



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Управление процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) программы магистратуры  
Психология управления образовательной средой

Проверка на объём заимствований:  
76,41 % авторского текста.

Выполнила:  
студентка группы ОФ 210/172-2-1  
Рылова Анастасия Анатольевна

Работа рекомендована к защите  
рекомендована / рекомендована  
«22» 06 2018 г.  
зав. кафедрой ТиПП  
Кондратьева О.А. Кондратьева О.А.

Научный руководитель:  
кандидат психологических наук, доцент  
Шаяхметова Валерия Каусаровна

Челябинск  
2018

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретическое обоснование управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов.....	7
1.1 Изучение самооценки в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2 Особенности формирования самооценки в период студенчества.....	16
1.3 Модель управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии.....	25
Глава 2. Организация и проведение исследования уровня самооценки у студентов.....	36
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	36
2.2 Характеристика выборки и результатов констатирующего эксперимента.....	45
Глава 3. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии.....	51
3.1 Программа управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии..	51
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента.....	72
3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	81
Заключение.....	91
Библиографический список.....	96
Приложения.....	103

## Введение

Самооценка – одна из важных составляющих личности. Самооценка, т.е. оценка личностью себя, своих качеств, умений, способностей, является одним из важнейших факторов для гармоничного развития личности, успешности обучения и дальнейшего профессионального развития, что очень важно для студентов. Также самооценка влияет на то, как мы общаемся с другими людьми, на наше поведение и уровень притязаний. Поэтому важно иметь адекватную самооценку. Особенно это значимо для людей творческих профессий, поскольку они наиболее подвержены оценкам окружающих, критике других людей. Для того чтобы добиться успеха в творчестве, самореализации в профессии и социуме лучше, чтобы самооценка была стабильной и адекватной. Как правило, люди с заниженной самооценкой часто склонны недооценивать себя, свои способности и возможности, что может сказаться на их личностном и профессиональном становлении.

Исследованием феномена самооценки занимались как отечественные, так и зарубежные учёные: Б. Г. Ананьев, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, П. Р. Чамата, Р. Бёрнс, У. Джеймс, Ф. Зимбардо, В. Квинн, Р. Мейли, Т. Шибутани, и др.

Несмотря на то что этот феномен исследуется давно, ни в отечественной, ни в зарубежной научной литературе нет единого определения понятия самооценки. Нет и единого мнения по проблеме общей и частной самооценки.

Кроме этого, по-нашему мнению, тема формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии недостаточно освещена учёными в психолого-педагогической литературе.

Проблема исследования заключается в том, что самооценка может быть не постоянной и зависеть от многих факторов и обстоятельств в

жизни человека. Нельзя один раз и на всю жизнь сформировать адекватную самооценку. Надо постоянно работать над собой, чтобы самооценка была стабильной и адекватной.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить формирование адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии.

Объект исследования – самооценка у студентов.

Предмет исследования – формирование адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии.

Гипотеза исследования – мы предполагаем, что уровень самооценки у студентов, возможно, изменится, если разработать и реализовать модель управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии, включающую теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический компоненты.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были определены следующие задачи:

1. Провести анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования.
2. Определить особенности формирования самооценки в период студенчества.
3. Определить этапы, методы и методики исследования.
4. Составить модель формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии.
5. Дать характеристику выборки и провести анализ констатирующего исследования.
6. Разработать и реализовать программу по формированию адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии.
7. Провести анализ результатов формирующего эксперимента.

8. Разработать технологическую карту результатов исследования в практику и дать психолого-педагогические рекомендации по управлению процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии.

В ходе исследования были применены следующие методы и методики:

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические – эксперимент и тестирование по методикам:

1) «Экспресс-диагностика уровня самооценки» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М);

2) «Шкала самоуважения Розенберга»;

3) «Вербальная диагностика самооценки личности» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М).

3. Математические методы: Т-критерий Вилкоксона.

Теоретическая значимость работы заключается в систематизации сведений о проблеме формирования самооценки у студентов, разработке и реализации модели управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная программа может быть использована в дальнейшем студентами, педагогами, психологами. Полученные в исследовании результаты могут лечь в основу других научных работ.

Материалы исследования прошли апробацию в выступлениях на конгрессе МАНВО «Психофизиологические, психологические и педагогические проблемы развития личности студента» (gisap.eu; 01.11.2016 – 15.12.2016), «Психофизиологические, психологические и педагогические проблемы медиации» (gisap.eu; 15.11.2017 – 29.12.2017), на форуме инновационных психологических технологий «Неделя Люшера» (г. Пермь, 27.03.2017 – 30.03.2017), на Всероссийской научно-

практической конференции «Профессиональное самоопределение молодёжи инновационного региона: проблемы и перспективы» (г. Челябинск, 14.11.2017 – 30.11.2017), публикация научной статьи.

