

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психологическое консультирование

(направленность (профиль))

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)**

**на тему: ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК УСЛОВИЕ  
ИЗМЕНЕНИЯ САМООТНОШЕНИЯ ЛИЧНОСТИ**

Студент

Л.С. Казанцева

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный  
руководитель

к.п.н. Л.Ф.Чекина

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2020

<b>Оглавление</b>	
Введение .....	3
Глава 1 Теоретические подходы на проблему самоотношения личности и танцевально-двигательной активности.....	8
1.1 Понятие «самоотношение» личности в отечественной и зарубежной психологии.....	8
1.2 Психологическая характеристика «Я-концепции» в период взрослости. Обзор зарубежных исследований.....	21
1.3 Танец и танцевально-двигательная терапия как условие развития самоотношения личности.....	30
Глава 2 Эмпирическое исследование самоотношения личности при танцевально-двигательной активности.....	59
2.1 Организация и методы исследования самоотношения личности.....	59
2.2 Исследование самоотношения личности при танцевально-двигательной активности.....	62
2.3 Разработка и реализация программы танцевально-двигательной терапии по развитию самоотношения личности.....	68
2.4 Анализ полученных результатов после реализации программы танцевально-двигательной терапии по оптимизации самоотношения личности.....	83
Заключение .....	88
Список используемой литературы .....	93

## Введение

Актуальность исследования. Для современной психологической науки проблема самоотношения и его роль в структуре личности остается чрезвычайно актуальной. Можно выделить, как минимум пять подходов, по-разному представляющих строение «Я-концепции»: одномерный, структурный, функциональный, подход, выделяющий имплицитное и эксплицитное самоотношение, конструктивный подход. Мы предполагаем, что каждый из рассмотренных нами подходов охватывает какую-то часть отношения к себе, при этом остальное иногда остается за пределами исследования. Таким образом, несмотря на длительную историю психологии, проблема самооценки до сих пор остается актуальной и недостаточно исследованной. При этом недостаточно исследованными остаются вопросы, выявляющие механизмы самооценки личности, влияющие на личностный статус, самооценку, самоопределение и самореализацию. Так же недостаточно изучены условия и средства, позитивно влияющие на формирование отношения личности к себе. Своевременное целенаправленное оказание помощи человеку с негативными видами отношения к себе позволит формированию позитивной «Я-концепции», изменению самооценок и самопринятию. Именно поиску адекватных условий, позволяющих активизировать не только сознание личности, но и его тело, посвящается наше исследование. В этом направлении, в качестве условия формирования самоотношения, мы выбрали танцевально-двигательную активность. Мы предполагаем, что танцевально-двигательная активность является не только движением, а способом самовыражения личности и может позитивно повлиять на формирование самооценки личности. Танцевальные психокоррекционные методики базируются на предпосылке, что существует глубокая взаимосвязь между телом и психикой. Танцевальные движения человека рассматриваются как отражение его внутренней, скрытой от глаз психической жизни и взаимоотношений с

окружающим миром.

**Проблема исследования:** заключается в том, что, несмотря на то, что танцевальная терапия за последние годы зарекомендовала себя как эффективный метод психокоррекции, психопрофилактики, реабилитации и тренинга, отсутствуют целенаправленные отечественные исследования, доказывающие эффективность применения данного метода для оптимизации самоотношения личности.

**Цель исследования:** изучить взаимосвязь между танцевально-двигательной активностью и самоотношением личности.

**Объект исследования:** особенности личности.

**Предмет исследования:** танцевально-двигательная активность, как одно из психологических условий изменения самоотношения личности.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что танцевальная двигательная активность может являться одним из условий для изменения самоотношения личности на протяжении периода взрослости в положительную сторону.

Исходя из цели нашего исследования, мы поставили ряд **задач**:

- изучить и проанализировать научно-теоретические подходы по проблеме исследования;
- определить с помощью диагностических методик уровень самоотношения личности;
- разработать и реализовать тренинг по танцевально-двигательной терапии для повышения самооценки личности;
- проанализировать результаты воздействия танцевально-двигательной терапии на процесс оптимизации самоотношения личности.

Для реализации поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

- 1) теоретические методы исследования:
  - изучение и анализ психологической литературы по проблеме исследования;

2) диагностические методы:

– методика для исследования самооотношения личности

(Р.С. Пантелеева);

– проективный рисуночный тест «Нарисуй себя танцующим» для определения уровня самооценки;

– проективный рисуночный тест «Рисунок себя во время дождя» для определения способности личности преодолевать неблагоприятные ситуации и противостоять им;

3) эмпирические методы:

– эксперимент (констатирующий, формирующий, контрольный);

4) методы математической обработки полученных данных.

**Теоретической основой исследования** являются работы следующих авторов по проблеме изучения Я-концепции и самооотношения личности: Р. Бернс, У. Джеймс, И.С. Кон, С.Р. Пантелеев, С.Л. Рубинштейн, Н.И. Сарджвеладзе, В.В. Столин, В.Н. Мясищев, А.Ф. Лазурский, И.И. Чеснокова и др.

Исследования по проблеме становления и развития танцевально-двигательной терапии, компоненты и механизмы ее воздействия на различные сферы (когнитивную, эмоциональную, коммуникативную, поведенческую) развития личности как в норме так и при патологии: М.А. Бебик, В.А. Лабунская, Б. Микумс, Д. Ньюмон–Блюстен, А.В. Пасынкова, В. Райх, С.Д. Руднева, М. Чейз, Т.А. Шкурко, Т. Шуп, Р. Экхауз, К. Юнг и др.

**Новизна исследования** заключается в том, что, несмотря, на множество выполненных исследований в русле танцевально-двигательной терапии, анализ отечественной науки показал, что прослеживается полное отсутствие целенаправленных работ по заявленной проблеме изучения.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в том, что уточнены и конкретизированы методы танцевально-двигательной терапии для оптимизации самооотношения личности.

**Практическая значимость исследования** заключается в возможности использования разработанной нами программы танцевально-двигательного тренинга, направленного на повышение самооценки личности.

**Новизна полученных результатов** позволяет разработанные и апробированные упражнения в танцевально-двигательном тренинге включать в психокоррекционные программы по повышению самооценки личности при проведении консультативной работы.

**Апробация результатов магистерской диссертации.** Участие в научно-практической конференции «Студенческие Дни науки в ТГУ». Тольятти, 1-30 апреля 2019. Публикация статьи «Теоретический обзор понятия самоотношения личности».

В материалах студенческой научно-практической конференции «Проблемы образования на современном этапе». Выпуск VIII. Тольятти, декабрь, 2019. Публикация статьи «Проблемы самоотношения личности в отечественной психологии».

В рамках научно-практической конференции «Студенческие Дни науки в ТГУ». Тольятти, 1-30 апреля 2019. Проведение танцевального тренинга: «Зумба, как один из инструментов танцевальной терапии».

**Экспериментальная база исследования:** Фитнес клуб «Ф-стайл» г. Тольятти. Выборку исследования составили женщины в возрасте от 25 до 45 лет в количестве 40 человек (из них 20 человек, имеющие в своей жизни танцевально-двигательную активность; 20 человек не имеющие такой активности).

**Структура диссертации.** Магистерская диссертация включает в себя введение, две главы, заключение, список использованной литературы.

В разделе введение прописана актуальность, методологический аппарат исследования, теоретическая и практическая значимость. В первой главе представлена психологическая характеристика развития «Я-концепции» в период взрослости; раскрыто одно из условий для развития позитивного самоотношения личности – это танцевально-двигательная терапия и ее

воздействия. Во второй главе представлено описание и организация проведения эмпирического исследования по выявлению уровня самоотношения личности; разработан и проведен тренинг танцевально-двигательной терапии, направленный на оптимизацию самоотношения личности с 20 участниками фитнес клуба «Ф-стайл» г. Тольятти; проведен сравнительный анализ самоотношения личности до и после формирующего эксперимента.

Список литературы включает в себя 65 источников (15 из которых на иностранном языке). Текст работы содержит 4 таблицы.

## **Глава 1 Теоретические подходы на проблему самоотношения личности и танцевально-двигательную активность**

### **1.1 Понятие «самоотношение» личности в отечественной и зарубежной психологии**

На сегодняшний день в отечественной и зарубежной психологии не существует единого подхода в определении такого феномена личности, как отношение человека к самому себе. В энциклопедическом словаре по психологии и педагогике самоотношение рассматривается как проявление специфики отношения личности к собственному «Я». Оно включает в себя такие качества как самоуважение, симпатии, самопринятие, любовь к себе, чувство расположения, самооценку, самоуверенность, унижение, самообвинение, недовольство собой и т.д.

Самоотношение – это одна из главных составляющих саморазвития и самоосуществления личности. Вопрос взаимосвязи отношение человека к самому себе и поведения изучали как отечественные, так и зарубежные авторы. Среди наиболее крупных исследователей можно назвать С.Р. Пантिलеева, В.В. Столина, И.И. Чеснокову, И.С. Кона, В.В. Мясищева, Н.И. Сарджвеладзе, Е.Т. Соколову, С. Куперсмита, М. Розенберга, Р. Вайли.

Отношение человека к себе является частью самосознания личности, его эмоционально-оценочным компонентом. Определяя свое место в окружающем мире, человек осознает себя и выделяет из полноты этого мира. Необходимым условием для формирования самосознания является социум, ибо человек определяет себя, сравнивая с другими. Таким образом, можно говорить об общественном характере самосознания. Процесс его формирования, знания человека о себе происходит в течение жизни под влиянием различных факторов.

Умы выдающихся мыслителей были заняты рассуждением о категории самопознания во все эпохи. Самосознание означало, в первую очередь,

самопознание в представлении античных философов Сократа, Платона и Аристотеля. Стремление к жизни, как таковой, а также переживание своего существования, как наивысшего блага, по мнению Сагирита, и является стремление к познанию и самопознанию. Но и важность роли другого признавалось в познании себя. В книге тех времен «Большая этика» говорилось о том, познание себя является сложным делом, так как мы не можем созерцать самих себя. Человеку нужен человек, глядя на которого, мы могли бы, как в зеркале, увидеть себя.

Философы Нового времени считали, что осознание себя – это единственное чему можно доверять. Самопознание, считали они, означает то, что мы существуем.

Существует два направления в европейской философии 17-18 веков. В первом человеческое Я рассматривается в экзистенциально-этическом и логико-гносиологическом ключе. Второй подход, изучающий способы и границы самопознания, оказал большее влияние на развитие научной психологии.

Нет ничего полезнее, чем познание самого себя, – писал Р. Декарт. Отрицая всякую связь с телесными свойствами, Декарт приравнивает самосознание к душе, отрицая всякую его связь с телесными свойствами.

Английские сенсуалисты, в противоположность рациональному взгляду на самосознание, считают, что существование не обязательно должно быть проверено через мышление. Являясь основой для рефлексии и идей, чувства и ощущения дают не менее важную информацию о себе. Познание человеком самого себя лежит в интуитивной сфере, по мнению Дж. Локка. Но «наше внутреннее чувство» о самом себе должно быть отрефлексировано, прежде чем стать объектом сознания [56].

К ранее полученным двум аспектам «Я» – мышлению и чувствованию, немецкая классическая философия добавляет еще один универсальный уровень – ценностно-личностный. Здесь самосознание – это основа для развития нравственности и ответственности. В этом, по мнению философов,

главное преимущество человека над животным. Индивид должен в своем самосознании соотносить свое поведение с абсолютным нравственным законом.

Концепция самосострадания, являющаяся альтернативным подходом к самоотношению, тысячелетиями практиковавшаяся на Востоке, лишь недавно обратила на себя внимание западной психологии. Западные стандарты – это достигаторство, сравнение себя с другими, вечная гонка и стремление к недостижимому идеалу. Восточная концепция пропагандирует бережное отношение к себе, доброту, самопонимание и гуманность. При этом самосострадание не исключает принятия ответственности за свои поступки.

Одним из главных барьеров для изучения понятия самоотношение сегодня является терминологическая неопределенность. Отечественные авторы объясняют данное понятие в зависимости от исходной психологической теории (как установка, смысл своего я).

Можно выделить три составляющие, входящие в структуру самосознания – это аффективная (эмоциональная), когнитивная и поведенческая, в своем функционировании они обнаруживают взаимосвязь, несмотря на независимую логику развития.

Выделяют три модальности существования каждого из элементов «Я-концепции»:

- «Я-реальное» – представление самого человека, какой он есть на самом деле;
- «Я-зеркальное» (социальное) – представления человека о том, как его видят другие люди;
- «Я-идеальное» – представления человека о том, каким бы он хотел быть.

Различные защитные механизмы срабатывают при угрозе нарушения устойчивости «Я-концепции».

Можно выделить следующие подходы к пониманию структуры «Я-концепции»: одномерный, структурный и функциональный.

Приверженцы первого подхода считают, что отношение человека к себе означает целостную структуру ценности человека, неразложимую далее. Самооценка в структурном подходе представлена, как система из разных компонентов проявления личности. Функциональный подход предполагает, что в отношении человека к себе можно выделить компоненты, имеющие разные функции.

Первый подход является самым известным из всех. Одним из представителей данного подхода можно назвать Морриса Розенберга [59]. Автор определяет отношения человека к себе, как позитивную или негативную установку, направленную на «Я», степень развития самоуважения, ощущение собственной ценности. М. Розенберг выявляет глобальную самооценку путем измерения как положительного, так и отрицательного отношения к себе. Оценка индивидуальной самооценки, была исследована с использованием теории ответа предмета. Факторный анализ выявил один общий фактор, в отличие от некоторых предыдущих исследований, которые извлекли отдельные факторы уверенности в себе и самоуничижения. Автор придерживается мнения, что самооценка это положительная или отрицательная установка, направленная, на собственное Я [59].

Приверженцы структурного подхода придерживаются заявленного Уильямом Джеймсом принципа, что уровень субъективных оценок отражает оценивание разных сфер своей жизни человеком. Из этих оценок, обладающих для личности разной степенью важности, и складывается глобальная самооценка. В данном подходе выделяют компоненты отношения человека к себе по следующим сферам: социальная, академическая, внешний вид и т.д. Приверженцы рассматривают структурный подход, как эмоциональный компонент «Я-концепции».

Другим автором, Джозефом Батлером был реализован конструктивный подход к созданию методики [51]. Батлер стремится критиковать теорию памяти Локка и особенно идею о том, что «Я» может быть чем-то иным, чем

веществом. Автор утверждает, что вопрос о том, является ли человек одним и тем же человеком с течением времени (например, является ли одно тело приютом одного и того же человека с течением времени), следует рассматривать как вопрос "подобия или равенства". Однако, Батлер, проводит важное различие: он включает в себя то, что мы понимаем, что идентичность со временем остается неизменной. Таким образом, любые свойства, непосредственно связанные со временем, по-видимому, исключаются. Что же это за вещь, которая со временем имеет все те же свойства (кроме, например, возраста)? Это какое-то особое вещество. Понятие Батлера об этой субстанции может быть чем-то вроде совокупности существенных свойств – самости [51]. В противном случае, казалось бы, на острую критику Локка выпало, что духовная субстанция должна быть подобна материальной субстанции и должна изменяться, чтобы объяснить изменения. Батлер утверждает, что идея сознания предполагает само существование во времени [51].

Сторонники структурного подхода считают, что глобальная самооценка находится на вершине иерархии, и ее можно разделить на: академическую (связанную с успехами в учебе) и не академическую.

Согласно функционального подхода, различные источники мотивации формируют компоненты самооотношения, и они оказывают различное влияние на «Я-концепцию». В.В. Столин и С.Р. Пантелеев, методику которого мы используем в исследовании, также являются представителями данного подхода. Рассмотрим кратко позиции авторов [28].

Подход к самооотношению, как проявлению личностного смысла, предлагает нам В.В. Столин. Здесь он близок к позиции А.Н. Леонтьева, который считает, что личностный смысл отражает отношение цели деятельности к ее мотиву и представлен, преимущественно, в форме эмоций. «Я» человека представлено в виде черт и особенностей поведения [22]. Самооценка считается позитивным личностным смыслом, если она создает благоприятные условия для достижения мотива [21]. И негативным смыслом,

если препятствует достижению мотива. Также, по мнению автора, многомерность эмоционально-ценностного отношения может быть направлено вовне – в виде межличностных отношений – или вовнутрь в виде отношения человека к себе [23]. Можно выделить три уровня в концепции В.В. Столина: уровень глобального самоотношения, уровень функциональных блоков (самоуважение, аутосимпатия, самоинтерес) и уровень действий в отношении своего Я.

Продолжая мысль В.В. Столина, С.Р. Пантилеев считает, что самоотношение – это не только система самооенок, но и устойчивые, эмоционально-ценностные отношения к себе [28]. В модели С.Р. Пантилеева отношение человека к себе представляет собой динамическую систему, в которой «та или иная особенная модальность эмоционального отношения может выступать в качестве ядерной структуры системы, занимая ведущее место в иерархии других аспектов самоотношения и фактически определяя содержание и выраженность обобщенного устойчивого самоотношения» [28, с.28-29]. Выраженность трех подсистем – самоуважения, аутосимпатии и самоуничижения может быть различной и не всегда иметь общую направленность.

Рассмотрим позиции других авторов. Знание о себе отдельно от осознания себя предлагает нам рассматривать А.Н. Леонтьев [22]. Ощущение своего тела и узнавание своего внешнего облика, по его мнению, формирует знание человека о себе через сравнение с раннего детства. Познание других и себя через определение своих возможностей, физиологических и психологических особенностей способствует процессу развития представлений о себе. Но знание о себе не равноценно осознанию себя. Осознание – это характеристика не просто человека, а уже личности, и является продуктом его формирования [22].

С.Л. Рубинштейн также считает, что самосознание – это не данность, а результат развития личности [30]. В течение жизненного опыта человек подвергает переосмыслению свои мотивы и задачи, образующие его

внутренний мир. Здесь решающим является процесс познания, а не переживания, так как последний может не отражать реальной действительности. По мнению С.Л. Рубинштейна отношение человека к себе зависит, в первую очередь, от его мировоззрения.

Ключевая характеристика сформированной личности – это самосознание, считает Л.С. Выготский. Оно направлено не столько на окружающий мир, как на внутренний мир человека. Переход в систему индивидуального поведения от внешних социальных функций является процессом развития самосознания и формирования личности. Постепенно внешние формы поведения становятся внутренними психическими регуляторами [9].

И.С. Кон рассматривает проблему самосознания, показывая взаимосвязь трех составляющих элементов понятия «я» [20]. Прежде всего, это самость индивида, или его идентичность, которая обеспечивает единство психологических процессов и поведения человека на разных этапах его жизни. Далее это «эго» индивида, выступающее как регулятор по отношению к самости индивида и его поведению, создавая баланс между внешними ограничениями, бессознательными реакциями и мотивацией личности. И, завершающий элемент – это образ «я», который формируется из представлений о себе и достраивает самость человека. Взаимосвязь всех этих элементов очевидна.

Интересно, что И.С. Кон вносит разграничение в понятие «Я», выделяя в нем объект и субъект самопознания [20]. Объектное отношение – это изучение себя как бы со стороны. При видении внутреннего диалога с собой, индивид воспринимает себя, как собеседника и формирует, таким образом, субъектное отношение.

