнтація особи [2].

Як зазначають науковці, однією із причин виникнення вигорання є відсутність емоційної розрядки. Для майбутнього вчителя хореографії це досить небезпечно, адже постійна зайнятість у навчальному процесі, перенапруження, активна концертна діяльність та самостійна творча постановочна робота ведуть до виснаження і перевтоми. Щоб цього не допустити, необхідно мати постійний доступ до власного ресурсу, який є у тілі. Це найкраще можна зробити за допомогою танцювально-рухової терапії.

Пропонуємо досвід виконання різноманітних вправ, що сприяє емоційній розрядці та відновленню організму, здобутий на курсі, організованому Українською асоціацією танцювально-рухової терапії (автора і ведуча курсу – засновник УАТРТ С. Ліпінська).

Існує сім центрів тіла, кожен з яких відповідає за певну сферу життя (голова – свідомість, образне мислення; плечі і грудна клітка – емоції, душа; лікті – комунікація, соціальні стосунки; кисті – життєві нюанси; таз – біологічний центр, інстинкти, базові потреби; коліна – соціальні функції, встановлення напрямку руху; стопи – зв'язок із землею, швидкість). Однією із методик, яка дозволяє дослідити і відчувати в повній мірі кожен частину тіла, прослідкувати образи, які народжуються у процесі виконання вправи, віднайти свій власний «центр», де зосереджений найбільший ресурс, є *«Танець семи центрів»*, що полягає у «протанцюванні» окремо кожного центру, а потім пошук їх взаємозв'язку. Після завершення вправи виникло відчуття колосальної енергії, ресурсу, який був захований у тілі [3, с. 83].

Вправа *«Дослідження зв'язаностей у тілі»* (за Р. Лабаном). У тілі людини існує шість зв'язаностей: 1) дихання, як емоційного центру, з усіма частинами тіла; 2) периферії (рук і ніг) із дихальним центром; 3) голови і тазу; 4) верхньої і нижньої частин тіла; 5) лівої і правої частин тіла; 6) діагональні зв'язаності.

Вправа полягала у дослідженні кожної зв'язаності по черзі у русі під музику. У процесі виконання головним завданням було проведення плавної лінії руху через центр (сонячне сплетіння), зв'язування частин тіла між собою диханням. Це було важко виконати, адже коли відбувалася концентрація на частинах тіла, то дихання просто забувалося. Поширеною проблемою танцівників є неправильне дихання (поверхове, уривчасте), що є причиною втрати енергії, швидкої втомлюваності, розірваності рухів та погіршення самопочуття.

Ця вправа допомагає майбутньому вчителю хореографії завжди пам'ятати про дихання, знайти внутрішні зв'язаності у тілі через центр (сонячне сплетіння), дозволити енергії плавно перетікати по тілу і народжувати нові емоції, образи, рухи, що може стати потужним ресурсом для творчої діяльності та джерелом натхнення у житті. Плавні зв'язаності у тілі ведуть до гармонізації особистості та сприяють профілактиці вигорання [4, с. 159].

Вправа «Чергування напруги і розслаблення у тілі» спрямована на розвиток уміння майбутніх учителів хореографії контролювати своє тіло у танці і житті, адже більшість людей живуть, докладаючи надмірних зайвих зусиль, що призводить до виснаження. Вправа розпочалася із сильного напруження різних частин тіла у такій послідовності: кисть – лікоть – плече, плечі – шия – грудна клітка, таз – живіт – спина, стопи – коліна – таз. Коли була контрольована напруга у одній частині тіла, то симетрично напружувалася й інша, зціплювалися зуби, тобто м'язи ланцюжком реагували на зусилля. Потім поступово кожен частину тіла розслаблювали, однак рухи при цьому були розірвані, а дихання поверховим. Це супроводжувалося прискореним серцебиттям та емоціями страху і тривоги у тілі. Під час максимального розслаблення у тілі виникла потреба зв'язку із землею, із природою для накопичення ресурсу. Після цього варто сконцентрувати увагу на контролі зусилля, яке необхідно прикласти для виконання тих чи інших рухів. Головне – прислухатися до внутрішнього стану, емоцій, почуттів, прослідкувати образи, адже тіло має власний невичерпний ресурс, який необхідно знайти та усвідомлено використовувати [4, с.160].