Опытно-экспериментальное исследование проводилось на базе студии театра «Манекен». Всего в исследовании приняли участие двадцать студентов студии театра «Манекен», первого-четвёртого курсов, обучающихся в Южно-Уральском государственном университете, в возрасте от 18 до 21 года.

## Глава 1. Теоретическое обоснование управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов

### 1.1 Изучение самооценки в психолого-педагогической литературе

Исследованием феномена самооценки занимались как отечественные, так и зарубежные учёные: Б. Г. Ананьев, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, П. Р. Чамата, Р. Бёрнс, У. Джеймс, Ф. Зимбардо, В. Квинн, Р. Мейли, Т. Шибутани, и др.

Несмотря на то что этот феномен исследуется давно, ни в отечественной, ни в зарубежной научной литературе нет единого определения понятия самооценки.

Основоположником изучения самооценки считается У. Джеймс. Он впервые описал данный феномен в 1890 г., в своей работе «Принципы психологии». В 1892г. он рассматривал самооценку в рамках самосознания [цит. по 48, с. 24]. Им была выведена формула самооценки, согласно которой самооценка прямо пропорциональна успеху и обратно пропорциональна притязаниям, то есть тем потенциальным успехам, которых человек хочет достичь [55, с. 31].

По мнению Р. Бёрнса, самооценка – это аффективная оценка представления индивида о себе, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты «образа Я» могут высказывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением [6, с 325]. Отметим, что данное определение наиболее часто встречается в зарубежной литературе.

Р. Бёрнс в своём представлении о «Я-концепции» описывает отношения между понятиями «образ Я» и «самооценка». По его мнению, «Я-концепция» – это совокупность всех представлений индивида о себе, сопряжённая с их оценкой. Другими словами, «Я-концепция – это не

только констатация, описание черт своей личности, но и вся совокупность их оценочных характеристик и связанных с ними переживаний» [5, с. 250]. Учёный выделяет описательную и оценочную составляющие «Я-концепции». Выделение описательной и оценочной составляющих позволяет рассматривать «Я-концепцию» как совокупность установок, направленных на самого себя. Как правило, установки содержат три главных компонента:

- 1) убеждение (когнитивная составляющая установки);
- 2) эмоциональное отношение к этому убеждению (эмоционально-оценочная составляющая);
- 3) соответствующая реакция, которая, в частности, может выражаться в поведении (поведенческая составляющая).

Применительно к «Я-концепции» эти три элемента установки Р. Бёрнс конкретизирует следующим образом:

- «образ Я» - представление индивида о самом себе;
- самооценка - аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты «образа Я» могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением;
- потенциальная поведенческая реакция, т.е. те конкретные действия, которые могут быть вызваны «образом Я» и самооценкой.

Р. Бёрнс считает, что выделение когнитивной и оценочной составляющей «Я-концепции» условно. Самооценка скрыто или явно присутствует в любом самоописании. Любая попытка себя охарактеризовать содержит оценочный элемент, определяемый общепринятыми нормами, критериями и целями, представлениями об уровнях достижений, моральными принципами, правилами поведения и т.д. [5, с. 251].

В зарубежной психологии самооценка рассматривается как составляющая «Я-концепции» человека, то есть совокупности представлений индивида о себе, связанных с их оценкой. Она рассматривается как одна из двух составляющих образа «Я», связанная с отношением к себе и своим качествам.

Представители психоаналитической теории З. Фрейд и др. полагали, что самооценка формируется в результате конфликта между внутренними побуждениями и внешними запретами. Вследствие чего адекватная самооценка человека невозможна. З. Фрейд считал, что самооценка не зависит от успехов или неудач, а является результатом идентификации с «Идеалом Я» [70, с. 84].

Неофрейдисты тоже отрицали возможность формирования адекватной самооценки. Человек не может себя правильно оценить, поскольку руководствуется требованиями социальной среды, не всегда совместимыми с его мотивами. В своей теории А. Адлер под самооценкой понимает чувство собственной ценности, которое возникает у человека в результате реализации жизненных целей и стремлений. Формирование самооценки он видел в чувстве беспомощности и неполноценности, которое переживает ребёнок в детстве. В результате чего основной мотивацией человека является превосходство над другими [1, с 78]. К. Хорни предполагала, что для формирования личности и самооценки важно сопоставление человеком «реального Я» с идеализированным представлением о себе [70, с 85].