В 60-70-е годы XX века самоуважение как одна из основных характеристик отношения человека к себе рассматривалась более подробно. В.Я. Ядов рассматривает самоуважение как показатель, объединяющий совокупности самооценок, который показывает итоговое принятие или

непринятие человеком себя. Различные уровни самооценок В.Я. Ядов описывает следующим образом. В самом низу иерархии – бессознательные переживания и установки, которые связаны с эмоциональным отношением к себе. Выше находятся осознание себя и самооценка, которая складывается в обобщенный образ на более высоком уровне. И, в итоге, этот образ «Я» интегрируется в общую смысловую картину мира личности. Автономия между различными уровнями самости не исключает конфликтов. Наиболее тесно связаны с ценностными ориентациями когнитивные компоненты отношения человека к себе, однако спонтанные эмоциональные реакции могут ситуативно влиять на поведение человека.

Трехкомпонентное строение отношения к себе мы встречаем также у Н.И. Сарджвеладзе [32]. Оно состоит из когнитивного (что я знаю о себе), эмоционального (что я чувствую в отношении себя) и конативного (что я делаю в отношении себя) компоненты.

Обратимся к опыту зарубежных авторов.

В своей статье «Теория самоидентификации и методы исследования» Марди Дж. Горовиц говорит о том, что сложность множественного самопознания и социальных представлений в человеке рассматривается в терминах слоев схематизации личности (Horowitz, 1991). Эти схемы человека могут объяснить противоречивые и, возможно, разрозненные самооценки. В своей статье он обсуждает теорию, связанную с методами исследования, подчеркивая качественный анализ нарративов человека.

Метафора «push-pull-revise» помогает нам обратить внимание на внутреннюю сложность структуры и опыта самоидентификации. Бессознательно, устойчивая самоорганизация является результатом обобщений, сделанных из прошлого опыта, обобщений, которые похожи на создание карты, затем шаблон на карте вытаскивается, чтобы организовать поток мыслей и опыта. Посредством «вытаскивания» из этих обобщений ум / мозг может организовать связь между несколькими модулями. Между тем, разум / мозг «тянет» в восприятие и продукты обработки информации всех

других модулей и организует их. Время от времени он «пересматривает» себя.

«Я-схема» относится к бессознательному и систематизированному обобщению о себе. Само представление относится к сознательному убеждению или потенциальному сознательному выражению «я», которое может символизироваться словами, образами или телесными напряжениями, такими как осанка, походка, мышечные напряжения и жесты. Субъективные отчеты содержат саморепрезентацию момента или запоминающегося периода. Наблюдатели могут вывести основную стабильность или нестабильные колебания Я-схем.

Каждый индивид имеет несколько я-схем, бессознательно закодированных в репертуаре, и единицы этого репертуара могут быть активированы в метафоре «push-pull-revise» в двухтактной части (Horowitz, 1998). Само состояние является условием, организованным активацией конкретной собственной схемы, и может включать в себя сознательный опыт идентичности, связанный с атрибутами этой схемы. Самоорганизация – это общая сборка «само – схемы». Идентичность – это осознанное или интуитивное чувство схожести во времени.

«Само – схемы» включают в себя сценарии, будущие намерения и ожидания относительно самореализации и основные ценности. Эти «я-схемы» функционируют как когнитивные карты; упрощение деталей в отношении отношений. Схемы, как и другие карты, могут добавлять прошлую информацию к текущей обработке информации. Использование схем выносливого человека в предсознательной обработке может привести к быстрому формированию потенциальных планов действий. Схемы личности, такие как ролевые модели отношений, улучшают способность человека быстро реагировать на угрозы и социальные возможности, но могут вносить систематические и даже мотивированные ошибки оценки (Horowitz, 1998).

У каждого человека есть репертуар собственных схем, которые дремлют в памяти. Любая, одна или несколько из этих собственных схем,

могут быть активированы для организации других аспектов обработки информации. Активные «Я-схемы» влияют на текущее чувство идентичности человека. Альтернативные «Я-схемы», когда они активированы, могут изменить душевное состояние человека. Такой сдвиг изменяет психологическое само – состояние и социальную самопрезентацию (Stern, 1985).

Подведем итоги. Идентификационные переживания организованы путем активной само схематизации. Самоорганизация, совокупность собственных самооценок и схематизаций, не обязательно является интегрированной и последовательной организацией. Люди различаются по тому, насколько хорошо они гармонизируют эти части и насколько хорошо они усвоили реалистичные и концептуальные навыки саморефлексии для разрешения противоречий между частями себя.

В клинических психодинамических исследованиях психологи заинтересованы в оценке уровня самоорганизации в человеке и поддержке человека в достижении более высоких уровней самоорганизации, если это возможно. Например, если отсутствует организация конфигурации родительских «Я-схем», человек может испытывать разные идентичности при смене состояний. В одном состоянии они могут чувствовать себя как все-таки хорошие родители, а в другом – как все-таки плохие родители, или чувствовать себя как самодовольные каратели. Эмоциональная регуляция может быть обедненной, а импульсивные дезадаптивные действия более вероятны.

Люди переходят из одного текущего состояния ума в другое, поскольку различные аспекты их репертуара становятся все более и более доминирующими в качестве организаторов обработки информации и составления планов действий. Чем больше человек разработал согласованных схем себя, связывая несколько подчиненных схем, тем больше человек будет испытывать непрерывность идентичности. Человек с само рефлексивным пониманием преемственности в идентичности усилил самопринятие и

большую способность переносить амбивалентные эмоциональные состояния, которые в противном случае могли бы привести к нарушению когерентности идентичности. Человек с высоким уровнем согласованности может знать, что он иногда злится, а иногда и не злится, но он всегда любил и заботился о ребенке в своей родительской роли.

В то время как множественные «я-схемы» могут объяснить иные загадочные, но повторяющиеся изменения в душевном состоянии и модели социального поведения, уровень интеграции между «я-схемами» объясняет некоторые глобальные проблемы эмоциональной регуляции. Люди различаются по степени, в которой они развили высокие, интегрированные уровни самоорганизации. Чем больше человек гармонизировал конфликтующие элементы в конфигурации схем человека, тем больше этот человек может принимать противоречия, внешние требования и разочарования. Переходы между состояниями будут плавными, а не сопровождаются взрывными изменениями настроения. Реакция на разочарования будет смягчена, и, хотя у человека все еще будут сильные негативные аффекты, они менее вероятно будут восприняты как тревожные и неконтролируемые.

В результате своего исследования Марди Дж. Горовиц получили четыре группы людей с разным уровнем отношения к себе.

Гармоничные. Люди на этом уровне имеют интуитивное чувство себя как намерение, посещение и ожидание в соответствии с едиными взглядами, прошлым, настоящим и будущим. Когда они испытывают конфликты и негативные настроения, они владеют ими как «собой». Они рассуждают с точки зрения реалистичных плюсов и минусов и используют рациональные действия и ограничения. Эмоциональное управление в лучшем виде. Такие люди почти в каждом состоянии ума рассматривают других как отдельных людей со своими намерениями, ожиданиями и эмоциональными реакциями. В уме взгляды на отношения приближают социальные реалии настоящего момента.

Мягко противоречивые. Люди с такой степенью согласованности имеют интуитивное чувство себя, которое может содержать противоречия намерений, ожиданий и ценностей. Поведение, связанное с не адаптивными отношениями, может иметь конфликты избегания подхода, касающиеся вопросов контроля, сексуальности и власти. Иррациональные взгляды на отношения могут помешать развитию тесных и подлинных связей. Тем не менее, их самопознание таково, что переходы между положительными и отрицательными эмоциональными отношениями обычно бывают плавными и запоминающимися.

Уязвимые. В этих состояниях люди переключаются между интенсивными расходящимися эмоциями, например, чувствуют себя грандиозно, а затем спускаются. Внезапные сдвиги могут происходить, но обычно отмечаются в самооценках и рефлексивной речи. Иллюзии об экстраординарных личных чертах могут охватывать иллюзии неудачи. Эмоциональное управление снижается. Ярость может разразиться на других, которые воспринимаются как оскорбительные для себя. В более экстремальных состояниях эти люди могут рассматривать других как инструменты себя, или они могут переводить вину на других.

Нарушенные. В этих состояниях люди организуют ментальную жизнь, используя различные схемы самости, которые нарушают реальность. Ярость в воздухе воспринимается как вина другого человека. Самость может быть перепутана с другими, с точки зрения того, кто что сделал или что почувствовал. Внутри себя мысли могут быть перепутаны с воспоминаниями или планами реальных действий. Переходы между состояниями могут быть взрывными, а то, что происходило в прежнем состоянии ума, может быть, как бы забыто. Результатом может стать социальный разрыв.

Раздробленные. В этих состояниях может возникнуть огромный хаос самости. Люди могут считать себя и других слитыми. Части телесного «Я» могут отрицаться. Это очень болезненно и может привести к плохо регулируемым суицидальным или убийственным побуждениям. По этой

причине взрывные переходы в такие состояния опасны. Результатом может стать стигматизация и неприятие человека в этом состоянии.

На высшем уровне самоорганизации люди имеют сложную и относительно гармоничную схематизацию себя. Можно наблюдать, как они в целом понимают и терпят разочарования и справляются с угрозами и страхами. Они знают, что другой человек отделен и, как и они, испытывает желания, страхи, эмоциональные реакции и конфликты. Они используют хорошо модулированную комбинацию действия и сдержанности. Люди на высшем уровне самоорганизации обычно выполняют обязательства даже в условиях стресса; они заслуживают доверия; их чувство «я» и «мы» непрерывно в течение долгих периодов; и их самооценка поддерживает их через периоды отторжения, лишений и конфликтов. Такой человек изучает все за и против и может обдумать альтернативные способы решения социальных конфликтов. Человек делает правильный выбор и может принять личную ошибку с соответствующим угрызением совести, сохраняя при этом хороший уровень самооценки.

Несколько исследователей обнаружили, что постоянство достоверности самочувствия в разных состояниях предсказывает как физическое, так и психологическое благополучие (Sheldon, Ryan, Rawsthorne, & Plardi, 1997; Wood, Linley, Maltby, Baliousis, & Joseph, 2008). Люди, которые проявляют последовательность в сообщаемых чертах самости, имели более высокий уровень самооценки (Diehl, Jacobs, & Hastings, 2006).

Количественные исследования указывают на важность аспектов идентичности и самооценки, как для психологического, так и для физического благополучия, и они, несомненно, также влияют на вопросы социальной согласованности. Понимание самоидентификации по отношению к культуре требует качественных исследований, которые опираются на долгую историю нарративного анализа. Психодинамическое исследование указывает на некоторые способы включения категорий, которые могут

включать часто бессознательные отношения и конфликты в рамки повествовательного анализа.

Само слово «идентичность» относится к преемственности в смысле «я» внутри человека, и слово также относится к тому, как этот человек социально воспринимается. Культуры, о которых идет речь, могут сказать, является ли это отношение положительным или отрицательным, заставляя человека чувствовать гордость или стыд. Подход, который может описывать конфликты идентичности, может быть ценным в современных культурных исследованиях. Причина в том, что преемственность не так традиционна, как раньше, потому что безудержно происходят перемены. Роли индивида в настоящее время подвержены высокой степени пластичности из-за современного высокого уровня изменений в экономике, принадлежности и экологии. Культуры сталкиваются друг с другом и в обществе.

Представленная здесь подходящая сложная теория идентификации и самоорганизационной структуры также может быть полезна при проведении мультикультурных исследований, в которых альтернативы изменения идентичности и самостоятельной роли являются активной частью исторического перехода от традиции к современности. Специалисты-исследователи могут найти подход с отображением предложений полезным как способ сжать повествования для аналитического обзора. Конденсация к ключевым переменным позволяет объективно проанализировать, какие темы действительно повторяются.

## **1.2 Психологическая характеристика «Я-концепции» в период взрослости. Обзор зарубежных исследований.**

Формирование «Я-концепции» происходит в младшем школьном возрасте. Существуют факторы, влияющие на самооценку личности, попытаемся в них разобраться.

Важным фактором формирования в детстве позитивной самооценки является безусловное принятие его родителями, особенно матерью. Формирование искаженного представления о себе происходит под воздействием травматического опыта [27]. Человеку свойственно стремиться к сохранению состояния согласованности «Я-концепции» и переживания, считают представители экзистенциально-гуманистического подхода. Входя в конфликт с самооценкой, переживания вытесняются из сознания.

В младшем школьном возрасте происходит активное формирование «Я-концепции» у ребенка в результате появления рефлексии [27]. Влияние учебной деятельности, которая должна быть оценена – является важным фактором формирования отношение ребенка к себе. Обычно завышенная самооценка наблюдается у первоклассников. А вот скачок в изменении отношения ребенка к самому себе происходит на рубеже младшего и старшего школьного возраста. И для целостного восприятия ребенком себя важны не только успехи в учебной деятельности, но и создание атмосферы принятия и поддержки в классе. Конечно же, нельзя преуменьшать значение таких факторов для самооценки, как психологический комфорт дома, доверительные отношения ребенка с родителями, его безусловное принятие [26].

Самооценка относится к субъективной оценке индивида его или ее ценности как личности. Важно отметить, что самооценка не обязательно отражает объективные таланты и способности человека, или даже как человек оценивается другими. Кроме того, самооценка обычно понимается как чувство, что кто-то оценивает тебя «достаточно хорошо», и, следовательно, люди с высоким чувством собственного достоинства не обязательно полагают, что они превосходят других [59, с. 31]. Таким образом, самооценка включает в себя чувство уважения и самоуважения.

На каких этапах жизни люди стремятся к высокой самооценке и, когда самооценка достигает своего пика? Два недавних зарубежных продольных исследования с большими, разнообразными выборками предоставили новое

понимание траектории самооценки в течение жизни (Orth, Robins, & Widaman, 2012; Orth, Trzesniewski, & Robins, 2010). Предыдущие исследования продолжительности жизни были поперечного сечения и, следовательно, пострадали из-за неоднозначности интерпретации данных. Полученные данные свидетельствуют о том, что самооценка имеет тенденцию возрастать с подросткового периода до зрелого возраста. Пик в развитии самооценки происходит в возрасте около 50 лет до 60 лет, а затем она уменьшается в ускоренном темпе к старости. Кроме того, растет число продольных исследований, которые отслеживают траекторию самооценки во время кризисных периодов развития, таких как подростковый возраст (Birkeland, Melkevik, Holsen & Wold, 2012; Erol & Orth, 2011; Кузуку, Бонтемпо, Хофер, Сталлингс и Пикцинин, 2013; Morin, Maiano, Marsh, Nagengast & Janosz, 2013; Steiger, Allemand, Robins & Fend, 2014), молодость (Chung et al., 2014; Wagner, Lang, Neyer & Wagner, 2014; Wagner, Lüdtke, Jonkmann & Trautwein, 2013; Zeiders, Umaña-Taylor & Derlan, 2013) и старость (Wagner, Gerstorff, Hoppmann & Luszcz, 2013). В целом, результаты этих исследований соответствуют описанной выше траектории жизненного цикла. Они показывают повышение самооценки от подросткового до среднего возраста, а затем понижение к старости.

Однако были получены противоречивые результаты, что касается размера снижения самооценки в старости. В то время как некоторые исследования предложили относительно сильное снижение (Orth et al., 2012; Orth et al., 2010; Shaw, Liang, & Krause, 2010), другие исследования показали, что снижение самооценки в старости невелико (Вагнер, Герсторф, и др., 2013; Вагнер и др., 2014). Таким образом, для дальнейших выводов необходимо более тщательное исследование траектории старости. Учитывая, что в этот период у людей наблюдается обычно снижение здоровья, когнитивных способностей и социально-экономического статуса, все эти факторы способствуют снижению самооценки в пожилом возрасте (Orth et al., 2010; Вагнер, Герсторф и др., 2013). Хотя мужчины, как правило, сообщают о более

высоком уровне самооценки, чем женщины, пол не оказывает сильного влияния на траекторию развития самооценки. Как мужчины, так и женщины, как правило, показывают повышение самооценки от подросткового возраста до среднего возраста, а затем снижение к старости (Erol & Orth, 2011; Orth et al., 2012; Orth et al., 2010;). Тем не менее, члены этнических меньшинств не показывают одинаковые образцы изменение самооценки, как членов группы большинства. Например, траектория самооценки афроамериканцев (по сравнению с американцами европейского происхождения) выше в подростковом и молодом возрасте (Erol & Orth, 2011), но затем ниже в старости (Orth et al., 2010).

В дополнение к полу и этнической принадлежности, недавние исследования показали, что у людей эмоционально устойчивых, добросовестных и экстравертированных, как правило, самооценка выше, чем у людей с низким уровнем этих черт (Erol & Orth, 2011; Вагнер).

Другой аспект самооценки – помимо его уровня (то есть низкий против высокого) – это степень, в которой он колеблется в реагировании на внешние непредвиденные обстоятельства, такие как опыт успеха и неудачи (Crocker & Wolfe, 2001). Очень условно, самооценка, как правило, считается не адаптивной, если человек не имеет стабильного, основного чувства собственного достоинства.

Так последние исследования, охватывающие десятилетия, (Доннеллан, Кенни, Тшесневский, Лукас и Конгер, 2012; Kuster & Orth, 2013) изучили стабильность и индивидуальные различия в самооценке. Результаты этих исследований показывают, что мы можем предсказать относительный уровень самооценки человека (то есть, где этот человек стоит по отношению к другим) на протяжении десятилетий жизни. Таким образом, несмотря на теоретические утверждения об обратном, самооценка не меняется непрерывно с течением времени в ответ на неизбежную смесь успехов и неудач, которые мы все испытываем, когда мы идем по жизни. Вместо этого мы, кажется, создаем фундамент самоотношения, который, несколько

устойчив к этим переходным факторам. Эти новые выводы предполагают, что самооценку следует рассматривать как относительно стабильную, но отнюдь не неизменную черту с уровнем стабильности, которая сопоставима с такими базовыми характеристиками личности, как невротизм и экстраверсия (Фрейли и Робертс, 2005).

Полученные результаты данных исследований (Kuster, Orth, & Мейер, 2013; Marshall, Parker, Ciarrochi & Heaven, 2014; Orth, Robins, Trzesniewski, Maes & Schmitt, 2009; Орти др., 2012; Trzesniewski et al., 2006) предоставляют убедительные доказательства, что самооценка является предиктором успеха и благополучия человека в важных категориях жизни. В большинстве этих исследований использовались конструкции с перекрестной задержкой, которые включали тест на корреляцию между самооценкой и жизненными результатами; между исследованиями, общая картина результатов показала, что высокая самооценка является предикатом, а не следствие жизненного успеха. Исследования охватывали широкий спектр возможных результатов, включая удовлетворение в браке и близких отношениях, размер социальной сети и социальная поддержка, физическое здоровье, психическое здоровье, образование, статус занятости, успешность работы и удовлетворенность работой, и преступное поведение. Важно отметить, что эти исследования использовали методологически строгий дизайн; например, большинство результатов были объединены по нескольким рядам данных, повышения их надежности, и некоторые контролируют теоретически вероятные третьи переменные, такие как пол, социально-экономический статус и интеллект.

Будущие направления и последствия исследования в области развития самооценки недавно сделали несколько шагов вперед на основе надежных данных продольных исследований, многие из которых включены большие и репрезентативные образцы, длительное исследование периоды, множественные волны данных и сложное статистическое моделирование. Тем не менее, много работы еще предстоит сделать. Например, необходимы дополнительные исследования для отслеживания траектории самооценки в

детстве. Хотя теория, как и данные поперечного сечения, предполагают, что самооценка уменьшается с детства до подросткового возраста (Робинс, Trzesniewski, Tracy, Gosling, & Potter, 2002), падение самооценки в среднем детстве не было последовательно подтверждено продольными исследованиями (Хуан, 2010; Kuzucu et al., 2013). Кроме того, необходимо лучшее понимание тех, факторов, которые формируют самооценку развития. Хотя у нас сейчас есть достаточно веские доказательства того, что самооценка влияет на результаты жизни (как рассмотрено выше), фактические данные о причинах самооценки по-прежнему ограничены.

