

**Формирование позитивного самоотношения методами
танцевально-двигательной терапии**

Белогубец Татьяна Александровна

Студент

*Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена,
психолого-педагогический, Санкт-Петербург, Россия*

E-mail: scienceppf@gmail.com

Понятие «отношение» как научная категория весьма многогранно и имеет множество толкований в различных сферах социального и гуманитарного знания. В отличие от других наук, использующих понятие "отношение психология включает в его содержание субъективно-личностный смысл любых связей человека с миром, другими людьми, обществом, самим собой. Поскольку эти связи не рассматриваются вне общественных отношений, анализ категории «отношения» осуществляется в рамках всех других отношений человека с реальной действительностью.

В основании самоотношения лежит оценка личностью своего «Я», собственных черт по отношению к мотивам, которые выражают ее потребность в самореализации. Сложность строения самоотношения вытекает из многоплановости и глубины жизненных отношений личности.

Отношение человека к самому себе, т.е. самоотношение играет ведущую роль в нормальном функционировании личности, что отмечают многие отечественные и зарубежные психологи: [n8, n1, n6, n11, n5, n2, n10]

Отношение человека к себе является базовым конструктом личности, оказывает регулирующее влияние практически на все аспекты поведения [n5], играет важнейшую роль в установлении межличностных отношений, в постановке и достижении целей, в способах формирования и разрешения кризисных ситуаций [n10, n9]. По мнению А.П. Карниловой [n4], позитивное устойчивое самоотношение лежит в основании веры человека в свои возможности, в свою самостоятельность, энергичность, обуславливает оптимизм в отношении ожидания успешности своих действий в ситуациях неопределенности. Самоотношение теснейшим образом связано с целями ее жизни и деятельности, с ее ценностными ориентациями, выступает важнейшим фактором образования и стабилизации ее единства [n5]. Человек с негативным самоотношением – это человек с устойчивым чувством неполноценности, ущербности [n6], ранимостью, чувствительностью к внешним воздействиям, оторванностью от реального взаимодействия с другими людьми. В сфере деятельности такое отношение к себе может проявляться в непоследовательности и нерешительности [n11]. В связи с этим интересной и перспективной является работа, направленная на помощь людям в принятии себя, в формировании позитивного устойчивого самоотношения методами психологической помощи.

Теоретический анализ понятия «самоотношения» позволяет выделить основные направления психологической помощи, а так же придать ей целенаправленный характер. Понимание «самоотношения» как структуры, позволяет нам принять иерархическую модель В. В. Столина, которая является своеобразным «скелетом» нашей программы групповой психологической помощи. В соответствии с тремя уровнями самоотношения, выделенными Столиным, мы составили программу, включающую три блока:

1. Блок самоинтереса и ожидания отношения к себе. Его цель: актуализировать интерес к самому себе, а так же уверенность в своей интересности для других.
2. Блок аутсимпатии. Цель: работа с самооценкой, работа с эмоциями.
3. Блок самоуважения и глобального самоотношения. Цель: внутренняя работа с отношением к самому себе. В эмоциональном и содержательном плане обрести веру в свои силы, способности, возможности.

Опираясь на исследование в рамках диссертации «Групповая психологическая помощь с элементами танцевально-двигательной терапии в формировании позитивного самоотношения у девушек» как вариант предлагается работать с самоотношением методами танцевально-двигательной терапии. «Танец – психотерапевтическое средство, которое дает возможность через эмоциональное и телесное участие в танцевальном действии ощутить ранее неосознаваемые переживания. Экспрессия в танце, усиливающая выразительность чувств, способствует их осознанию, переводя чувство в действие, а действие в понимание. Благодаря телесному и эмоциональному воплощению, в танце происходит более глубокое осознание собственного «Я» [п7].

Метод танцевально-двигательной терапии не только помогает людям проработать свои психологические проблемы на телесном уровне, но так же и укрепить физическое состояние личности [п3].

Танцевально-двигательная терапия является арт-терапевтическим методом, а это значит, что креативный процесс и фантазия, лежащие в основе любой арт-терапии, производят исцеляющий эффект [п3]. Когда человек танцует, не только снимается физическое напряжение, но так же постепенно спадают психологические защиты и освобождаются чувства, мысли, символы - компоненты бессознательного. Этот креативный процесс может быть проанализирован. Так же он может привести к эффекту катарсиса.

В работе танцевальных терапевтов иногда применяются методы классической хореографии, однако, они включают случаи с больными людьми. Мы не нашли в литературе примеров совмещения элементов танцевальной терапии и классического балета на здоровых людях. Выходит, что наше исследование в группе девушек представляет уникальность в этом отношении.

Если человек никогда не занимался танцами, то он скорее всего будет испытывать трудности в танцевальной терапии, поэтому целесообразно включить в программу элементы классической хореографии как основу любого танца, которая позволит участникам исследования подготовить себя к «творческому и спонтанному проявлению индивидуальности».

Мы считаем, что разработанная программа способствует более глубокому и осознанному отношению к себе за счет усиления выразительности чувств, снятия блоков мышечного напряжения.

Литература

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: В 2 т. / Под ред. А.А.Бодалева, Б.Ф.Ломова-Т. 1. -М.: Педагогика, 1980.-230 с.
2. Берне Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986.-422 с.
3. Гренлюнд Э., Оганесян Н., Танцевальная терапия. Теория, методика, практика», Изд.: Речь, 2011 г.

4. Карнилова А.П. Диагностика регулятивной функции самосознания//Психологический журнал. – 1995.-Т. 16. -№ 1.-С. 107-114.
5. Кольшко А.М. Психология самоотношения: Учеб. пособие / А.М.Кольшко. -К62 Гродно: ГрГУ, 2004
6. Кон И. С. Открытие «Я». М.: Политиздат, 1978.
7. Кораблина Е.П. «Искусство исцеления души», РГПУ, 2001.
8. Мясищев В. Н. Психология отношений / под ред. А. А. Бодалева; вступ. ст. А. А. Бодалева.
9. Пантеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. -М.: МГУ, 1991.
10. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Издательство Московского Университета, 1983.
11. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. — М., 1977. — 144 с.