Представители гуманистической теории (А. Маслоу, Г. Олпорт, Р. Мей, К. Роджерс) считали, что представление человека о себе может быть неполным и искажённым, так как на него влияют общественное мнение, собственные притязания, представления, усвоенные в детстве. Чтобы сформировать адекватную самооценку, необходимо изменить социальную позицию личности, её отношения с окружающими людьми и характер деятельности. А. Маслоу предполагал, что самооценка основана, прежде

всего, на потребности в самоуважении, которая является важным шагом к самоактуализации. Самооценка может быть наиболее устойчивой и адекватной, когда вырастает из заслуженного уважения, а не из лести окружающих, не из факта известности или славы [43, с 244].

Бихевиористы (Б. Скиннер, А. Бандура, Г. Мид) полагали, что особенности поведения человека, в первую очередь, регулируются с помощью реакций самооценки. Это выражается в удовлетворённости собой, своими успехами и достижениями или наоборот, – самокритике и неприязни к самому себе [70, с 85].

С. Куперсмит рассматривал самооценку как установку на принятие себя или осуждение. Хотя, он больше уделял внимание личному опыту человека, чем социальным и когнитивным факторам. Главными условиями становления самооценки, по его мнению, являются родительская теплота и уважительное общение [40, с. 78].

Представители интеракционистского подхода (Б. Собичек, М. Вебстер, Д. Мид, Ч. Кули) считают, что самооценка обусловлена реакциями и мнения о человеке других людей. В своей теории «Зеркального Я» Ч. Кули пишет о наличии обратной связи, как главного источника формирования мнения о собственном «Я». Самооценка формируется уже в раннем детстве и, прежде всего, зависит от мнения ближайшего окружения и сверстников [38, с. 115].

Представитель когнитивного направления С. Эпштейн понимал самооценку как базовую потребность личности быть достойной любви. По его мнению, особое внимание следует уделять отношениям самооценки и нашим персональным теориям реальности, то есть представлениям о мире, себе и окружающих.

Представитель феноменологического подхода Н. Бранден рассматривал самооценку как аспект самоуважения и уверенности в себе. Он утверждал, что самооценка – это иммунная система сознания, которая

определяет чувство собственного достоинства, уверенность в своих силах и решениях, способность решать жизненные трудности [70, с. 86].

Т. Шибутани пишет, что, если личность – это организация ценностей, то ядром такого функционального единства является самооценка [75, с. 328].

И. С. Кон предполагает, что самооценка взрослых, по большому числу показателей более реалистична и объективна, чем юношеская, а юношеская – чем подростковая, в чём сказываются значительный жизненный опыт, умственное развитие и стабилизация уровня притязаний [34, с. 198].

По мнению А. Г. Спиркина, самооценка есть «отношение к себе», которое наряду с «познанием себя» входит в самосознание [67, с. 95].

А. В. Петровский отмечает, что самооценка есть результат своего рода проекции реального «Я» на «Я» идеальное [52, с. 325].

А. И. Липкина полагает, что самооценка – это отношение человека к своим способностям, возможностям, личностным качествам, а также к внешнему облику [42, с. 26].

По мнению авторов И. Д. Ксеновой и М. В. Щербаковой, самооценка интерпретируется как личностное образование, принимающее непосредственное участие в регуляции поведения и деятельности человека, как автономная характеристика личности, её центральный компонент, формирующийся при активном участии самой личности и отражающий своеобразие её внутреннего мира [36, с. 120].

Б. Г. Ананьев считает, что самооценка является наиболее сложным и многогранным компонентом самосознания, являющимся прямым выражением оценки других лиц, участвующих в развитии личности. Самосознание – сложный процесс опосредованного познания себя, развёрнутый во времени, связанный с движением от единичных, ситуативных образов через интеграцию подобных ситуативных образов в целостное образование – понятие собственного «Я» [2, с. 113].

А. Н. Леонтьев рассматривает самооценку через категорию «чувство» как устойчивое эмоциональное отношение, имеющее «выраженный» предметный характер, который является результатом специфического обобщения эмоций [41, с. 132].

С. Л. Рубинштейн под самооценкой понимает стержневое образование личности, которое строится на оценках индивида другими и его оценивании этих других. Самооценка рассматривается в виде основной структуры личности [63, с. 412].

В нашей работе под самооценкой мы будем понимать оценку личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Также важно отметить, что самооценка не является постоянной, она меняется в зависимости от различных факторов и обстоятельств. Следует особо подчеркнуть, что самооценка, независимо от того, лежат ли в её основе собственные суждения человека о себе или интерпретация суждения других людей, индивидуальные идеалы или культурно заданные стандарты, всегда носит субъективный характер.