Итак, как позитивные и негативные жизненные события изменяют траекторию самооценки человека. Кроме того, учитывая, что теория подчеркивает межличностное измерение самооценки (Leary, 2012), будущие исследования должны более решительно учитывать развитие самооценки в контексте тесных отношений (Erol & Orth, 2014). Будущие исследования должны также изучить, какая степень стабильности самооценки создается когнитивными предубеждениями против фактической стабильности, более объективным источникам самооценки (например, компетенции, социальное признание, успешный жизненный опыт).

Тем не менее, тот факт, что самооценка систематически возрастает и падает в течение жизни, предполагает, что стабильность чувства собственного достоинства не может быть объяснена исключительно предвзятостью в обработке информации.

Исследование, рассмотренное выше, имеет несколько важных последствий. Во-первых, выводы о самооценке и нормативной траектории жизненного цикла важны, потому что долгое время исследователи считали, что самооценка не показывает систематические изменения в любой точке жизненного пути (см., например, Wylie, 1979). Кроме того, продольные исследования исключили возможную путаницу, то есть систематические различия между когортами при рождении; данные свидетельствуют о том, что средняя продолжительность жизни не изменилась в течение 20-го века.

Во-вторых, существенная часть индивидуальных различий в самооценке полностью стабильной в течение десятилетий, что указывает на то, что самоуважение является чертой личности, как невротизм и экстраверсия. В-третьих, долгосрочные данные свидетельствуют о том, что самооценка имеет значение для успеха людей в таких категориях, как отношения, работа и здоровье. Результаты исследования имеют важное практическое значение.

С одной стороны, они указывают, на возрастные периоды развития, в которых люди, имеющие низкую самооценку, наиболее уязвимы, а с другой, – помогают определить факторы риска для проблемных траекторий развития.

Анализируя имеющиеся исследования, позволяют нам сделать следующие выводы. Первый, самооценка возрастает от подросткового возраста до зрелого возраста, достигает пика в возрасте от 50-ти до 60-ти лет, а затем снижается в ускоренном темпе в старости; кроме того, и отсутствуют когортные различия в траектории самооценки от отрочества до старости. Во-вторых, самооценка является относительно стабильной, но отнюдь не неизменной чертой; люди с относительно высокой (или низкой) самооценкой на одном этапе жизни, вероятно, будут иметь относительно высокую (или низкую) самооценку на протяжении десятилетий, а потом возможно ее изменение. В-третьих, высокая самооценка в перспективе предсказывает успех и благополучие в таких сферах жизни, как отношения, работа и здоровье.

Также были проведены исследования, касающиеся самооценки, самоэффективности и успеваемости. В этом исследовании изучались взаимосвязи между самоэффективностью, самооценкой, предыдущими показателями достижения и успеваемость среди выборки из 205 аспирантов. Результаты корреляции указывают на существенные взаимосвязь между самоэффективностью и самооценкой Самооценка и самоэффективность, по-видимому, очень разные конструкции. Самоэффективность касается способности выполнять конкретные задачи или действия, результаты которых могут иметь или не иметь никакого отношения к самооценке.

Как указывает А. Бандура (1997), «самолюбие не обязательно порождает достижения в исполнении». Результаты исследований показывают, что самооценка не предсказывает ни выбор личных целей, ни достижений (Mone, Baker, & Jeffries, 1995). Воспринимаемый академический успех оценивали, прося участников оценить степень, в которой они чувствовали, что достигли успехов в своих образовательных достижениях на сегодняшний день в свете всех своих личных и ситуативных обстоятельствах. Участники оценили это по шкале от 1 до 100 процентов. Предполагаемый успех считали, что он влияет на ожидания эффективности, когда успех объясняется внутренними факторами, такие как способность и усилие, а не внешними факторами, такие как удача (Бандура, 1997). В свете этого участников попросили оценить их успех среди способностей, усилий и случайных / ситуационных факторов.

Шкала самооценки Розенберг использовалась для исследования самооценки [59]. Респонденты заполнили шкалу, указав свое согласие с каждым из 10 пунктов (например, «В целом я доволен собой», «Я определенно чувствую себя время от времени бесполезным») по 4-балльной шкале. После отмены оценки для 5 отрицательно сформулированных пунктов, общая сумма самооценки была получена путем суммирования 10 ответов. Иерархическая множественная регрессия была использована для прогнозирования показателей производительности с использованием линейной комбинации самооэффективности, самооценки и источников самооэффективности. На первом этапе были введены источники самооэффективности: класс степени, воспринимаемый успех, приписывание способности и приписывание усилию. Три критерия самооэффективности и самооценка были введены на втором этапе [59].

Результаты первого этапа показали, что класс степени и отношение успеха к способности в значительной степени объясняется 4,7% от дисперсии в производительности. Второй шаг. В иерархической модели видели введение показателей самооэффективности и самооценки как предикторов

эффективности. Результаты регрессии показали, что только самооффективность, была значимый предиктор производительности. Настоящее исследование расширило недавнее исследование, которое изучало самооффективность и исследования эффективности в полевых условиях (Lane & Lane, 2001; Lane et al., 2003). Расширение этой линии исследований было сделано путем исследования предшественников и корреляторов самооффективности.

Взаимосвязь между самооффективностью и самооценкой является спорным вопросом. А. Бандура (1997) утверждал, что ожидания эффективности для выполнения данной задачи могут повлиять восприятие самооценки, когда успех / неудача тесно связаны с самооценкой. Напротив, исследование показало, что чувство собственного достоинства связано с изменения в самооффективности (Dodgson & Wood, 1998; Lane, Jones, & Stevens, 2002). Направление любой причинно-следственной связи является спорным, и доказательство, если таковое имеется, выходит за рамки этого текущего полевого исследования. Результаты, которые показывают, что самооффективность значительно связана с академической успеваемостью. Эти результаты согласуются с ранее полученными выводами Лейна (2001). Изученные результаты настоящего исследования показывают, что среди студентов-аспирантов, самооффективность и самооценка значительно коррелируют.

Мы предполагаем, что каждый из рассмотренных нами подходов охватывает какую-то часть отношения к себе, при этом остальное иногда остается за пределами исследования. Таким образом, несмотря на длительную историю психологии, проблема самооценки до сих пор остается актуальной и недостаточно исследованной. При этом недостаточно исследованными остаются вопросы, выявляющие механизмы самоотношения личности, влияющие на личностный статус, самооценку, самоопределение и самореализацию. Так же недостаточно изучены условия и средства, позитивно влияющие на формирование самоотношения личности.

Своевременное целенаправленное оказание помощи человеку с негативными видами отношения к себе позволит формированию позитивной «Я-концепции», изменению самооценок и самопринятию. Именно поиску адекватных условий, позволяющих активизировать не только сознание личности, но и его тело, посвящается наше дальнейшее исследование. В этом направлении, в качестве условия формирования самоотношения, мы выбрали танцевально-двигательную активность. Мы предполагаем, что танцевально-двигательная активность является не только движением, а способом самовыражения личности и может позитивно повлиять на формирование самооценки личности.

### **1.3 Танец и танцевально-двигательная терапия как условие развития самоотношения личности**

Акт общения в танце состоит из преднамеренных действий с целью достижения общего определения ситуации или понимания. Но поскольку подсознательно создается много физических выражений, не все физические признаки тела можно считать преднамеренными актами общения. Танец, конечно, очень интересный случай в этом отношении, потому что это только намеренное выражение тела [61].

Танец может иметь разные функции в обществе. Например, он может относиться к сфере искусства, спорта, религии или социальной деятельности. И, возможно, «танец» как понятие даже не существует в некоторых культурах. Но весь танец – это общение через движение, в котором есть аспект физической активности и выражения. А поскольку танец может существовать только благодаря «движущимся людям», физическая культура человека, будь-то танцор или зритель, играет решающую роль в создании и восприятии танца. Каждая форма танца имеет определенную концепцию тела и технику, которой танцор соответствует. Они могут быть тесно переплетены с повседневной физической культурой, или совсем далеки от нее [61].

Создание, восприятие и интерпретация танца основаны на предыдущем опыте человека и, следовательно, на его культурной идентичности. Общие переживания, общий фон, например, между танцором и аудиторией, позволяют им относиться к танцу более сходным образом, потому что танец состоит из движений, ритмов и символов, которые знакомы им обоим [65].

Танец часто считается выражением чувств или самовыражением. Одной из существенных характеристик танца является то, что он может существовать только в настоящем. В процессе общения танец создается, распространяется и воспринимается одновременно и в одном месте. Танец уклончив, поскольку он возникает только в момент его исполнения [61].

Конечно, в танце есть универсальность, основанная на физическом существе всех людей в мире, движения танца воспринимаются и понимаются как движение и часто как «танец» для всех. Эстетический опыт и понимание движений и моделей танца могут существовать без знания культурного фона. Но опять же, танец состоит из символов, которые являются частью культуры, в которой они уже имеют свое значение. Например, опыт традиционного африканского танца человека, который является частью западной культуры и применяет к нему свою эстетику и интерпретацию, может сильно отличаться от опыта человека, который является частью той же культуры, что и танец.

В танце есть много примеров взаимосвязи между пространством исполнения и характером движения. Танцы Айседоры Дункан содержали очень большие, плавные и стремительные движения. Она обычно танцевала одна на открытом воздухе или на сцене и использовала все пространство, чувствуя связь с землей и воздухом. Ирландские постановки занимают как можно меньше места. Руки держатся близко к стороне, танцоры держат своих партнеров очень близко и делают очень маленькие шаги. Причина этого в том, что места, в которых они танцевали, были очень тесными; например, кухня или небольшая платформа, установленная на перекрестке [65].

Танец как физическое выражение всегда будет возникать из культурной самобытности его исполнителей. Их культурная идентичность; сочетание

элементов, таких как эстетика, двигательные навыки, мораль и ценности, интересы, а также их физическое отношение к другим людям и их окружению, обеспечивает символы, из которых сделан танец. Поскольку выражение и опыт никогда не могут быть абсолютно новыми, каждый человек должен полагаться на предыдущий опыт для создания физического выражения. Вряд ли можно избежать ассоциаций, чувств и идей, которые связаны с движениями и позами в их культуре и личной жизни. И как каждое движение в танце является преднамеренным; осознанный выбор и композиция с целью общения и создания эстетического опыта, и зритель, и исполнитель сосредоточатся на опыте танца, создание этого опыта через выражение, восприятие и память [65].

То, как люди двигаются в повседневной жизни, сильно влияет на то, как они танцуют, испытывают танец, а также на то, как они учатся танцевать. Например, очень храбрая девушка может чувствовать себя неловко, раскачивая бедра и танцуя очень близко к партнеру в некоторых латиноамериканских танцах, хотя танцы могут помочь ей «взбодриться» в повседневной жизни. И человек, который привык импровизировать и свободно танцевать в ночном клубе под сильный ритм, может найти классический балет очень ограниченным и формальным. Невозможно двигаться без использования, сознательных или подсознательных, символов [61].

В танце как форме эстетического выражения каждое движение является преднамеренным и значимым, и, следовательно, символом. Люди, вовлеченные в танец, полагаются на свою память, чтобы придать смысл танцу. Память об ощущающем теле в сочетании с восприятием танца в настоящем создает эстетический опыт. Это включает в себя физическую культуру, потому что мы применяем наши представления о теле различных формах танца, техниках тела и эстетике тела к представлению. Мы сознательно или подсознательно выбираем, какие знания мы будем использовать, чтобы придать смысл танцу. При этом знание кодов и

условностей различных танцевальных форм очень важно. Очевидными примерами будет понимание жестов, используемых в пантомиме или кабуки. И не только наше понимание, но также на нашу оценку танца будут влиять ожидания, которые мы имеем от представления, в зависимости от стандартов, сформированных предыдущим опытом.

Мы используем культурные коды, чтобы придать смысл танцу: что медленно, что быстро, что дружелюбно, что романтично или агрессивно? Как мужчины и женщины относятся друг к другу? Люди понимают танец через переговоры между вещами, которые они воспринимают, и значениями и опытом, которые они хранят в своей долговременной памяти. Движения могут быть знакомыми и значимыми, будучи частью культурной самобытности человека. Незнакомые движения могут вызывать чувство дискомфорта или растерянности, но также могут вызывать определенные ассоциации. Например, современный танец имеет репутацию очень сложного для понимания, часто абстрактного и не имеющего для него доминирующего значения. Некоторые люди должны привыкнуть к мысли, что они могут свободно интерпретировать танец по-своему. Но опять же, это также является условием танцевальной формы [65].

Танец может быть очень важной частью культурной группы или сообщества. В исполнении танца люди могут выразить свое чувство «общности», отмечая свою культурную самобытность, показывая, кто они и за что они выступают. Танец также может быть использован как форма восстания против доминирующей культуры или как средство социальной интеграции. В Ирландии танец был институционализирован и продвигался, чтобы «создать» четкое культурное наследие, чтобы Ирландия могла показать свою культурную независимость, стремясь к созданию Республики. Шаги, а также музыка, методы обучения и костюмы стали предметом строгих правил, и, таким образом, были созданы культурные коды, чтобы способствовать «ирландству», запрещающему все иностранные влияния. Танец очень мощный инструмент для выражения культурной самобытности, поскольку

танец сделан из движущихся и испытывающих тел людей, которые «составляют» саму культуру, живя и создавая свою культурную идентичность посредством эстетического выражения [61].

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) – это психотерапевтическое использование движения, основанное на предположении о взаимосвязи тела и разума и целительной силе танца. Американская ассоциация танцевальной терапии (ADTA) определяет это как «психотерапевтическое использование движения для поощрения эмоциональной, социальной, когнитивной и физической интеграции человека с целью улучшения здоровья и благополучия» (ADTA, 2018). Терапия танцевального движения Европейской ассоциации добавляет «духовную интеграцию» в этот список (EADM, 2018).

В то время как использование танца как целебного искусства, по-видимому, столь же старо, как и человечество, ТДТ стала укоренившейся профессией в западных странах с 1940-х годов, когда первые пионеры разработали концепции профессиональной танцевальной терапии, которые распространились в восточных странах и во всем мире, начиная с 1990-х годов. Большинство специалистов ТДТ работают в психиатрических больницах, реабилитационных центрах, школах и частной практике [61].

Американская Ассоциация Танцевальной Терапии была основана в 1966 году как организация, чтобы поддержать формирующуюся профессию танцевального терапевта.

Танец использовался терапевтически на протяжении тысячелетий. Танцы всегда были целительным ритуалом во время рождения, болезни и смерти. Основателем танцевальной терапии была Мариан Чейс. Она заметила влияние танца на ее учеников, его целительного эффекта [65].

Согласно ассоциации ТДТ, танец – это «психотерапевтическое использование движения как процесса, который способствует эмоциональной, социальной, когнитивной и физической интеграции человека».

Вторая волна танцевально-двигательной терапии пришлась на 1970-е и 1980-е годы и вызвала большой интерес у американских терапевтов. В это время терапевты начали экспериментировать с психотерапевтическими приложениями танца и движения. В результате экспериментов терапевтов, ТДТ была классифицирована как форма психотерапии. Именно из этой второй волны развилась современная танцевальная терапия [65].

Теория ТДТ основана главным образом на убеждении, что тело и разум взаимодействуют. Как сознательное, так и бессознательное движение человека, основанное на предпосылке дуалистического тела ума, влияет на общее функционирование, а также отражает личность человека. Поэтому отношения терапевт-клиент частично основаны на невербальных сигналах, таких как язык тела. Считается, что движение имеет символическую функцию и как таковое может помочь в понимании себя. Импровизация движений позволяет клиенту экспериментировать с новыми способами существования, а ТДТ обеспечивает способ или канал, в котором клиент может осознанно понимать ранние отношения с негативными стимулами посредством невербального посредничества терапевта [61].

Благодаря единству тела, ума и духа, танцевальная терапия дает чувство целостности людям. Тело относится к «разрядке энергии через мышечно-скелетные реакции на раздражители, полученные мозгом». Под умом понимаются «умственные действия – такие как память, образы, восприятие, внимание, оценка, рассуждение и принятие решений». Под духом понимается «субъективно переживаемое состояние чувства при участии или эмпатическом наблюдении за танцами».

Танцевальная терапия работает над улучшением социальных навыков, а также динамики отношений между клиентами, которые хотят участвовать в ней, чтобы улучшить качество своей жизни. Благодаря этой форме терапии клиенты получают более глубокое чувство самосознания через медитативный процесс, который включает в себя движение, движение и реализацию своего тела. Танцевальная терапия отличается от других форм реабилитационного

лечения, потому что она позволяет творчески выражать свою самость и является более целостной, то есть, она относится ко всему человеку: разуму, телу и духу [65].

Методология танцевальной терапии довольно разнородна, и практики используют различные психотерапевтические и кинетические принципы. Большинство тренингов по танцевальной терапии будут иметь установленную теоретическую базу, на которой они работают – например, гуманистическая психология, интегративная терапия и т. д. В зависимости от подхода практикующие специалисты работают на основе очень разных процессов и цели будут достигнуты.

В дополнение к психотерапевтической основе их работы, могут использоваться различные подходы к движению и танцу. В то время некоторые танцевальные терапевты работают с кодифицированными танцевальными движениями и стилями – такими как балет, народный танец, современный танец и т. д. Большинство работает в кинетической структуре творческих и выразительных движений, обычно со значительным элементом структурированной импровизации.

Обычно требования к большинству программ для выпускников – танцевальных терапевтов включают анализ движения и профилирование (часто основанное на анализе движения Лабана и профиле движения Кестенберга), опытную анатомию, развитие человека и аутентичное движения и дополнительные практики интеграции тела и разума, такие как метод Фельденкрайза [61].

Кроме того, поскольку в танцевальной терапии могут встречаться различные группы населения, методы адаптируются для удовлетворения потребностей обстоятельств и клиентов, что дополнительно снижает стандартизацию.

Бонни Микумс, терапевт танцев второй волны, описала четыре этапа терапевтического процесса, основываясь на своем опыте в этой области.

Подготовка – этап разминки, безопасное пространство устанавливается без препятствий и отвлекающих факторов, формируются поддерживающие отношения со свидетелем, утешение для участников быть знакомыми с движением с закрытыми глазами.

Инкубация – лидер устно предлагает участнику войти в подсознательные, открытые образы, используемые для создания внутренней среды, которая обслуживает участника, расслабленную атмосферу, символические движения.

Освещение – процесс, который интегрирован через сознательное осознание через диалог со свидетелем, саморефлексии, в котором участник раскрывает и разрешает подсознательные мотивы, повышенное самосознание, может иметь положительные и отрицательные последствия.

Оценка – обсудить понимание и значение процесса, подготовиться к прекращению терапии.

Танцевальная терапия не является установленной областью медицинской практики и имеет различное признание и признание в разных странах. В странах, где требуется уровень подготовки магистров, танцевальные терапевты часто работают в медицинских психиатрических учреждениях вместе с другими медицинскими работниками, тогда как в других странах практика танцевальной терапии носит незначительный характер и в основном происходит в частных и независимых учреждениях [61].