Вправа «Опора на хребет». Виконавцям вправи пропонується почати рух із особливою концентрацією на хребті. Це – зв'язок із родом, вісь, внутрішня опора, по якій тече енергія від землі до неба. Варто було лиш прислухатися до цієї частини тіла – і одразу виникли внутрішні імпульси до руху саме від неї. Майбутнім учителям хореографії варто пам'ятати, що коли виникає повне виснаження і немає сил рухатися, то завжди є опора на хребет, він формує наше «Я», може вести і підтримувати у житті.

Вправа «Зміна полярностей». Полягала у дослідженні негативної емоції у тілі через Лабан-категорії (швидкість, вагу, потік (зусилля), час, простір). Якщо обирати категорію «зусилля» із негативним забарвленням, то з нею в першу чергу асоціюється злість чи агресія. У житті люди часто знаходяться у перенапруженні, що й призводить до емоційного вигорання. Тілесно під час виконання вправи із максимальною напругою різних частин тіла відчувався дискомфорт і навіть біль, зціплювалися зуби, навіть спостерігалася закладеність

у вухах, здавленість у шиї. Поступово підключалися інші Лабан-категорії, відбувалося розслаблення через дихання. Зі зміною руху змінювалася й емоція. Тут дуже добре допомагає контрольоване глибоке дихання, як внутрішній імпульс. Через прості рухи тіла можна повністю змінити емоцію із негативної на позитивну, що впливає на якість життя загалом.

Отже, танцювально-рухова терапія допомагає майбутнім учителям хореографії самостійно здійснювати ефективну профілактику емоційного вигорання. У процесі виконання різноманітних вправ приходить розуміння власного тіла, самоусвідомлення, відкривається доступ до внутрішніх ресурсів. Головне – завжди пам'ятати про дихальний центр, хребет як опору та зміну емоцій за допомогою зміни рухів. Кожна вправа має діагностичний, навчальний і терапевтичний ефект за умови максимальної усвідомленості та контрольованого вираження емоцій через рух.

Перспективою подальших досліджень є вплив танцювально-рухової терапії на творчу діяльність майбутнього вчителя хореографії.

Список використаних джерел

1. Скорик Ю. Психофізичне вигорання педагога вищої школи як наслідок впливу професійних стресів / Ю. Скорик // Витоки педагогічної майстерності. Серія : Педагогічні науки. – 2013. – Вип. 11. – С. 311 – 317. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpm_2013_11_69.
2. Березовська Л. Професійне вигорання працівників сучасних освітніх організацій / Л. Березовська // Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: Педагогіка та психологія. – 2015. – Вип. 1. – Режим доступу: <http://irbis-nbuv.gov.ua>
3. Криворотенко А. Формування творчої індивідуальності майбутнього вчителя хореографії засобами танцювально-рухової терапії / А. Криворотенко // Аспекти мистецької освіти: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції «Теоретико-методологічні аспекти мистецької освіти: здобутки, проблеми та перспективи» (м. Умань, 22 жовтня 2015 року) та Всеукраїнського науково-практичного семінару «Молодь освіта, наука, мистецтво» (м. Умань, 27 листопада 2015 року). – Умань: ФОП Жовтий О. О., 2015. – С. 81 – 84.
4. Криворотенко А. Формування творчої індивідуальності майбутнього вчителя хореографії засобами Лабан-аналізу / Анастасія Криворотенко // Кінезіологія танцю та складно-координаційних видів спорту : навчально-методичний посібник / упорядник О. А. Плахотнюк. – Львів : Кафедра режисури та хореографії ЛНУ Івана Франка, 2017. – С. 156 – 162.