По этой причине научные исследования механизмов и эффективности танцевальной терапии все еще находятся в зачаточном состоянии. Кроме того, поскольку практика танцевальной терапии неоднородна, а масштабы и методология сильно различаются, это еще более затрудняет создание медицинских обоснованных доказательных баз. Тем не менее, существуют исследования, которые предполагают положительные результаты танцевальной терапии [65].

Различные гипотезы были предложены для механизмов, с помощью которых танцевальная терапия может принести пользу участникам. В танцевальной терапии есть социальный компонент, который может быть полезен для психологического функционирования через взаимодействие с человеком. Другим возможным механизмом является музыка, которая используется во время сеанса, которая может уменьшить боль, уменьшить беспокойство и увеличить расслабление. Так как танец требует обучения и включает в себя активную деятельность и обнаружение способностей к движению, существует также физическая подготовка, которая также может принести пользу. Танцы могут считаться более ободряющими и приятными, чем другие виды упражнений. Танцевальная терапия может также включать невербальное общение, которое позволяет участникам выражать свои чувства без слов. Это может быть полезно, когда нормальное общение отсутствует или нарушено (как, например, при слабоумии) [61].

Одним из направлений танцевальной терапии является аутентичное движение. Дисциплина подлинного движения добавляет важное измерение в области танцевальной терапии. В подлинном движении обсуждаются три аспекта, связанные с теорией и практикой танцевальной терапии: внутреннее слушание, отрешенность и ориентация на процесс. Изучение подлинного движения может внести существенный вклад в подготовку и повышение квалификации танцевальных терапевтов. Также существуют такие направления, как контактная импровизация, свободный танец, аутентичное движение соло [65].

Проведем обзор зарубежных исследований по танцевально-двигательной терапии. В Кокрановском обзоре под названием «Танцевальная терапия при шизофрении в 2013 году» сделан следующий вывод.

В целом, из-за небольшого количества участников результаты ограничены. Существует мало доказательств в поддержку или опровержение использования танцевальной терапии. Необходимы более масштабные исследования и испытания, которые фокусируются на важных результатах

(таких как частота рецидивов, качество жизни, госпитализация, преждевременное прекращение исследования, стоимость ухода и удовлетворенность лечением). Дальнейшие исследования помогут выяснить, является ли танцевальная терапия эффективным и целостным методом лечения людей с шизофренией, особенно с точки зрения помощи людям в преодолении негативных симптомов, которые не так хорошо реагируют на медицинские препараты.

Обзор под названием «Танцевально-двигательная терапия для онкологических больных» был обновлен в январе 2015 года и гласил, что в исследовании принимали участие 207 участников, (все они были женщины), страдающие раком молочной железы. Исследования были небольшими по размеру. Мы не нашли никакого доказательства влияния, депрессии, стресса, тревоги, усталости и образа тела. Результаты отдельных исследований показывают, что танцевально-двигательная терапия может оказывать благотворное влияние на качество жизни, соматизацию (т.е. дистресс, возникающий, из-за восприятия дисфункции тела) и энергию женщин с раком молочной железы. О побочных эффектах танцевально-двигательной терапии не сообщалось.

Изученный нами Кокрановский обзор по ТДТ 2015 года назывался «Является ли танцевально-двигательная терапия эффективным средством лечения депрессии»? В выводах говорится о следующем.

Из-за небольшого количества исследований и низкого качества доказательств было невозможно сделать четкие выводы об эффективности ТДТ при депрессии. В целом, нет никаких доказательств за или против ТДТ при лечении депрессии. Существуют некоторые свидетельства того, что ТДТ более эффективна, чем стандартная помощь взрослым, но это не было клинически значимым. ТДТ не более эффективна, чем стандартная помощь молодым людям. Данные только одного исследования низкого методологического качества свидетельствуют о том, что показатели отсева из группы ТДТ не были значительными, и не было достоверного влияния ни в

направлении, ни на качество жизни, ни на самооценку. Большой положительный эффект наблюдался для социального функционирования, но так как это было из одного исследования низкого методологического качества, результат является неточным.

В одном обзоре влияния ТДТ на болезнь Паркинсона было отмечено, что в этой области было проведено мало исследований. По-видимому, ТДТ отвечает большинству требований к программам упражнений для пациентов с болезнью Паркинсона. Преимущества функции походки, баланса и качества жизни были обнаружены в краткосрочных исследованиях, хотя необходимо провести дальнейшие исследования, чтобы увидеть, является ли какое либо, из этих преимуществ долгосрочным.

В Кокрановском обзоре под названием «Танцевально-двигательная терапия при деменции», опубликованном в 2017 году, сделан вывод о том, что у нас нет высококачественных испытаний для оценки влияния ТДТ на поведенческие, социальные, когнитивные и эмоциональные симптомы у людей с деменцией.

Исследования показали, что использование танцевальных движений как формы терапии активизирует сразу несколько функций мозга: кинестетическую, рациональную, музыкальную и эмоциональную. Этот тип движения требует умственной, физической и эмоциональной силы, чтобы работать одновременно.

Обнаружено, что танцевальная терапия оказывает положительное влияние на детей, подвергшихся насилию. Исследования показали, что эта терапия является полезной формой поддержки и вмешательства для этих детей. В рамках тематического исследования с женщиной, подвергшейся сексуальному насилию, исследователь заявил, что после сеанса танцевальной терапии у женщины появилось чувство воодушевления. Человек также ощутил положительную динамику в уверенности в себе и в самооценке. В исследовании говорится, что использование танцевальной терапии было бы

полезным опытом в междисциплинарном лечении детей, подвергшихся насилию.

Другой исследование изучало влияние танцевальной терапии на детей, подвергающихся риску жестокого обращения, и их отношения с матерями. В ходе этого исследования, матери и их дети, были опрошены на предмет их взаимоотношений до начала сессии, задавая вопросы, касающиеся их общения, физического контакта и чувства безопасности, ощущаемого ребенком. После сеанса танцевальной терапии участники были снова опрошены. Результаты показали более сильную связь между матерью и ребенком. Участники сообщили о более сильном чувстве принадлежности к паре и почувствовали большую открытость в плане общения. Благодаря практике танцевальной терапии эти пары матери и дочери смогли развить отправную точку в восстановлении своих отношений.

Также было обнаружено, что эффекты танцевального вмешательства оказываются терапевтическими для участников психиатрической помощи и тех, у кого имеются эмоциональные нарушения. В одном исследовании психиатрические пациенты были случайным образом распределены по одному из трех условий: танцевальная группа в традиционном танцевальном кружке, группа, которая только что слушала музыку, и другая группа, которая каталась на стационарных велосипедах без музыки, но той же продолжительности времени, что и танец. В то время как все три состояния уменьшали или стабилизировали состояние пациентов, результаты показали, что танцевальная группа извлекла наибольшую пользу из танцевального вмешательства. Группа танцевального кружка сообщила о меньшей депрессии и большей жизненной силе, чем другие группы. Это исследование показывает, что достаточно не просто физической активности или прослушивания музыки; объединение двух в танец является наиболее полезным для достижения положительного воздействия.

Другое исследование, проведенное с детьми в психиатрии, также показало положительную связь с этим типом терапии. Конечным результатом

стало обретение сплоченности среди детей, которых ранее называли беспризорными и плохо себя ведущими. Участники сообщили об увеличении уверенности в себе и позитивного имиджа тела после танцевального вмешательства. После танцевального вмешательства у детей были более сильные коммуникативные и социальные навыки, такие как командная работа.

Танцевальная терапия за рубежом практикуется в самых разных учреждениях. Такие места включают в себя:

- медицинские центры;
- реабилитационные центры;
- образовательные учреждения;
- дома престарелых;
- дневные стационары;
- центры профилактики заболеваний;
- программы укрепления здоровья;
- больницы;
- центры психического здоровья.

В статье Рами Экхауз «Место встречи: партнерские танцы, как терапия для пары» изучался опыт партнерского танца как терапевтического процесса, отражающего динамику и взаимодействие пар, которые находятся в процессе терапии. Исследование также было направлено на то, чтобы понять, каким образом опыт партнерских танцев может поддержать терапевтические процессы этих пар. Партнерские танцы – это танцевальная форма, основанная на взаимодействии двух людей. Такое взаимодействие требует от танцующих пар общения на многих уровнях, которые могут раскрыть слои их реляционной динамики. В этом исследовании пяти парам, проходившим терапию пары, было предложено принять участие в четырех еженедельных сессиях подряд. Структура каждого сеанса состояла из танцевального опыта партнера и словесного отражения, связанного с парой. Танцевальный опыт и способы, которыми они связывают его со своей динамикой отношений.

Процесс качественного анализа данных включал в себя анализ необработанных стенограмм интервью с парами, предварительных и последующих интервью, проведенных с терапевтами пар, и процесс триангуляции, который проводился сертифицированным советом терапевтом танцевального движения. Тематический анализ был направлен на выявление повторяющихся тем, в том числе областей сходства и различий в том, как эти темы проявлялись в опыте пар. Восемь категорий, которые возникли, были в основном связаны с отношениями пар и включали аспекты общения, близости, синхронизации, настройки, переговорных пространств, межличностной динамики, сдвигов в повседневной жизни, и впечатления пар о том, как партнер танцует как формат терапии пары. Результаты показали, что невербальная явная физическая динамика пар позволила осмысленному процессу рефлексии выявить их установки и действия, которые повлияли на их реляционный цикл. Таким образом, общий опыт действовал как область, которая оперировала психологическим и эмоциональным уровнями, подчеркивая способности и проблемы пар, чтобы взаимодействовать друг с другом на разных уровнях, таких как словесный, эмоциональный и физический. Выводы показали, что используемая структура партнерского танца в сочетании с детально продуманным рефлексивным процессом может способствовать развитию новой клинической практики в продвижении терапевтических процессов и планов лечения пары, будь то в качестве совместного процесса, в качестве дополнения или в качестве основного метода терапевтической практики, формата терапии.

Поскольку танец является важным терапевтическим компонентом при ТДТ, мы также включили обзор исследований влияния танцевальных вмешательств, аналогичные предыдущему мета-анализу (Koch et al., 2014). Растет число психологов, предлагающих танцевальные вмешательства в клиническом и субклиническом контексте (см. Martin et al., 2018). Включение танцевальных интервенций в дополнение к исследованиям ТДТ имело еще одно преимущество: мы получили достаточно данных для проведения

анализа чувствительности. Танцевальные вмешательства в этом контексте – это практики различных танцевальных стилей (например, бальные танцы, народные танцы, современные танцы), которые направлены на улучшение качества жизни или других психологических результатов, связанных со здоровьем участников.

Можно объединить исследования танцевального вмешательства и вмешательства ТДТ, поскольку они предположительно имеют общие терапевтические механизмы (также называемые активными факторами, обозначающими эффективный ингредиент вмешательства; (Каздин, 2007; Кох, 2017).

Кох (2017) выделил пять кластеров – механизмов, с помощью которых творческие методы лечения работают и которые также относятся к ТДТ и танцу:

- а) гедонизм (удовольствие и игра);
- б) эстетический опыт (переживание красоты, единство тела и разума, единство с партнером и т. д.);
- в) невербальное переживание смысла (общение, выражение и регулирование эмоций, социальное взаимодействие);
- г) активное переходное пространство (переживание активности, конструктивные ресурсы, ритуалы и трансформация);
- д) творчество (производительность); (см. Кох, 2017).

Кроме того, существуют такие механизмы, как движение само по себе (возбуждение, гормональные изменения, физиологические изменения при движении), а также специфические механизмы обратной связи с телом, связанные с различными изменениями формы и качества движений (Koch et al., 2014). Более того, существуют механизмы связанных со здоровьем изменений, которые ТДТ разделяет с другими формами психотерапии, такими как терапевтические отношения, актуализация проблем, активация ресурсов и т. д.. (Grawe et al., 1994; Wampold, 2015; Wampold and Irmel, 2015). Другие более специфические терапевтические механизмы связаны с техниками ТДТ,

такими как отзеркаливание, анализ движений, невербальные метафоры, образные техники, медитативные техники, самоанализ и фокусировка (Bräuning, 2014.). Кроме того, существуют также конкретные групповые механизмы изменений. Например, если вмешательство проводится в групповой обстановке, важны такие механизмы, как сплоченность, опыт быть частью чего-то большего, взаимное доверие, корректирующие эмоциональные переживания, расширение прав и возможностей, взаимная поддержка, прощупывание социальных ролей и активное межличностное обучение (Schmais, 1998; Ял, 1985; Рутана и Стоун, 2001). Необходимы дополнительные исследования, чтобы углубить знания о терапевтическом механизме лечения ТДТ и танцев и, в свою очередь, улучшить результаты исследований в обеих областях.

Нами был изучен обзор четырех мета-анализов, осуществленных до 2014 года. Первый общий мета-анализ ТДТ, проведенный Риттером и Граффом Лоу (1996), предоставил широкий обзор влияния ТДТ на результаты, связанные со здоровьем, включая 23 первичных исследования вплоть до 1995 года. Он дал многообещающие результаты об эффективности ТДТ. Среди различных групп населения и диагнозов (дети; взрослые; пожилые; не клинические, субклинические и клинические популяции; физические и психические расстройства), особенно наблюдалось улучшение симптомов тревоги. Кроме того, авторы сообщили об оздоровительных изменениях психологических состояний, движения, осознания тела, гнева и самооценки.

Результаты исследования Питерса показали, что танец / ТДТ оказывал небольшое, но значительное и положительное влияние на общее самочувствие, депрессию и тревожность, подтверждая выводы Koch et al.(2014). Эффекты для общего самочувствия и депрессии были смягчены по типу терапевта (с помощью специализированных инструкторов по танцам и танцевальных терапевтов, дающих более значительные эффекты, чем у неспециализированных терапевтов, физиотерапевтов, инструкторов по

физическим упражнениям или исследователей), но не разделялись по возрасту, полу, тип танца или тип кантри.

Остальные 18 обзоров и мета-анализов о влиянии ТДТ и танцевальных вмешательств были сосредоточены на выборках пациентов с конкретными диагнозами: семь на болезнь Паркинсона, четыре на тревожность и депрессию, четыре на физиологические нарушения, три на деменцию / пожилых и два на онкологию. В обзорах по болезни Паркинсона изучалось влияние ТДТ и танца на двигательную функцию и качество жизни (De Dreu et al., 2012; Kiepe et al., 2012; Hackney and Bennett, 2014; Sharp and Hewitt, 2014; Loetzke et al., 2015; Shanahan et al., 2015; Aguiar et al.). Значительные улучшения в балансе (шкала баланса Берга), двигательные нарушения (шкала UPDRS, шкала Timed-Up-and-Go) и качество жизни были обнаружены в группах вмешательства. Некоторые эффекты оставались значительными при сравнении результатов с контрольной группой.

В большинстве исследований сообщалось об удовлетворенности участников и высокой приверженности лечению. Во вторичных исследованиях тревожности и депрессии сообщалось о влиянии ТДТ и танца на оба исхода, включая психологический дистресс (Kiepe et al., 2012; Peters, 2012; Boehm et al., 2014; Meekums et al., 2015). Качественное первичное исследование было проведено Jeong et al. (2005) об улучшении здоровья с помощью ТДТ у девочек-подростков с легкой депрессией. Показано повышение концентрации серотонина в плазме и снижение дофамина у участников интервенционной группы по ТДТ по сравнению с участниками контрольной группы. Влияние на медицинские состояния, такие как сердечная недостаточность и гипертония, было исследовано Conceição et al. (2016), Gomes Neto et al. (2014), Kiepe et al. (2012) и Rodrigues-Krause et al. (2016). Результаты показывают, что ТДТ (в данном контексте называется «медицинская ТДТ»; Goodill, 2005) и танец может улучшить физиологические условия (например, систолическое и диастолическое

артериальное давление) и качество жизни, но, не выходя за рамки воздействия других упражнений.

Один обзор деменции и ТДТ в домах престарелых показал, что проблемы с поведением снизились, а социальное взаимодействие и удовольствие у жителей и обслуживающего персонала возросли; были также признаны неблагоприятные последствия, например, с точки зрения обслуживающего персонала, были опасения чрезмерной привязанности к жителям или смущение танцами и опасения по поводу нехватки персонала, влияющие на организацию регулярных танцевальных занятий в домашних условиях (Guzmán-García et al., 2013).

Из-за нехватки или низкого качества научно обоснованных исследований в области танцевальной терапии большинство вторичных исследований (особенно высококачественные Кокрановские обзоры) включали лишь несколько исследований (от одного до трех исследований). Кроме того, большинство авторов сообщили, что их результаты не обладали достаточной статистической силой из-за методологических ограничений первичных испытаний. Тем не менее, в предыдущих количественных исследованиях мы могли наблюдать закономерность того, что ТДТ и танцевальные вмешательства столь же эффективны, как и традиционная психотерапия в различных популяциях и условиях (Beelmann and Heinrichs, 2015). Кроме того, некоторые качественные исследования показывают, что ТДТ и танец являются полезными поддерживающими методами лечения традиционной терапии и имеют некоторые специфические преимущества, такие как невербальный подход, ориентированный на тело процесс лечения и т. д. (McNiff; Barba et al.; Hervey; Levine and Land).

Таким образом, изученные нами исследования доказывают, что танцевально-двигательная терапия оказывает положительное значение на такие показатели: а) качество жизни, б) клинические исходы (например, тревога, депрессия), в) навыки межличностного общения, г) когнитивные

навыки, д) психомоторные навыки и психотические симптомы и физиологические изменения.

Качество жизни – это широкая конструкция, которая может содержать подшкалы о субъективном благополучии (например, удовлетворенности жизнью) и условия повседневной жизни (например, общее состояние здоровья, функциональные возможности и социальная интеграция, качество сна, боли, самооценке и убеждениях контроля в этом кластере). Большинство показателей в этом кластере результатов были основаны на анкетах для самоотчетов (например, оценка удовлетворенности определенными условиями жизни по шкале Лайкер). Изученный нами анализ полученных результатов показал, что изменения в качестве жизни испытуемых после танцевальной терапии произошло по большинству показателей в положительную сторону.

Клинические результаты суммируют зависимые переменные, непосредственно связанные с состояниями психического здоровья, особенно аффективными расстройствами (например, депрессия, беспокойство, стресс, гнев). Исследования в этом кластере проводились в изученном нами исследовании с клинической (например, люди с диагнозом депрессии) или субклинической группой (например, люди с риском развития депрессии). Обычно, зависимые переменные оценивались с помощью анкет для самоотчетов (например, HADS, BDI, BSI, STAXI). Два исследования содержали интервью, а одно исследование использовало внешнее наблюдение и оценку. Оказалось, что ТДТ и танцевальные вмешательства улучшают психологические функции регуляции эмоций, которые могут быть опосредованы, например, подлинным выражением, опытом, интеграцией тела и разума и физиологическими изменениями.

Термин «навыки межличностного общения» относится к компетенциям, которые люди применяют в социальном взаимодействии (например, эмпатия, синхронизация, общение, просоциальное поведение, осознание себя и других, поддержание отношений). Большинство

исследований в этом направлении было проведено с детьми, у некоторых из которых были диагностированы нарушения развития (ASD, ADHD). Поэтому исследователи чаще использовали внешние наблюдения (например, родителем, учителем или врачом). Межличностный опыт в ТДТ и танце улучшил навыки, выделенные для этого кластера, например, терапевтические отношения, сплоченность группы и (невербальное) общение. В последние годы исследователи начали исследовать, является ли метод «отзеркаливания», способствующим эмпатии и повышающим активность зеркальных нейронов в мозге (McGarry and Russo, 2011). Недавно была установлена связь между отзеркаливанием в движении и привязанностью (см. Feniger-Schaal et al., 2018).

Когнитивные навыки относятся к набору умственных способностей и процессов, которые нам необходимы для выполнения любой задачи от самых простых до самых сложных (например, навыки языка, памяти и концептуализации). Поскольку снижение этих умственных способностей является типичной проблемой у пожилых людей, большинство первичных исследований сосредоточено на этой группе населения. Когнитивные навыки оценивались с использованием психологических тестов (например, заданий на память, словесных заданий, заданий на вычисление, заданий на внимание) и тестов, относящихся к изображению тела или изображениям тела, которые обозначают способность воспринимать и визуализировать телесные заряды и изменения. Поскольку операционализация концепции во включенных исследованиях измеряет в основном репрезентативные навыки, мы относим ее к когнитивным навыкам, хотя она включает сенсомоторные и эмоциональные аспекты.

Оценка психомоторных навыков проводилась у (в основном пожилых) пациентов, у которых была диагностирована болезнь Паркинсона. Он содержал тесты на ходьбу, поворот, равновесие и замораживание походки, а также меры по самоотчету в повседневной жизни. Оказалось, что танец улучшает двигательную функцию, тренируя мышечную активность, баланс и

гибкость. Кроме того, существует тренировка когнитивных навыков, связанных с движением, например, при выполнении воображаемых движений, следовании за музыкой и наблюдении за изменениями тела (Hashimoto et al.).

Наблюдались значительные изменения в депрессии и тревоге основными результатами под влиянием танцевального вмешательства. Примечательно, что изменения в межличностных навыках едва ли пропускали значение в исследованиях ТДТ. Учитывая высокую неоднородность показателей результатов в этой области, их в любом случае необходимо дополнительно исследовать (плюс необходимо разработать более стандартизированный измеренный результат). Изменения в моторных навыках наиболее выражены и последовательны в исследованиях танцевального вмешательства, отражены в исследованиях вмешательства для пациентов с болезнью Паркинсона (например, Hackney and Bennett, 2014; Sharp and Hewitt, 2014; Loetzke et al., 2015). Изменения моторных навыков обычно не находятся в центре внимания исследований ТДТ. Незначительные результаты по моторным навыкам подтверждают ТДТ как психотерапевтическое вмешательство.

Чтобы получить информацию о долгосрочных эффектах ТДТ и танцевальных вмешательств, мы проанализировали имеющиеся последующие данные. В восьми исследованиях сообщалось о данных последующего наблюдения, средний период от последующей оценки составил 22 недели. В большинстве исследований эффект оставался постоянным. Эффект уменьшился вдвое, но остался значительным в Baptista et al. (2012), Pylvänäinen et al. (2015) и Priebe et al. (2016), произошло небольшое снижение, которое было близко к нулю; в De Natale et al. (2017), было небольшое увеличение. В исследованиях Pinniger et al., Duberg et al. (2013) и Cruz-Ferreira et al. (2015), было значительное увеличение (например, в Пиннигере эффект утроился). Авторы объясняют это необычное увеличение повышением внимательности (отрешенность от негативных мыслей,

размышлений и беспокойств, что привело к уменьшению выраженности симптомов; Ree and Craigie, 2007) и личной связи между участниками как учебного процесса, который стал более эффективным после того как участники тренировались некоторое время.

В целом, изученные результаты обнадеживающие, они показали, что ТДТ и танец оказывают положительное влияние на различные связанные со здоровьем результаты. В большинстве исследований были найдены доказательства эффективности ТДТ в отношении клинических исходов, а также качества жизни и когнитивных навыков. Отмечена также тенденция, что ТДТ улучшала навыки межличностного общения. Танцевальные вмешательства улучшили психомоторные навыки, клинические результаты и когнитивные навыки. Большое разнообразие результатов, особенно в танцевальной группе, требует дальнейшего изучения в будущих исследованиях.

Один интересный вопрос, который также нуждается в исследовании более подробно: Что общего между вмешательствами ТДТ / танца и вмешательства на основе осознанности? Внимательность – важная составляющая ТДТ. Например, внимательное исследование ощущений тела является частью ТДТ, с методами, подобными упражнениям сканирования тела в учебных программах MBSR (Dreeben et al.). Кроме того, внимательное общение с другими людьми (терапевтом или другими членами группы) является важным механизмом изменения ТДТ. Что касается танцевальных вмешательств, то здесь менее явно используется осознанность, но если мы посмотрим ближе, то выделяются аналогичные механизмы изменений. Одним из центральных компонентов, часто упоминаемых в литературе о внимательности, является прекращение размышлений и автоматических негативных мыслей, что происходит из-за высокой концентрации внимания, сосредоточенности на «здесь и сейчас» и состоянии ума, которое позволяет участнику наблюдать чувства и мысли с более отдаленной перспективы (неосуждающее состояние ума). Будущие исследования должны выяснить, в

какой степени эти механизмы имеют отношение к ТДТ и танцевальному вмешательству и как они влияют на результаты вмешательств. Другим центральным механизмом влияния танца и ТДТ может быть переживание потока (Csikszentmihalyi и Csikszentmihalyi, 1975). Он основан на тех же принципах, что и осознанность, таких как высокая концентрация, поглощение, сосредоточенность на физическом присутствии и радости «здесь и сейчас» (Csikszentmihalyi and Csikszentmihalyi, 1975).

Также существуют обзоры, которые указывают на эффекты танцевальных вмешательств. Например, Буркхардт и Бреннан провели обзор контролируемых испытаний влияния развлекательных танцевальных вмешательств на здоровье и благополучие детей и молодежи (2012). Они сообщают, что развлекательный танец может улучшить сердечно-сосудистую форму и здоровье костей и может способствовать предотвращению или снижению ожирения. Они также ссылаются на некоторые исследования, которые обнаруживают положительное влияние на самооценку участников, имидж тела и беспокойство. Тем не менее, особенно в отношении психосоциальных данных они приводят ограниченные доказательства. Более того, существует ряд обзоров в области «Танцевально-двигательной терапии (ТДТ)», в которых обобщается влияние этой ориентированной на движение формы психотерапии на различные результаты. Например, Стрессел предпринял систематический обзор рандомизированных контролируемых испытаний и обзоров о влиянии ТДТ. Они утверждают, что выгоды с точки зрения качества жизни, самооценки или борьбы с болезнью являются наиболее зарегистрированными положительными эффектами.

Также мы изучили исследования с количественными методологиями, которые исследуют различные аспекты самости. В двух исследованиях изучаются результаты, которые можно обобщить как «восприятие тела», и в обоих сообщается о положительном влиянии на самооценку тела (Blackman 1988;) [52]. Три исследования изучают влияние танца на самооценку с противоречивыми результатами. В одном исследовании сообщается о

положительных эффектах (Conolly, 2011). Два исследования не обнаруживают положительного эффекта или сообщают о негативном развитии самооценки в экспериментальной и контрольной группе. В двух исследованиях анализируется влияние танцевальных вмешательств на самооценку. Оба упускают положительные эффекты общего конструкта, но одно из них сообщает об улучшении физической и социальной подшкалы самооценки (Blackman 1988). Другое исследование подтверждает положительное влияние хип-хоп танца на самооэффективность только для девочек, а не для мальчиков (Romero 2012).

В двух исследованиях был выбран смешанный метод. В одном исследовании представлены положительные изменения поведения детей в движении (расширение использования пространства и динамический характер движения) в качественных наблюдениях. Позитивные тенденции в количественных показателях с точки зрения самооценки связаны с качественными результатами, поскольку прогресс в поведении движения рассматривается как выражение возросшей самооценки. В другом исследовании сообщается о положительном влиянии на подшкалы образа тела, но не представлены результаты качественного анализа с точки зрения аспектов самости

Тринадцать исследований изучают влияние танца на взрослых людей. Однако в трех исследованиях изучается выборка пожилых людей. Напротив, исследования Ашчи изучают выборку молодых людей в возрасте от 18 до 27 лет (Ашчи 2002). В шести исследованиях исследуется популяция с особыми расстройствами. В шести исследованиях исследуется выборка от 8 до 41 участника. Четыре исследования показывают размер выборки от 64 до 89 участников.

Исследования происходят в разные сроки. Минимальная продолжительность составляет две недели. Исследование, проведенное Stickley et al показывает наибольшую продолжительность (30 месяцев), но показатель посещаемости для включения в анализ установлен как минимум в

восьми отдельных классах. Не было никакой информации об общей частоте обучения танцам или необходимой частоте для включения в это исследование. Все остальные занятия предлагают танцевать от одного до четырех занятий в неделю. В одном исследовании отсутствует четкая информация о типе участия, во всех других исследованиях участие является добровольным.

Одно исследование, в котором используются качественные методологии, подчеркивает положительное развитие в аспектах самости как основной темы анализа. Участники сообщают о положительных изменениях с точки зрения самооценки (Thornberg 2012).

Кроме того, три исследования изучают самооценку личности. Два из них находят положительное влияние на самооценку для танцевальной группы. Опять же, исследование, проведенное Soares Costa de Mendonça и соавторами, демонстрирует улучшение самооценки для всех экспериментальных групп. Третье исследование, посвященное самооценке, не сообщает о положительном эффекте танца танго. Исследование RCT, проведенное Baptista описывает положительное влияние на самооценку в танцевальной группе, которая сохраняется в последующем. Ашчи исследует самооценку. Общее улучшение самооценки отсутствует. Тем не менее, сообщается о положительных эффектах для Я-физического и идентичности измерений Я-концепции.

Этот систематическое изучение было направлено на то, чтобы дать обзор исследований, которые исследуют влияние танцевальных вмешательств на аспекты самости участников. Результаты показывают, что танец может оказывать положительное влияние на различные аспекты самости у детей / подростков и взрослых, особенно на восприятие тела.

В двух исследованиях сообщается о положительных эффектах танцевальной двигательной активности на самооценку личности [54].

В целом, результаты недавних исследований показывают, что танцевальные вмешательства могут оказать положительное влияние на

самооценку взрослых: качественные исследования указывает на то, что участники извлекают пользу с точки зрения осознания тела. Тот факт, что количественные исследования сообщают о положительном влиянии – с небольшими или средними величинами воздействия – на физическое самовосприятие (Ашчи, 2009) и положительные тенденции в восприятии размера тела, подтверждают этот вывод (Fonseca). Одним из возможных объяснений может быть то, что танец – независимо от стиля – может усиливать принятие своего тела участниками разных возрастных групп. Тем не менее, также возможно, что разные возрастные группы получают пользу от различного содержания вмешательства.

Рассмотренные исследования сосредоточены на различных аспектах самости. В результате обзора было изучено лишь небольшое количество исследований, посвященных точно таким же результатам. Хотя большинство из них тесно связаны между собой, например, количественные исследования, изучающие восприятия, связанные с телом, измеряют следующие результаты:

- отношение к собственному телу субъекта (Blackman et al., 1988);
- изображение тела (Caf et al., 1997);
- самооценка (Studer-Lüthi и Züger, 2012);
- физическое самовосприятие (Aşçi, 2002);
- восприятие размеров тела (Fonseca et al., 2014);
- удовлетворенность физическим внешним видом и восприятием образа тела (Soares Costa de Mendonça et al., 2015).

Это также влечет за собой использование различных измерительных инструментов, что может привести к расхождениям в результатах исследований. Кроме того, выбор подходящего результата связан с диапазоном существующих утвержденных вопросников для количественных измерений. Roswal рассматривают вопрос об уместности существующих вопросников в контексте танца (Roswal et al., 1988). Они настоятельно рекомендуют разработку инструментов для танцев для будущих исследований. Прогресс в области разработки и валидации подходящих

измерительных приборов для количественных исследований ожидается от исследовательской группы из Германии. Они трудятся над разработкой инструментария, касающегося измерения специфической для танца самооценки для детей в возрасте от 8 до 12 лет. Желательно использовать подобные инструменты измерения и для других групп населения.

Мы нашли исследование, которое обнаружило положительное влияние танцевальной двигательной активности на самоотношение личности (Baptista et al., 2012) [52].

Систематический обзор исследований, касающихся этой темы, был направлен на то, чтобы изучить научные работы, которые рассматривают влияние танцевальных вмешательств на аспекты самости участников. В целом, обзор 24 включенных исследований показывает, что танцевальное вмешательство может продвинуть участников в различных аспектах самости. Исследования с использованием качественных методологий показывают, что дети и подростки извлекают пользу из восприятия тела, уверенности в себе, чувства собственного достоинства, самовыражения и восприятия танцевальных способностей. Танцевальные вмешательства могут усилить самовыражение, самоэффективность, самосознание, саморазвитие и уверенность в себе у взрослых. Исследования с количественными методологиями указывают на улучшение, особенно в отношении восприятия тела у детей и подростков, а также у взрослых. Обзор выявил неоднородные результаты, касающиеся самооценки и самоэффективности. Кроме того, изученные исследования показывают общую гетерогенную природу населения, содержание вмешательства, сроки, результаты, методы исследования и качество исследования. Несмотря на положительные результаты, доказательства для каждого из аспектов все еще недостаточны из-за небольшого количества исследований по каждой конструкции, противоречивых результатов или методологических недостатков. Существует необходимость в более качественных исследованиях в этой области для дальнейшей оценки результатов и более глубокого понимания возможных

преимуществ танцевальных вмешательств в различных группах населения. Доказательства по каждому из аспектов все еще скудны из-за небольшого количества исследований по каждой конструкции, противоречивых результатов или методологических недостатков. Разработка и валидация соответствующих измерительных инструментов в танцевальном контексте желательна.

Таким образом, на сегодняшний день в отечественной и зарубежной психологии не существует единого подхода в определении такого феномена личности, как отношение человека к самому себе. В энциклопедическом словаре по психологии и педагогике самоотношение рассматривается как проявление специфики отношения личности к собственному «Я». Оно включает в себя такие качества как самоуважение, симпатии, самопринятие, любовь к себе, чувство расположения, самооценку, самоуверенность, унижение, самообвинение, недовольство собой и т.д.

Отношение человека к себе является частью самосознания личности, его эмоционально-оценочным компонентом. Определяя свое место в окружающем мире, человек осознает себя и выделяет из полноты этого мира. Необходимым условием для формирования самосознания является социум, ибо человек определяет себя, сравнивая с другими. Таким образом, можно говорить об общественном характере самосознания. Процесс его формирования, знания человека о себе происходит в течение жизни под влиянием различных факторов.

Можно выделить следующие подходы к пониманию структуры «Я-концепции»: одномерный, структурный и функциональный.

Приверженцы первого подхода считают, что отношение человека к себе означает целостную структуру ценности человека, неразложимую далее. Самооценка в структурном подходе представлена, как система из разных компонентов проявления личности. Функциональный подход предполагает, что в отношении человека к себе можно выделить компоненты, имеющие разные функции.

Формирование «Я-концепции» происходит в младшем школьном возрасте. Существуют факторы, влияющие на самооценку личности.

Мы предполагаем, что одним из таких факторов является танцевальная двигательная активность. Танец использовался терапевтически на протяжении тысячелетий. Танцы всегда были целительным ритуалом во время рождения, болезни и смерти. Основателем танцевальной терапии была Мариан Чейс. Она заметила влияние танца на ее учеников, его целительного эффекта.

Теория ТДТ основана главным образом на убеждении, что тело и разум взаимодействуют. Как сознательное, так и бессознательное движение человека, основанное на предпосылке дуалистического тела ума, влияет на общее функционирование, а также отражает личность человека. Поэтому отношения терапевт-клиент частично основаны на невербальных сигналах, таких как язык тела. Считается, что движение имеет символическую функцию и как таковое может помочь в понимании себя. Импровизация движений позволяет клиенту экспериментировать с новыми способами существования, а ТДТ обеспечивает способ или канал, в котором клиент может осознанно понимать ранние отношения с негативными стимулами посредством невербального посредничества терапевта.

Благодаря единству тела, ума и духа, танцевальная терапия дает чувство целостности людям. Тело относится к «разрядке энергии через мышечно-скелетные реакции на раздражители, полученные мозгом». Под умом понимаются «умственные действия – такие как память, образы, восприятие, внимание, оценка, рассуждение и принятие решений». Под духом понимается «субъективно переживаемое состояние чувства при участии или эмпатическом наблюдении за танцами».

Нами были изучены зарубежные исследования, изучавшие влияние танцевальной терапии на самооценку личности. Мы нашли исследование, которое обнаружило положительное влияние танцевальной двигательной активности на самоотношение личности (Baptista et al., 2012).

## **Глава 2 Эмпирическое исследование самооотношения личности при танцевально-двигательной активности**

### **2.1 Организация и методы исследования самооотношения личности**

Исследование самооотношения личности проводилось на базе фитнес клуба города Тольятти «Ф-стайл». В исследовании приняли участие женщины от 25 до 45 лет: 20 человек, имеющих в своей жизни танцевально-двигательную активность и 20 человек не имеющие таковой активности.

Цель исследования: изучить взаимосвязь между танцевально-двигательной активностью и самооотношением личности.

Исследование проводилось согласно следующим этапам:

- выбрать и обосновать диагностический инструментарий для исследования данной проблемы;
- выявить и эмпирически изучить взаимосвязь танцевально-двигательной активности и самооотношением личности;
- разработать танцевальный тренинг для повышения самооценки личности.

Исходя из обозначенных целей и задач исследования, нами был подобран диагностический инструментарий:

Для проведения исследования была взята методика исследования самооотношения С.Р. Пантелеева. Опросник разработан, для выявления структуры самооценки личности, а также для рассмотрения отдельных шкал самооценки: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самооотношения, самоценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения. Самоотношение понимается в контексте представлений личности о смысле "Я" как выражение смысла "Я", как обобщенное чувство в адрес собственного "Я". В основу понимания самооотношения положена концепция самосознания В.В. Столина, который

выделял три измерения самоотношения: симпатию, уважение, близость. Методика допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени. В случае группового обследования количество участников не должно превышать 15 человек. Длительность выполнения задания 30-40 минут.

Также в нашем исследовании были использованы проективные методики. Можно описать цель проективного тестирования как метода, позволяющего «обойти сознательную защиту респондентов» и «получить привилегированный доступ к психологической информации, о которой респонденты не осознают сознательно». Это вызвало дискуссию о механизмах и функциях проекции и проективного тестирования. Представляется, что это неправильное представление о том, на что способны проективные механизмы, поскольку цель состоит не в том, чтобы обойти защитные механизмы, а в том, чтобы выяснить их и воздействовать на них в процессе консультативной работы. З. Фрейд перечисляет свободную ассоциацию и интерпретацию снов как два возможных способа доступа к бессознательному или, по крайней мере, к процессам бессознательного.

Также в исследовании была использована модифицированная проективная методика «Автопортрет». Женщинам было дано указание нарисовать себя в танце. Методика дает информацию о самооценке исследуемых.

Следующая проективная методика, которая использовалась в исследовании, называется: рисунок себя во время дождя. Это методика была модифицирована. Исследуемым женщинам было дано задание нарисовать человека под дождем. Основная цель – получить информацию о вашей личности через образ человека при определенных неприятных обстоятельствах.

Проанализировать рисунок можно с помощью следующих показателей.

1. Расположение рисунка на листе: а) если изображенный человек на вашем листе бумаги находится справа, то это указывает на его желание

профессионально расти и уверенность в том, что произойдет в будущем;

б) если человек, изображенный на листе, находится в левой части рисунка, то это показывает на его пессимистическое отношение к будущему, а также что-то из вашего прошлого мешает вам быть счастливым в будущем;

в) если изображенный человек занимает центральное место на листе, то это означает, что с его самооценкой все в порядке.

2. Наличие или отсутствие зонтика на рисунке: а) если на рисунке зонтик отсутствует, то это означает, что у личности нет защитных механизмов и ресурсов, чтобы справляться с трудными жизненными ситуациями; б) если на рисунке нарисован большой зонтик, который почти полностью закрывает человека, то это означает, что вы очень закрыты, то есть такой тип человека, который всегда нуждается в защите и предпочитает изоляцию; в) если изображена только ручка зонтика, то это свидетельствует о том, что вам всегда нужна поддержка и подготовлен план действий, даже если вы знаете, что он вам не понадобится.

3. Изображение человеческой фигуры: а) если человеческая фигура изображена спереди, то это свидетельствует об умении противостоять сложным ситуациям; б) если фигура изображена в профиль, то это говорит о желании избежать неоднозначных ситуациях; в) если фигура изображена сзади (то есть спиной), то это предполагает о необходимости остаться незамеченным.

4. Размер рисунка: а) если рисунок по размеру маленький, то это означает скромность, неуверенность, чувство неполноценности, и, следовательно, низкую самооценку личности; б) если рисунок по размеру большой, то это означает необходимость быть признанным, склонным к тщеславию и демонстративности.

5. Расположение фигуры человека в движении или статичном положении: а) если человек стоит на месте, это говорит о желании защитить себя от окружающего мира и о том, что есть некоторые проблемы с

социальной адаптацией; б) если человек ходит, это означает, что вы знаете, куда направляетесь в своей жизни.

Методы математической обработки и анализа. Количественный анализ с использованием методов математической статистики.

## 2.2 Исследование самоотношения личности при танцевально-двигательной активности

Используя методику С.Р. Пантелеева при изучении самоотношения личности были получены следующие результаты. Ниже в таблицах 1 и 2 приведены результаты опроса респондентов, переведенные из сырых баллов в стены.

Таблица 1 – Показатели структуры самоотношения личности у респондентов, занимающихся танцевально-двигательной активностью

Шкалы	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Испыт.									
И.К.	5	8	7	8	10	10	6	4	2
К.Л.	5	8	10	6	6	7	3	6	5
С.Е.	1	10	8	8	10	9	7	5	2
Ч.Е.	5	9	9	6	9	8	9	1	1
П.И.	3	8	7	6	7	9	6	9	6
Е.Ю.	3	4	7	6	5	8	6	6	6
М.Ю.	3	8	7	10	4	7	5	6	6
С.К.	3	8	8	8	6	4	5	5	4
С.Л.	2	8	10	6	9	7	6	7	5
С.Н.	6	7	10	6	5	8	8	5	7
Б.О.	5	7	8	8	10	10	6	4	2
Б.Н.	5	8	7	6	6	5	3	6	5
Г.Г.	1	8	8	8	10	9	7	5	2
Г.Т.	3	9	9	6	9	8	9	1	1
Р.И.	2	9	8	6	7	6	6	9	6
А.К.	3	4	7	6	5	8	6	6	6

Продолжение таблицы 1

А.Л.	3	7	7	10	4	5	5	6	6
И.С.	4	5	8	8	6	4	5	5	4
П.А.	8	7	9	6	9	7	6	7	5
К.И.	6	7	9	6	5	8	8	5	7

Таблица 2 – Показатели структуры самоотношения личности у респондентов, не занимающихся танцевально-двигательной активностью

Шкалы	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Испыт.									
А.О.	6	5	4	8	4	4	4	4	9
А.В.	5	4	3	6	4	4	5	5	8
Б.Л.	8	4	5	3	4	3	4	5	6
А.А.	7	5	4	8	5	4	4	4	3
Р.В.	6	10	4	10	9	5	7	2	9
Б.С.	5	5	3	7	7	1	6	8	6
Р.Н.	6	5	4	5	6	2	5	4	4
Р.Ю.	5	3	3	7	5	4	6	5	4
Г.Ю.	6	4	4	8	8	7	7	5	4
К.Н.	6	4	5	8	4	3	4	4	6
Б.Т.	6	5	5	8	4	3	4	4	8
С.М.	5	4	4	6	4	8	5	5	8
С.А.	8	4	3	3	4	3	4	5	8
Б.М.	7	5	4	8	5	4	4	4	3
Б.Н.	6	7	5	10	9	5	7	2	1
Х.Н.	5	5	4	7	7	8	6	8	9
С.Т.	6	7	4	5	6	3	5	4	8
Е.Е.	5	7	5	7	5	4	6	5	10
Г.И.	6	7	3	8	8	7	7	5	4
О.К.	6	5	4	8	4	3	4	4	8

В результате проведенной работы была обнаружена разница в самоотношении у респондентов, занимающихся танцевальной двигательной активностью по шкале самопринятие:  $U=11$ , при  $p < 0,05$ .

Качественный анализ показал следующие результаты. У 50% респондентов, занимающихся танцами, выявлены более низкие показатели по

шкале «закрытость», чем у тех, кто не занимается танцами. Среднее значение у первых 3 стана, что свидетельствует о внутренней честности и открытости отношений человека с самим собой.

60% танцующих девушек и женщин показали более высокие результаты по шкале «самоуверенность», чем не танцующие, что может говорить о более высокой смелости в общении, об ощущении своей ценности и значимости для окружающих.

По шкале «саморуководство» женщины, в жизни которых есть место танцу, в два раза превзошли по показателям остальных. Это может говорить об их крепком внутреннем стержне, который координирует всю активность, организует поведение и отношения с людьми, что делает их способным прогнозировать свои действия.

По шкале «самопринятие» у 50% танцующих общий фон восприятия себя положительный, по сравнению с не танцующими личностями, что говорит о том, человек часто ощущает симпатию к себе, ко всем качествам своей личности.

Показатели самообвинения у 45% опрошенных не танцующих респондентов гораздо выше, чем у танцующих, что может означать, что люди видят в себе, прежде всего, недостатки. Все промахи и неудачи они готовы поставить себе в вину. Внутреннее напряжение и ощущение невозможности удовлетворения основных потребностей сопровождается установкой на самообвинение.

Можно сказать, что наша гипотеза оказалось верной: танцевально-двигательная активность может являться одним из факторов для изменения самоотношения личности на протяжении периода взрослости в положительную сторону.

Исследование отношений, как статических, так и динамических, между самоизображением и тестом «Нарисуй себя танцующего». Статические отношения были изучены с помощью корреляционной матрицы, которая показала значительную положительную корреляцию между показателем

самооценки и танцевальной двигательной активности нарисованного человека.

Масштаб рисунка и его расположение на листе. У 70% не танцующих женщин рисунок имеет небольшой размер фигуры человека. Она (фигура) расположена не в центре (внизу или сбоку) и занимает незначительную часть листа. Это может говорить о сниженной самооценке, тревожности и чувстве незащищенности. Семьдесят процентов опрошенных, в жизни которых отсутствуют танцы, изображали голову не пропорционально маленькой, что может свидетельствовать о сомнениях в своих интеллектуальных возможностях. У 75% не танцующих испытуемых лицо «нарисованного» не выражено, что говорит о тревожности и застенчивости. Уши у них маленькие или отсутствуют, что означает стремление избегать критики. А глаза большие, что может свидетельствовать о высокой чувствительности к грубости. Показателем тревожности также являются сильно заштрихованные волосы.

У 80% респондентов, в жизни которых присутствует танцевальная двигательная активность, проективная методика выявила высокий уровень самоуважения, видение себя уверенным и надежным человеком. Голову на своих рисунках респонденты рисовали первой, что означает малую вероятность межличностных конфликтов. Рисунок у большинства из них имел большой размер фигуры, занимающей весь лист, находящийся в самом центре листа. Это может говорить об адекватной самооценке, уверенности в себе и ценности себя. У большинства танцующих респондентов черты лица включают глаза, уши, рот, нос – что означает сенсорный контакт со средой и фиксацию на отношениях с другими. Широкий размах рук у танцующих респондентов может говорить о готовности и стремлении действовать, у противоположной группы руки нарисованы либо за спиной (подавленная агрессия), либо в карманах, что может означать большое чувство вины и неуверенность в себе.

Подводя итоги анализа проективной методики «Рисунок себя в танце», можно сказать о том, у танцующих женщин был выявлен более высокий уровень самоуважения, уверенности, принятия себя по сравнению с не танцующими личностями.

Анализ проективной методики «Рисунок себя во время дождя» выявил следующее. У 70% танцующих респондентов рисунок расположен посередине листа, что может означать, что с самооценкой у людей, занимающих центральное место все в порядке. У 72% респондентов, занимающихся танцами, нет в руках зонтика, что может свидетельствовать о том, что они не прячутся от трудных ситуаций, а решают их. 72% танцующих респондентов нарисовали большие рисунки, что может говорить о необходимости быть признанным и склонности к тщеславию.

Половина не танцующих респондентов нарисовали себя в левой части рисунка, что может указывать на их негативное отношение к будущему, а также на то, что возможно, что то в прошлом мешает им быть счастливыми. Часть испытуемых (62%), в жизни, которых отсутствует танцевальная активность, нарисовали себя под большим зонтом, который почти полностью их закрывает, что может говорить о сильных защитных механизмах, оборонительной позиции и предпочтении быть в изоляции. Размер рисунка 63% не танцующих респондентов довольно маленький, что может означать скромность, неуверенность, чувство неполноценности и низкую самооценку. Небольшой процент рисунков (6%) имеют признаки агрессии, которые выражаются в прорисованных больших зубах в открытом рте, поднятых кверху руках, сжатых кулаках, растопыренных пальцах. В 5% всех рисунках присутствуют показатели тревожности: слабая прерывистая линии и сильная штриховка, расположенная возле лица человека.

В результате анализа проективных методик, было выявлено, что у 67% танцующих респондентов адекватная или завышенная самооценка. В тоже время, как у 52% не танцующих респондентов выявлено заниженное отношение к себе.

Мы нашли зарубежное исследование, которое обнаружило положительное влияние танцевально-двигательной активности на самоотношение личности.

Систематический обзор исследований, касающихся этой темы, был направлен на то, чтобы изучить научные работы, которые рассматривают влияние танцевальных вмешательств на аспекты самости участников. В целом, обзор 24 включенных исследований показывает, что танцевальное вмешательство может продвинуть участников в различных аспектах самости. Исследования с использованием качественных методологий показывают, что дети и подростки извлекают пользу из восприятия тела, уверенности в себе, чувства собственного достоинства, самовыражения и восприятия танцевальных способностей. Кроме того, танцевальные вмешательства могут усилить самовыражение, самооценку, самосознание, саморазвитие и уверенность в себе у взрослых. Исследования с количественными методологиями указывают на улучшение, особенно в отношении восприятия тела у детей и подростков, а также у взрослых. Обзор выявил неоднородные результаты, касающиеся самооценки и самооценки. Кроме того, оцененные исследования показывают общую гетерогенную природу населения, содержание вмешательства, сроки, результаты, методы исследования и качество исследования. Несмотря на положительные результаты, доказательства для каждого из аспектов все еще недостаточны из-за небольшого количества исследований по каждой конструкции, противоречивых результатов или методологических недостатков. Существует необходимость в более качественных исследованиях в этой области для дальнейшей оценки результатов и более глубокого понимания возможных преимуществ танцевальных вмешательств в различных группах населения. Доказательства по каждому из аспектов все еще скудны из-за небольшого количества исследований по каждой конструкции, противоречивых результатов или методологических недостатков. Разработка и валидация

соответствующих измерительных инструментов в танцевальном контексте желательна.

### **2.3 Разработка и реализация программы танцевально-двигательной терапии по развитию самооотношения личности**

Для того чтобы улучшить самооотношение личности нами была разработана и реализована программа танцевально-двигательной терапии.

Цель программы – развитие позитивного самооотношения у женщин и расширение сферы своего «Я».

Мы предполагаем, что в результате реализации данной программы произойдут следующие изменения у личности:

- 1) произойдет повышения уровня самопринятия и самооценности;
- 2) снизится уровень самообвинения;
- 3) возникнут ресурсы для движения в сторону самопознания и развития личности;

Программа рассчитана на три месяца. Занятия продолжительностью два часа 1 раз в неделю на базе фитнес клуба «Ф-стайл». Состав группы – женщины 25-40 лет.

Задачи программы:

- создать атмосферу безопасности, доверия и безусловного принятия в группе;
- научить женщин распознавать сигналы своего тела;
- двигаться в сторону развития коммуникативных навыков;
- раскрывать свой творческий потенциал через движение.

Предмет программы – самооотношение женщин.

Объем программы – три месяца, занятия по 2 часа, 1 раз в неделю.

Форма работы – групповая.

Методы работы:

- контактная импровизация;

- аутентичное движение;
- свободный танец;
- телесная терапия;
- рефлексия и обсуждение своих чувств;

Средства психокоррекции. Основная часть – методы танцевальной терапии.

На организационном этапе были разработаны следующие требования и правила.

К ведущим группы:

- ведущий должен иметь соответствующую подготовку по танцевальной или телесной терапии в виде дополнительного образования на базе основного высшего психологического образования;
- ведущий должен иметь танцевальную подготовку, владеть широким арсеналом двигательных средств;
- ведущий должен иметь определенное количество часов личной танцевальной терапии.

Требования к помещению. Помещение должно быть просторным, светлым, безопасным, без предметов мебели. Оно должно проветриваться, быть чистым и уютным. Заявленное количество участников должно там помещаться легко и свободно.

Правила поведения в группе. Важно для создания атмосферы безопасности обговорить, что в группе не приемлемо оценочное суждения. Все чувства и переживания участников принимаются безоценочно. Также важно обсудить момент конфиденциальности. Все, что происходит в группе, остается только здесь.

Рекомендации для ведущего. Взаимодействие ведущего с группой должно происходить на основе доверия, принятия и поддержки. Ведущий должен отслеживать групповую динамику, наблюдать и, если нужно вмешиваться в процессы конфронтации.

Коррекционная программа танцевальной терапии, включала следующие этапы.

Диагностический этап: включал использование следующего диагностического инструментария методике изучения самоотношения личности С.Р. Пантелеева; модифицированный тест «Нарисовать себя танцующего»; модифицированный тест «Нарисовать себя под дождем».

Аналитический этап: на данном этапе изучалась структура самоотношения личности участников, особенности их проблем, которые были получены в результате диагностики; установочный этап: здесь происходило формирование группы. Участникам рассказывают о правилах группы, обговариваются все спорные моменты, которые могут возникнуть в процессе работы.

Коррекционный этап: давались представления о сессии как главной структурной единице индивидуальных и групповых форм танцевальной терапевтической работы. Занятия по танцевально-двигательной терапии отличаются от занятий танцами тем, что людям, присутствующим там, предоставляется большая степень свободы и самостоятельности. Участник может выбирать партнера, с которым он хочет взаимодействовать, а также степень своего участия в групповом процессе работы.

Танцевальную сессию можно условно разделить на 3 части: вводную, основную и заключительную. Так вводной части проходит разминка, постепенное погружение в процесс, также здесь может формироваться запрос. В основной части происходит сам процесс танцевальной терапии – невербальное творческое самовыражение. В заключительной части происходит вербальное взаимодействие, участники рефлексиируют, обсуждают и анализируют произошедшие с ними переживания.

Таким образом, движение участников группы танцевальной терапии происходит от погружения в собственные внутренние переживания к восприятию себя в окружающем пространстве через отношения с другими людьми.

В нашей программе применены следующие виды танцевальной терапии: аутентичное движение, контактная импровизация и свободный танец.

Аутентичное движение – это встреча с собственным телом. Фокус внимания переносится из внешнего во внутрь, в глубь, в самого себя.

Контактная импровизация является одной из форм свободного танца. Она происходит вокруг точки контакта с партнером. Фокусирование на теле является одним из самых важных аспектов данного вида танца. Это не исполнение заученного набора движений, а обучение слушанию себя и выражению своих чувств и переживаний в движение и взаимодействие с партнером. Здесь происходит фокусирование на физических ощущениях прикосновения и давления веса. Как правило, не возникает трудностей, если существует разница в росте и весе партнеров. Люди абсолютно разного телосложения могут танцевать друг с другом. Может пугать отсутствие контроля над движением и наводить мысль о травме. Но постепенно люди учатся этому.

Свободный танец, как один из вариантов, танцевальной психокоррекции предполагает самостоятельный выбор музыки человеком и свободное движение под эту музыку.

Завершающий этап. Для того чтобы закрепить достигнутый успех и обеспечить поддержку участников, завершающее занятие должно быть максимально теплым. Каждому участнику необходимо дать положительную обратную связь, а также отметить успехи и динамику всей группы в целом. Участники, при желании, дают «свою» обратную связь, облачают в слова свои переживания и опыт, который они получили. На данном этапе дается анализ оценки эффективности. Здесь проводится анализ всей проделанной работы, диагностика изменения самооценки участников группы, проводится оценка эффективности танцевальной коррекционной программы.

Реализация коррекционно-развивающей программы танцевальной терапии. Теперь представим содержание проводимых занятий.

## Занятие 1.

Цели занятия – создание атмосферы доверия в группе, развития навыка самонаблюдения, обращение внимания участников на их тело, их телесные ощущения.

На первом занятии были обговорены правила поведения в группе, без оценочного принятия участниками друг друга и конфиденциальности.

Далее участницам предлагалось разбиться на пары и выбрать на свой вкус, чем они будут заниматься в паре: аутентичным движением, свободным танцем или контактной импровизацией. Важно, что один человек в паре выполняет движение, а другой наблюдает за ним. Потом участницы меняются местами.

Структура сессии:

- настройка;
- процесс движения;
- интеграция;
- шеринг;
- свидетельство друг друга.

В настоящее время у многих людей происходит жизнь в голове, и актуальной задачей является вернуть жизнь в тело. Наше тело жаждет быть познанным, и танцевальная терапия – это один из способов вхождения в наше тело. Танцевально-двигательная терапия – это видимая форма моего невидимого переживания. Движение позволяет проявиться тому, что должно быть проявлено.

На первом занятии было озвучено, что танец проживается нами как:

- практика;
- терапия;
- искусство;
- исследование.

Практика – это то, что мы делаем регулярно на занятиях раз в неделю.

Рассмотрение танцевального движения как искусства (балет, профессиональные танцы), может привести к тому, что многие люди решат – это не для меня. Это то, что требует специальной подготовки, которой у меня нет. Но нет большей красоты, на наш взгляд, когда видишь подлинное танцевальное движение человека из себя, изнутри, из своей сути. Наша задача донести до участников то, что танцевать может каждый независимо от уровня своей подготовки.

Танцевальное движение на занятии является терапией, так как через проживание меняются внутренние ложные убеждения, происходит путь к себе.

Танец может являться исследованием. Через танец мы можем исследовать наши отношения с самим собой, с близкими, с деньгами и так далее. Мы обнаруживаем какую-то проблему во взаимодействии, а обнаружив, можем что-то с этим сделать. Танцевальное движение на занятии может рассматриваться как медитация или молитва. Чем глубже мы идем в танец, тем больше у нас возможности соединиться с чем-то важным и значимым, с тем, что находится за пределами слов. С чем-то большим, чем мы – с жизнью, с духом, с Богом.

Базовые принципы танцевальной терапии, с которыми была ознакомлена группа.

Тело и сознание у человека не делимы. Когда я двигаюсь, я целиком – это процесс. Человек – это процесс, а не объект. Все, что мы проживаем и чувствуем – это движение и процесс. Во всем можно увидеть танец с разными фигурами и частями себя.

На первом занятии большая часть группы была закрыта и негативно настроена по отношению друг к другу. Женщины стеснялись проявлять себя, участвовать в танцевальных экспериментах и обсуждениях, оставались безучастными. Потребовалось время для возникновения доверия и формирования безопасной среды для участников.

Поворотной точкой для установления контакта явилось следующее задание. Участником было предложено разбиться на пары, пообщаться, а потом придумать позитивную ассоциацию для своего партнера в паре. Это могло быть явление природы, животное, еда и так далее. Женщины с воодушевлением принялись выполнять это задание. Это помогло сформировать новый, иной взгляд участниц друг на друга и объединить группу.

Наиболее любившимся группе исследуемых женщин стало аутентичное движение. Женщинам завязывались глаза, и предлагалось двигаться так, как им хочется без музыки. При этом рядом была вторая женщина – свидетель, которая следила за безопасностью первой. Далее после того как у женщин происходил новый опыт, они описывала свои ощущения, а потом проясняли о чем это для них. При этом свидетель описывал, какие чувства у него возникают, когда он смотрит на танцевальный опыт другого.

#### Занятие 2.

Цель занятия – почувствовать достаточно ли участницы заботятся о себе.

Метод – аутентичное движение.

Четыре области, которые мы затрагиваем во время работы в танце, освещенные группе:

- танец с собой;
- танец с другими;
- танец с миром;
- танец с вечностью.

Ценности интегрального танца, о которых слышали участницы:

- свобода;
- творчество;
- целостность;
- забота.

Исходя из написанного выше, на втором занятии мы совмещаем одну ценность и одну область интегрального танца: танец с собой и забота.

Кто то из пар выбрал аутентичное движение с закрытыми глазами, кто то контактную импровизацию, кто-то свободный танец – движение под музыку, которая нравится. Сначала женщины проживали свой танцевальный опыт. Затем они осознавали, какие образы, и ощущения у них возникли в процессе. Затем интегрировали это в свою жизнь, слушали свидетельство «другого». Потом происходил шеринг – участницы делились своими впечатлениями в общем кругу.

Для большинства женщин опыт аутентичного движения был трудным и необычным опытом. Приводим ниже впечатления участницы программы Галины Т.

Закрывать глаза и ждать импульса тела. Кажется, это какой то бред. Мозг сильно сопротивляется и говорит, что это невозможно. Испытываю сильное сопротивление. Но, все-таки, закрываю глаза. Стою, долгое время ничего не происходит. Хочется открыть глаза и бросить все это. Стараюсь унять хаос мыслей в голове и успокоиться. Я сама даю команду телу двигаться, оно выполняет мои приказы. Что значит ждать импульса изнутри? Вдруг руки, помимо моей воли начинают подниматься. Сами! И двигаются. Начинают исполнять свой танец, помимо моей воли... Это такое новое и необычное ощущение....Это сродни чуду...

Занятие 3.

Цель – улучшить самопринятие участников.

Инструмент – аутентичное движение.

Женщинам предлагалось закрыть глаза и без музыки исследовать процесс принятия себя. Почувствовать какими ощущениями отзывается тело в ответ на этот запрос. Двигаться, таким образом, как направляет тело. В это время свидетель следил за безопасностью процесса движения и наблюдал, какие чувства возникают у него по этому поводу. После прохождения процесса одним человеком, пара менялась местами. Затем происходила

рефлексия. И в общем кругу обмен своими чувствами и инсайтами на эту тему.

Многие участницы столкнулись с сопротивлением, когда им дали это задание. Ирина К. села на стул и отказалась выполнять практику. Долгое время она сидела и наблюдала за участницами. Потом, все же, закрыла глаза и «пошла» в процесс. Ее тело двигалось осторожно и с опаской. Затем движения становились более объемными и смелыми. В конце это был уже какой-то взрыв, бунт, словно какая то затаенная боль вырвалась наружу. Ей вспомнилась давняя, детская, не прожитая обида.... Потекли слезы.... После Ирина почувствовала облегчение....

#### Занятие 4.

Цель занятия – увеличить уровень самооценности участников.

Метод – аутентичное движение с завязанными глазами.

Ведущий перед началом занятия предлагал прослушать следующее напутствие. Я дожидаюсь импульса, который двигает мое тело. Я позволяю движению быть этим импульсом. Тело движется, а я за ним. Есть время движения, есть время проговаривания. Слово – проводник между телом и сознанием. Что вы сейчас чувствуете? Чем пахнет воздух? Если пройтись вниманием по телу, в каком положении оно прямо сейчас? Что вы чувствуете в теле прямо сейчас? Пройдитесь вниманием по всему телу. Как это отзывается в ваших чувствах? Заметили? Успеваете? Важно ли это для вас? Пройдет жизнь, какие воспоминания останутся? А что, если и эту минуту вы теперь запомните? Навсегда. Потому что вы ее прожили. Заполнили собой, в прямом контакте с миром. Когда мы слушаем других, когда мы действительно интересуемся ими, это не потраченное время, а приобретенное. Мы чувствуем, мы наполняемся, мы живем. Процесс свидетельствования равно важен и тому, на кого оно направлено, кого видят и слышат, и тому, кто открыл свое внимание другому человеку. Оба становятся сильнее, оба наполняются. Оба оживают и светлеют умом.

Затем участники уходили в процесс движения с закрытыми глазами. После этого девушки делали «проговор», свидетельствовали друг друга. Тот, кто двигался в «танце» говорил первым. Он говорил о своем опыте в настоящем, а не в прошедшем времени, как будто все еще находится в моменте движения. Считается, что это помогает человеку «перепрожить» опыт, не дистанцируясь от него, оставаясь в процессе. Свидетель внимательно слушал, но не говорил ни слова, пока движущийся не закончит свой рассказ. Он никогда не прерывал монолог «движущего», не перебивал, не поддакивал. Он слушал. Это важно. Когда становится ясно, что движущийся высказался, после небольшой паузы, свидетель задает вопрос: «Могу я свидетельствовать?» И только, получив утвердительный ответ, он начинал говорить сам. Свидетель говорил от первого лица о своих чувствах, из «я-позиции». Не: «выглядел усталым в этом процессе, словно старый человек». А «когда я наблюдал твой процесс, у меня было чувство присутствия в нем (или родился образ) много пережившего старого человека». Свидетели были корректны и избегали проекции своих чувств и ассоциаций на другого человека. Свидетельствуя, они ничего не обращали напрямую к «движущемуся». Говорили только о себе, какой отклик появился в их теле и чувствах, какие родились образы. Иногда они описывали движение нашего партнера. Иногда рассказывали историю, которая родилась в процессе свидетельствования, но тоже как свою. Мы внимательно слушали друг друга и взаимодействовали в группе на равных, благодарно, открыто. Каждый был в состоянии сам увидеть «большую картинку» и понять, куда ему идти и как жить в этой «местности». Нужно было только немного замедлиться, открыться чувствам и получить поддержку группы. Уверенную и безусловную. Каждый важен. Каждый уникален. Свидетельствование не для того, чтобы поставить диагноз, а просто, чтобы быть. Чтобы жить. Полно. Совместно. Уже сейчас. В эту минуту.

Участница программы Анна П. озвучила, что в процессе танца почувствовала тяжесть в груди... Она была похожа на злость... Девушка

продолжала танцевать. Злость, казалось, заполняла все ее тело. А потом стала изливаться наружу вместе с танцем. Анна, по окончании практики, почувствовала умиротворение и покой.

#### Занятие 5.

Цель занятия – сфокусировать внимание на своем теле.

Метод – аутентичное движение.

После настройки женщинам предлагалось пойти в процесс движения с фокусом внимания на свое тело. Какие части тела двигаются, какие нет, где появляется боль, отслеживать все свои ощущения. После занятия девушкам предлагалось нарисовать свое тело или тот образ, какой у них родился.

Отзыв Катерины Д. приводим ниже.

Настройка с проговариванием движений позволила замедлиться и погрузить внимание в тело. Это пробудило любопытство внутреннего свидетеля. Ложусь на пол и приглашаю внутреннего свидетеля. Сканирую тело. Ощущаю точки соприкосновения с полом. Внутренним зрением они высвечиваются особым светом. Я делаю глубокий вдох и вытягиваюсь от макушки до пят. Чувствую грудную клетку, затылок, ягодицы. Переворачиваюсь на живот, начинаю раскачиваться тазом из стороны в сторону. Приятное ощущение расслабленности, волна колебаний проходит через все тело.

Остальным участницам задание также позволило фокус внимания сместить на тело, почувствовать его, исследовать свои ощущения.

#### Занятие 6.

Цель занятия – сфокусировать внимание участниц на образы, которые приходят во время практики.

Метод – аутентичное движение.

Участницам дается задание во время практики замечать не только телесные ощущения, но и образы, которые приходят к ним в это время.

Впечатления Любы З. после выполнения задания мы приводим ниже.

Погружаюсь в практику. Чувствую себя медленной, тягучей субстанцией. В этом ощущаю мягкую силу. Зеваю. Поднимаю руки, кладу их на голову. Начинаю ощупывать себя с головы. Словно я скульптор, ощупываю свою модель. Одновременно ощущаю себя внутри и снаружи. Приходит образ, что я – пещера. Тут много тайны и силы. И великая мощь....

Занятие 7.

Цель занятия – сфокусировать внимание на чувствах.

Метод – аутентичное движение.

Участникам предлагалось закрыть глаза и пойти в практику, наблюдая какие чувства при этом рождаются.

Впечатления от занятия Надежды Р. мы приводим ниже.

Далеко не всегда я в ладу со своими чувствами. Не всегда могу понять и сказать, что я чувствую. От этого – неискренность, закрытость. Настраиваюсь на контакт с чувствами и начинаю активно, ритмично дышать, как будто хочу, что-то выдохнуть из себя, из самой глубины. Я останавливаюсь, мои кулаки и челюсти сжимаются, ноги топают, плечи поднимаются, тело яростно выражает подавленный гнев и злость. Хочется кричать громко... Тело ломает... Выходят слезы отчаянья, обиды, сожаления... И приходит облегчение... Я начинаю прыгать! Мне становится легко и радостно! Доставая из себя все тяжелое и болезненное, мне становится легко, я освобождаюсь, расслабляюсь и чувствую за это благодарность.

Занятие 8.

Цель занятия – придумать героя своей сказки.

Метод – аутентичное движение.

Участницам предлагается подумать, на какого героя сказки, они похожи, описать его. И из него пойти в процесс движения.

Впечатление от занятия Александры Л. мы приводим ниже.

Мой герой – Василиса Премудрая. У нее красивые, длинные волосы, стройная фигура, лучезарная улыбка. У нее со всеми теплые отношения любви и принятия. Она лучшая собеседница. У нее всегда в запасе слова

поддержки и любви. Василиса всегда движется в своем развитии, и ее сказочный мир развивается в свете любви. Когда я пошла в процесс движения из своего героя, я почувствовала легкость и свободу. Движения плавные, не резкие, будто пава... Как бы мне хотелось быть такой Василисой, красивой и мудрой....

#### Занятие 9.

Цель занятия – для своей сказки придумать помощника.

Метод – аутентичное движение.

Участницам предлагается придумать себе сказочного помощника и идти из него в процесс движения.

Впечатления от задания Инны К. мы приводим ниже.

Моя помощница змея. Нарисовала ее на листке. Провела по листку рукой. Закрыла глаза. Вытянулась. Гибкая, хищная. Во мне текучесть жизни. Мои движения плавны. Волнообразно двигаюсь, стекаю с дивана. Потом перевешиваюсь через ткань гамака, сложившись пополам, качаюсь. Моя жизнь – мистический, инстинктивный танец. Я здесь и там, соединяю миры. Мое слияние с природой тотально. Чувствую всем телом землю, соприкасаюсь с ней. Ощущение земли, запах земли, звуки земли, вкус жизни – моя синестезия. Чувствую вибрации мира. Могу быть ядовитой, но яд может быть лекарством. Просто я позволяю, природе струится через меня. Для меня змея всегда давний и мощный тотем. Это невероятно глубокие переживания, открывающие многое для меня. Но впервые сама стала змеей. Наверное, это моя теневая сторона, которую я начинаю познавать и понимать в чем ее сила.

#### Занятие 10.

Цель занятия – придумать для своей сказки мастера или волшебника.

Метод – аутентичное движение.

Участницам предлагалось придумать для своей сказки мастера или волшебника и пойти с ним в процесс аутентичного движения.

Ниже мы публикуем процесс, описанный одной из участниц – Инной К.

Я в доме своей мечты, куда меня привела моя помощница змея. Лежу на полу и жду мастера или волшебника. Думаю, кто он? Тишина, может его, нет? Вдруг кто то идет. Слышу шаги. Иду к окну и вижу человека в мантии и в капюшоне. В одной руке посох, в другой фонарь. Это отшельник. Он поднимается по лестнице, заходит в кабинет, садится за письменный стол. Я за ним. Сажусь на диване, поджав ноги. Он снимает капюшон, и я вижу, что это мой прадед, которого я видела на фотографиях. Ничего не знаю о нем, только пару историй. Но сейчас чувствую эту близость, родство. Знаю, что ему можно доверять. Что-то спрашиваю. Я растеряна и волнуюсь. Я говорю: «Ты же отшельник». Он отвечает: «Да теперь я отшельник. Я хожу с фонарем и подсвечиваю Путь – твой Путь. Просто чувствуй и иди. За тобой пойдет большое количество людей. Все твои знания и навыки не случайны. Они для тебя и для будущего поколения». Затем он поднимает над моей головой фонарь. Меня всю заливают светом....

О чем это для меня? Это так неожиданно, что до конца не понять... О том, что я прихожу к пониманию себя как части рода. Это больше, чем родовой сценарий. Это где-то на стыке с предназначением, его принятием и принятием жизни.

#### Занятие 11.

Цель занятия – подумать какие препятствия, могут помешать достижению вашей цели.

Метод – аутентичное движение.

У каждой участницы есть своя цель на курс наших занятий. Свой запрос, свое намерение. Женщинам предлагалось подумать, что может помешать им достичь, их цели и пойти с этим в процесс.

Ниже публикуем процесс, описанный Инной К.

Разложила свои препятствия в виде предметов. Поняла, что, конечно же, мои страхи разворачивают реальность именно так, как я не хочу. Перешагнула препятствия, пошла в процесс. Стало так легко, будто шагнула в страх, прожила его, меня отпустило внутреннее напряжение. Оказалась в

сказочном лесу. Зову в гости сказочных друзей – зверей, накрываю на стол. Зайцы с барабанами, лисы со скрипками, волк с песнями. Я танцую, медвежонок топает в такт ногой. Всем весело, а вечером костер. Я обнимаю медвежонка и понимаю, что хоть мы выходим из сказки, но сказка остается в нас.

О чем это для меня? Неожиданно развернулась суть давнего конфликта с братом. Это могло стать препятствием к достижению моей цели. Когда начала писать свою историю прямо натолкнулась, на повторение истории 15 летней давности, когда рисовала образ, который сейчас снова всплыл.

Занятие 12.

Цель занятия – придумать свою сказку.

Метод – аутентичное движение.

Участникам предлагалось придумать свою сказку и пойти с ней в процесс.

Ниже публикуем процесс, описанный Инной К.

Закрываю глаза. Появились Ежик и Медвежонок. Они тянут друг к другу лапки, а вокруг туман. Сыро, совы, реки, лошади. Долго брожу, ищу Медвежонка. Думаю, что он про меня забыл и я ему не нужна. Долго ищу его. Вдруг вижу. Радуюсь. Вместе пьем чай. Обнимаю его крепко и чувствую, что обрела, наконец, того кого давно потеряла.

О чем это для меня? Все тот же конфликт и примирение с братом, наконец - то!!! Надеюсь и в своей жизни реализую это примирение!

Так как, можно сказать, что наша гипотеза оказалось верной: танцевально-двигательная активность может являться одним из факторов для изменения самоотношения личности на протяжении периода взрослости в положительную сторону, мы решили разработать и провести психокоррекционную программу по танцевальной терапии. Мы занимались с женщинами, в жизни которых не присутствовали танцы в течении трех месяцев, и затем, на контрольном этапе экспериментального исследования, мы решили повторно провести исследование по методике изучения

самоотношения личности Р.С. Пантелеева и проанализировать полученные результаты.

В результате устного анкетирования, после окончания программы, большая часть участников (70%) отметили, что наблюдают улучшение своего состояния: уменьшилась раздражительность и недовольство, сократились срывы на семью (мужа и детей). Они стали более открыты, смогли заявлять о своих потребностях в отношениях, те, кому трудно было это делать раньше, стали лучше слышать, понимать и принимать себя. Девушки отмечают, что стали более уверенными и спокойными и говорят, что программа явилась для них дополнительным ресурсом. Остальные участники не заметили каких-либо изменений у себя.

Далее проанализируем статистические данные.

#### **2.4 Анализ полученных результатов после реализации программы танцевально-двигательной терапии по оптимизации самоотношения личности**

В результате наблюдения за работой группы, можно отметить следующие качественные изменения:

- повышение открытости участников группы;
- уменьшение конфликтности и самообвинения за счет отреагирования внутреннего накопившегося напряжения;
- положительная динамика повышения самооценности;
- более адекватная оценка собственной личности.

Нами было проведено повторное исследование по методике изучения самоотношения личности Р.С. Пантелеева на контрольном этапе экспериментального исследования. Обобщенные данные приведены в таблице 3 и 4.

Таблица 3 – Показатели структуры самоотношения респондентов до участия в психокоррекционной программе по танцевально-двигательной терапии

Шкалы	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Испыт.									
А.О.	6	5	5	8	4	9	4	4	6
А.В.	5	4	7	6	4	8	5	5	1
Б.Л.	8	4	3	3	4	3	4	5	6
А.А.	7	5	6	8	5	4	4	4	3
Р.В.	6	10	9	10	9	5	7	2	1
Б.С.	5	5	6	7	7	8	6	8	6
Р.Н.	6	7	7	5	6	8	5	4	4
Р.Ю.	5	7	7	7	5	4	6	5	4
Г.Ю.	6	7	8	8	8	7	7	5	4
К.Н.	6	5	5	8	4	9	4	4	6
Б.Т.	6	5	5	8	4	9	4	4	6
С.М.	5	4	7	6	4	8	5	5	1
С.А.	8	4	3	3	4	3	4	5	6
Б.М.	7	5	6	8	5	4	4	4	3
Б.Н.	6	10	9	10	9	5	7	2	1
Х.Н.	5	5	6	7	7	8	6	8	6
С.Т.	6	7	7	5	6	8	5	4	4
Е.Е.	5	7	7	7	5	4	6	5	4
Г.И.	6	7	8	8	8	7	7	5	4
О.К.	6	5	5	8	4	9	4	4	6

Таблица 4 – Структура самоотношения – респондентов после участия в психокоррекционной программе по танцевально-двигательной терапии

Шкалы	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Испыт.									
А.О.	3	10	7	8	8	9	4	4	3
А.В.	5	6	7	8	8	8	5	5	1
Б.Л.	5	6	5	5	8	6	4	5	3
А.А.	5	7,5	6	8	10	6	4	4	3
Р.В.	3	10	9	10	9	7	7	2	1
Б.С.	5	7,5	6	7	7	8	6	8	3
Р.Н.	6	9	7	7	6	8	5	4	2

Продолжение таблицы 4

Р.Ю.	5	9	7	7	5	6	6	5	2
Г.Ю.	3	9	8	8	8	8	7	5	4
К.Н.	6	10	6	8	8	9	4	4	3
Б.Т.	3	10	6	8	8	9	4	4	3
С.М.	4	6	7	8	8	8	5	5	1
С.А.	4	6	4	5	8	6	4	5	3
Б.М.	3	7	8	8	5	6	4	4	3
Б.Н.	3	10	9	10	9	7	7	2	1
Х.Н.	2	10	9	7	7	8	6	8	3
С.Т.	3	9	6	7	6	8	5	4	3
Е.Е.	2	9	7	7	10	6	6	5	4
Г.И.	3	9	7	8	8	7	7	5	4
О.К.	3	10	8	8	8	9	4	4	3

По шкале «закрытость» у 60% участвующих в нашей программе женщин показатели уменьшились в два раза. Это означает, что у большинства из них уменьшилась критичность по отношению к себе, стало больше внутренней честности и открытости.

У 25% девушек увеличились показатели по шкале «самоуверенность» в два раза. У остальных это значение увеличилось в полтора раза. Это может говорить о том, что люди стали более довольны собой, своими начинаниями и достижениями, почувствовали большую компетентность в решении своих жизненных вопросов. Они стали воспринимать трудности в достижении целей как преодолимые.

У половины респондентов показатели по шкале «саморуководство» остались на прежнем уровне. Надо сказать, что данные показатели у них довольно высокие, что может говорить о том, что женщины могут оказывать сопротивление внешним влияниям. У остальных эти значения повысились в два и полтора раза. Это может свидетельствовать об укреплении механизмов саморегуляции и о снижении внутреннего напряжения.

Следует отметить, что 75% женщин, участвовавших в коррекционной программе, имеют довольно высокие значения по шкале «отраженное

самоотношение». Это говорит о том, что они чувствуют любовь окружающих, их заботу, ощущают свою ценность для них. У остальных девушек после участия в нашей программе прослеживается положительная динамика в этой сфере. Их показатели увеличились на 20%, что может означать улучшение коммуникативных навыков и большей эмоциональной открытости.

У половины девушек показатели по шкале «самоценность» увеличились в два раза, что может говорить об усилении ощущения собственной неповторимости и уверенности в себе.

У 50% участвующих в эксперименте женщин улучшились показатели по шкале «самопринятие», что выражается в более терпимом принятии своих недостатков и более целостном восприятии себя.

Показатели по шкале «самообвинение» у половины женщин уменьшились в два раза, что может свидетельствовать о снижении чувства вины и стыда при ошибках и неудачах, а также уменьшении уровня аутоагрессии.

После анализа устного анкетирования, можно сделать вывод, что участники танцевальной программы воспринимают себя более целостно и позитивно. Уровень самообвинения у них снизился. Таким образом, можно сделать вывод, что проведенная программа по танцевально-двигательной терапии является эффективной и может быть рекомендована в качестве средства коррекционного воздействия.

Таким образом, проведенное исследование по изучению самоотношения личности показало, что существует разница в самооценке танцующих и не танцующих женщин.

У 50% респондентов, занимающихся танцами, выявлены более низкие показатели по шкале «закрытость», чем у не занимающихся танцами. 60% танцующих девушек показали более высокие результаты по шкале «самоуверенность», чем не танцующие. Показатели самообвинения у 45% опрошенных не танцующих респондентов гораздо выше, чем у танцующих и

так далее. То есть результаты нашего исследования показали, что уровень самооотношения у женщин, в жизни которых присутствуют танцевальная активность более высокий, чем у тех, у кого ее нет.

В результате проведенного анализа нами была разработана коррекционная программа, основанная на методах танцевальной терапии. Для проверки гипотезы был проведен формирующий эксперимент, в ходе которого экспериментальная группа прошла курс занятий по разработанной программе. Для оценки результативности программы было проведено повторное тестирование участников контрольной и экспериментальной групп, а полученные данные были статистически обработаны. Кроме того, участники экспериментальной группы устно ответили на вопросы анкеты обратной связи.

У 50% участвующих в эксперименте женщин улучшились показатели по шкале «самопринятие», что выражается в более терпимом принятии своих недостатков и более целостном восприятии себя. Показатели по шкале «самообвинение» у половины женщин уменьшились в два раза, что может свидетельствовать о снижении чувства вины и стыда при ошибках и неудачах, а также уменьшении уровня аутоагрессии. По результатам обработки анкет обратной связи можно сделать вывод о том, что участники оценивают себя более позитивно и уважительно, демонстрируя большее самоуважение и принятие, а также проявляя интерес к дальнейшему самопознанию и развитию.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что проведенная программа танцевально-двигательной терапии является эффективной и может быть рекомендована в качестве средства коррекционного воздействия с целью оптимизации отношения женщин к себе.

## Заключение

В данной работе был представлен обзор литературы по проблеме отношения человека к самому себе и танцевально-двигательной активности, как фактора изменения этого отношения. Обзор пусть и не охватывает все существующие подходы, тем не менее, дает представление о масштабе данной области исследования.

Можно выделить, как минимум, пять подходов, по-разному представляющих строение «Я-концепции». В каждом подходе авторы выделяют специфические компоненты самооценки и связи между ними. Разнообразие методик объясняется разнообразием существующих подходов. Одно методическое средство не в силах охватить такой сложный и многогранный феномен как самоотношение. Мы полагаем, что каждая из рассмотренных нами методик охватывает часть реального содержания самооценки, при этом остальное иногда остается за пределами конкретного исследования. Целостный характер таких методов, как МИС или «Кто Я?», дает возможность полнее увидеть особенности самоотношения, но за это приходится «платить» сложностью обработки и двойственностью потенциальных интерпретаций. Таким образом, несмотря на свою длительную историю в психологии, проблема самоотношения до сих пор остается актуальной. Значительные успехи исследователей в теоретической и практической разработке рассматриваемой области, безусловно, расширили и углубили представления психологов о самоотношении, но также «размыли» само это понятие, порой необоснованно распространили его на смежные, но не совпадающие области. Нам представляется, что для дальнейшего исследования проблемы самоотношения необходимо создание интегрального подхода, который позволит объединить разнородные теории самоотношения в единую систему и на основе которого можно будет создать комплексное средство для изучения этого феномена.

При этом не исследована тема особенностей отношения к себе людей с танцевальной двигательной активностью. Этот пробел мы хотели восполнить и провести соответствующие исследования.

Двигательная активность всегда являлась мощным биологическим стимулятором жизненных функций организма. Современный человек значительно отошел от природы, которая никогда не освобождала нас от необходимости двигаться. Потребность в движениях и сейчас составляет одну из основных физиологических особенностей организма человека. Танец, как нам кажется, является одним из способов самовыражения личности. С помощью движений и па, наложенных на музыку, мы можем увидеть человеческую душу. Танцевально-двигательная активность, по мнению некоторых исследователей, может являться способом исцеления – возвращения целостности, способности радоваться движению, своему существованию через первичное движение.

Целями танцевальной психокоррекции являются: расширение сферы осознания собственного тела; развитие положительного образа тела, социальных умений; исследование чувств и создание глубокого группового опыта. Фундаментальными для танцевальной терапии являются взаимоотношения между телом и разумом, спонтанными движениями и сознанием, а также убежденность в том, что движение отражает личность.

В настоящем исследовании нами изучены методы танцевальной терапии для оптимизации самоотношения личности. Апробирована разработанная нами психокоррекционная программа по танцевально-двигательной терапии для оптимизации самоотношения женщин.

Мы проводили наше экспериментальное исследование на базе организации г. Тольятти ООО «Ф-стайл».

Эмпирическую выборку составили 40 женщин в возрасте от 25 до 45 лет.

Перед нами стояла цель – изучить экспериментальным путем взаимосвязь между танцевально-двигательной активностью и самооценкой личности.

Эмпирическое исследование имело классическую структуру, и включала в себя: констатирующий, формирующий и контрольный эксперимент.

Исследование отношения к себе современных женщин, проведенное на констатирующем этапе эксперимента по методике изучения самоотношения личности, выявило разницу в самооценке у танцующих женщин и тех, в жизни которых отсутствует танцевально-двигательная активность по шкале самопринятие:  $U=11$ , при  $p < 0,05$ .

Качественный анализ показал следующие результаты. У 50% респондентов, занимающихся танцами, выявлены более низкие показатели по шкале «закрытость», чем у тех, кто не занимается танцами. Среднее значение у первых 3 стана, что свидетельствует о внутренней честности и открытости отношений человека с самим собой.

60% танцующих девушек показали более высокие результаты по шкале «самоуверенность», чем не танцующие, что может говорить о более высокой смелости в общении, об ощущении своей ценности и значимости для окружающих.

По шкале «саморуководство» женщины, в жизни которых есть место танцу, в два раза превзошли по показателям остальных. Это может говорить об их крепком внутреннем стержне, который координирует всю активность, организует поведение и отношения с людьми, что делает их способным прогнозировать свои действия.

По шкале «самопринятие» у 50% танцующих общий фон восприятия себя положительный, по сравнению с не танцующими, что говорит о том, человек часто ощущает симпатию к себе, ко всем качествам своей личности.

Показатели самообвинения у 45% опрошенных не танцующих респондентов гораздо выше, чем у танцующих, что может означать, что люди

видят в себе, прежде всего, недостатки. Все промахи и неудачи они готовы поставить себе в вину. Внутреннее напряжение и ощущение невозможности удовлетворения основных потребностей сопровождается установкой на самообвинение.

В результате проведенного анализа нами была разработана коррекционная программа, основанная на методах танцевальной терапии. Для проверки гипотезы был проведен формирующий эксперимент, в ходе которого экспериментальная группа прошла курс занятий по разработанной программе. Для оценки результативности программы было проведено повторное тестирование участников экспериментальной группы, а полученные данные были статистически обработаны. Кроме того, участники экспериментальной группы устно ответили на вопросы анкеты обратной связи.

Подводя итоги анализа проективных методик, можно сказать о том, у женщин после участия в программе был выявлен более высокий уровень самоуважения, уверенности и принятия себя.

У 50% участвующих в эксперименте женщин улучшились показатели по шкале «самопринятие», что выражается в более терпимом принятии своих недостатков и более целостном восприятии себя. Показатели по шкале «самообвинение» у половины женщин уменьшились в два раза, что может свидетельствовать о снижении чувства вины и стыда при ошибках и неудачах, а также уменьшении уровня аутоагрессии. По результатам устного опроса обратной связи можно сделать вывод о том, что участники оценивают себя более позитивно и уважительно, демонстрируя большее самоуважение и принятие, а также проявляя интерес к дальнейшему самопознанию и развитию.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что проведенная программа танцевальной терапии является эффективной и может быть рекомендована в качестве средства коррекционного воздействия с целью оптимизации отношения женщин к себе.

Можно сказать, что наша гипотеза оказалась верной: танцевально-двигательная активность может являться одним из условий для изменения самоотношения личности на протяжении периода взрослости в положительную сторону.

Однако существует необходимость в более качественных исследованиях в этой области для дальнейшей оценки результатов и более глубокого понимания возможных преимуществ танцевальных вмешательств в различных группах населения. Доказательства по каждому из аспектов все еще скудны из-за небольшого количества исследований по каждой конструкции, противоречивых результатов или методологических недостатков. Разработка и валидация, соответствующих измерительных инструментов в танцевальном контексте желательна.

## Список используемой литературы

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М., 1993. 175 с.
2. Ананьев Б. Г. О человеке как объекте и субъекте воспитания // Избр. психол. труды: В 2 т. М.: Педагогика, 1980. Т.2. 127 с.
3. Андреева Г. М. Социальная психология. М.: Изд-во Моск. ун-та, 2010. 363 с.
4. Асмолов А. Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа. М.: Смысл, 2001. 448 с.
5. Бахтин М. М. Автор и герой в эстетической деятельности. СПб.: Питер, 2000. 226 с.
6. Белан М. А., Терехова Т. А. Основные теоретические подходы к определению категории смысла в отечественной и зарубежной психологии». // Ученые записки Забайкальского государственного университета 2012. № 5. С.3-5.
7. Братусь Б. С. Аномалии личности. М.: Мысль, 1988. 125 с.
8. Бубер М. Я и Ты. М.: Смысл, 1993. 174 с.
9. Выготский Л. С. Психология развития человека. М.: ЭКСМО, 2003. 448 с.
10. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6т. Т.3. М.: Педагогика, 1983. 368 с.
11. Гальперин П. Я. Психология как объективная наука. М.; Воронеж: МПСИ, 1998. 480 с.
12. Дильтей В. Описательная психология. СПб.: Питер, 1995. 160 с.
13. Диянова З. В. Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности: учеб. пособие. М.: Издательство Юрайт, 2018. 173 с.
14. Дормашев Ю. Б., Романов В. Я. Психология внимания. М.: Тривола, 1995. 376 с.
15. Дружинин В. Н. Психология общих способностей. СПб.:

Питер, 1999. 368 с.

16. Ждан А. Н. История психологии: от античности до наших дней. СПб.: Питер, 2008. 588 с.

17. Зейгарник Б. В. Патопсихология: учеб. пособие. М.: Академия, 1999. 76 с.

18. Иванников В. А. О природе побуждения // Вопросы психологии. 2003. № 4. С. 156-159.

19. Казарян А. А. Особенности смысложизненных ориентаций у студентов-психологов разных возрастных групп // Молодой ученый. 2018. № 18. 443 с. URL <https://moluch.ru/archive/204/50113/> (дата обращения: 26.02.2019).

20. Кон И. С. Ребенок и общество. М.: Наука, 1988. 256 с.

21. Короленко Ц. П. Дмитриева Н. В. Социодинамическая психиатрия. М.: «Академический проект», Екатеринбург: «Деловая книга», 2000. 460 с.

22. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Просвещение, 2009. 70 с.

23. Леонтьев, А. Н. Мотивы и эмоции: Курс лекций. М.: Наука, 2008. 56 с.

24. Леонтьев А. Н. Философия психологии: из научного наследия М.: Моск. гос. ун-та, 1994. 512 с.

25. Леонтьев Д.А. Смыслообразование и его контексты: жизнь, структура, культура, опыт. М.: Смысл, 2014. 104 с.

26. Леонтьев Д. А. Методика предельных смыслов (МПС): метод. руководство. М.: Смысл, 1999. 69 с.

27. Липкина А. И., Рыбак Л. Т. Критичность и самооценка в учебной деятельности. М.: Просвещение, 1968. 142 с.

28. Пантилеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М.: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1991. 100 с.

29. Пыжински Т., Гринберг Дж. Роль сфокусированного Я внимания в развитии, поддержании и усилении депрессии [Электронный ресурс] URL:

<http://psyberlink.flogiston.ru/internet/bits/depress.htm> (дата обращения: 28.03.19)

30. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. О месте психического во всеобщей взаимосвязи явлений материального мира. М.: Изд-во Ан СССР. 1957. 328 с

31. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб.: Питер, 2000. 384 с.

32. Сарджвеладзе Н. И. Самоотношение личности // Психология самосознания: хрестоматия. Самара: Бахрах-М, 2003. С. 174-206.

33. Сайко Э. В. Самоотношение как уникальная способность человека и условие его человеческого самоосуществления (самоопределения, самопознания, самоактуализации и т.д.) // Мир психологии. 2005. № 3. С. 3-10.

34. Серый А. В., Яницкий М. Ценностно-смысловая сфера личности: учеб. пособие. Кемерово: Кемеровский государственный университет. 1999. 92 с.

35. Смирнов А. В. Логика смысла М.: Яз. слав. культуры, 2001. 504 с.

36. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник / Общ. Ред. Л.Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева. М., 1990. 368 с.

36. Фрейд З. Я и Оно: труды разных лет, в 2-х т. Т. 2. Тбилиси. 1991. 425 с.

37. Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для себя. Минск. 2000. 672. с

38. Фромм Э. Психоанализ и этика. М.: АСТ, 1998. 566 с.

39. Фромм Э. Человек для себя. Иметь или быть. Минск: Изд-во. В. П. Ильин, 1996. 416 с.

40. Фельдштейн Д. И. Особенности развития деятельности ребенка в онтогенезе // Вопросы психологии. 1981. № 6. С 36-41.

41. Холл К. С., Линдсей Г. Теории личности. М.: Смысл, 1997. 720 с.

42. Холодкова О. Г. Предпосылки и генезис стремления к самосовершенствованию как компонента психологической культуры младших школьников: автореф. дис. канд. психол. наук. Барнаул, 2000. 21 с.
43. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер, 1997. 608 с.
44. Цукерман Г. А., Мастеров Б.М. Психология саморазвития. М.: Интер- пракс, 1995. 286 с.
45. Чернявская Г. К. Трудный путь к самому себе: очерки саморазвития личности / Урал. гос. техн. ун-т. СПб.: Изд-во СПб. гос.ун-та, 1994. 116 с.
46. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. М.: Наука, 1977. 144 с.
47. Шпрангер Э. Два вида психологии // История психологии (10-е – 30-е гг. Период открытого кризиса): Тексты. 2-е изд. / Под ред. П.Я. Гальперина, А.Н. Ждан. М., 1992. 364 с.
48. Шпрангер Э. Основные идеальные типы индивидуальности // Психология личности. Тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. М., 1982. С. 55-60.
49. Ярманова Ю. Б. Закономерности смыслообразования в процессе понимания // Молодой ученый. 2015. № 6. 729 с. URL <https://moluch.ru/archive/86/16237/> (дата обращения: 18.01.2019).
50. Ясперс К. Общая психопатология. М.: Практика, 1997. 1053 с.
51. Butler. Joseph A sermon preached before the Incorporated Society for the Propagation of the Gospel in Foreign Parts, 1739.
52. Coleman J. C. The nature of adolescence. London–N.Y.–Methuen, 1980. 285p.
53. Coopersmith S. The antecedents of self esteem. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, Inc., 1967. 283 p.
54. Halikas J. A., Ponal A. etc. Marijuana and Youth: Clinical observation on Motivation and learning: NIDA, 1982. 143p.
55. Kaplan H. B. Deviant behavior and selfenhancement in adolescence // J.

of Youth and Adolescence. 1978. Vol. 7. No. 3. P. 253–278.

56. Locke John An Essay Concerning Human Understanding. 1998.154p.

57. Malmquist, Carl P. Handbook of adolescence: Psychopathology, antisocial development. N.Y., 1978. 268p.

58. Mills Richard. Young outsiders. A Study of alternative communities. – N.Y. Paothern Books, 1973. 259p.

59. Rosenberg Morris. Society and the Adolescent Self-Image. 1965.265p.

60. Sharma B. R. Cannabis and its users in Nepal // British Journal of Psychology, 1975, 354p.

61 Strassel, Juliane; Daniel Cherkin; Lotte Steuten; Karen Sherman; Hubertus Vrijhoef (May–June 2011). "A Systematic Review of the Evidence for the Effectiveness of Dance Therapy". *Alternative Therapies in Health and Medicine*. 17 (3): 50–59.

62. Victor H.R. Grossman J. C. and Eiseman R. Openness to experience and marijuana use in high school students // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 5, 1973. 365p.

63. Weingartner H. and Nurnberg F.L. Marihuana and social behaviour a controlled study // *Archives of General Psychiatry*, 1974. 174p.

64. Weiner, Melvin. *Personality: the human potential*. N. Y., 1973. 156p.

65. "Who was Marian Chace?" Archived 30 July 2007 at the Wayback Machine American Dance Therapy Association.