Как зарубежные, так и отечественные психологи, изучающие феномен самооценки, сходятся на том, что самооценка должна меняться с определённым возрастом индивида, а точнее расширяться [61, с. 67].

А. Э. Штейнмец отмечает, что существует не только общая самооценка, но и так называемые парциальные самооценки.

Самооценка не всегда легко распознаётся. Мы можем приписывать хвостуну высокую самооценку. На самом деле у него, оказывается, низкая, «голодная» самооценка [76, с. 112].

Также автор пишет, что самооценка считается правильной (адекватной), когда мнение человека о себе сближается с тем, что он в действительности собой представляет. В тех случаях, когда человек оценивает себя необъективно, когда его мнение существенно расходится с действительностью, его самооценка квалифицируется как неправильная

(неадекватная). Последняя, в свою очередь, может быть заниженной, если человек недооценивает себя, и завышенной, если переоценивает. Оба отклонения затрудняют жизнь человека. Нелегко живётся человеку замкнутому, неуверенному в себе, нерешительному, с низким уровнем притязаний. Конечно, он испытывает эмоциональный дискомфорт. Испытывает трудности и человек заносчивый, надменный, пренебрежительно относящийся к другим людям [76, с. 112].

В. В. Столин подчёркивает, что низкая самооценка характеризуется отсутствием стремлений к профессиональному успеху, к творчеству, приземлённостью и конформизмом. Высокая самооценка проявляется в форме самоуверенности, высокомерия [69, с. 88].

Способность к самооценке формируется у человека в процессе его социализации, по мере сознательного усвоения им тех моральных принципов, которые вырабатываются обществом, и выявления своего личного отношения к собственным поступкам на основе оценок, даваемых этим поступкам окружающими. Поэтому, оценивая себя, человек, прежде всего, судит о моральном значении своей деятельности не просто от своего имени, а как бы со стороны, от лица других людей, от имени группы, к которой он принадлежит и субъективно относит себя.

Самооценка является системообразующим ядром индивидуальности личности, определяет жизненные позиции человека, уровень его притязаний, всю систему оценок.

Самооценка влияет на формирование стиля поведения и жизнедеятельность человека и является одним из факторов, влияющих на выбор эффективного типа поведения в конфликтной ситуации [54, с 578].

В структуру самооценки входят два компонента: когнитивный и эмоциональный. Первый отражает знания человека о себе, второй – его отношение к себе как меру удовлетворённости собой [36, с. 121]. По мнению И. И. Чесноковой, в деятельности самооценивания эти

компоненты функционируют в неразрывном единстве: в чистом виде не может быть представлено ни то, ни другое [74, с. 56].

Знания о себе, приобретаемые субъектом в социальном контексте, неизбежно обрастают эмоциями, сила и напряжённость которых определяется значимостью для личности оцениваемого содержания. Л. И. Корнеева, считает, что основу когнитивного компонента самооценки составляют операции сравнения себя с другими людьми, сопоставление своих качеств с выработанными эталонами, фиксация возможной рассогласованности этих величин [71].

Самооценку можно охарактеризовать следующими параметрами:

1. уровень – высокая, средняя и низкая;
2. соотношение с реальной успешностью – адекватная и неадекватная;
3. особенности строения – конфликтная и бесконфликтная.

Также по характеру временной отнесённости выделяют: прогностическую, актуальную и ретроспективную самооценки [64, с. 188].

Проанализировав самооценку, как рефлексивную деятельность можно выделить следующие её функции:

1. прогностическую, которая заключается в регуляции активности личности на самом начальном этапе деятельности;
2. корректирующую, которая направлена на контроль и осуществление необходимых подстроек;
3. ретроспективную, которая используется субъектом на заключительном этапе деятельности для подведения итогов, соотнесения целей, способов и средств выполнения деятельности с её результатами [36, с. 120].

А. С. Русина заостряет внимание на том, что в большинстве своём авторский интерес направлен на различные аспекты общей самооценки и лишь в редких случаях предметом изучения является частная самооценка. Одним из дискуссионных остаётся вопрос соотношения общей и частных самооценок личности: является ли общая самооценка личности одномерным конструктом или это совокупность определённым образом взаимосвязанных между собой частных самооценок; как частные самооценки структурируются в общую самооценку, «восходящая» или «нисходящая» теория регулирует отношения соподчинённости данных самооценок.

Являясь прижизненным личностным образованием, самооценка социальна по своей природе и её формирование происходит в системе общественных отношений человека, посредством освоения социальных функций (ролей). Общая самооценка личности может быть представлена ролевым профилем, исходя из количества значимых для личности социальных ролей и соответствующим им самооценкам. Под ролевой самооценкой понимается оценка личностью себя как субъекта деятельности в процессе выполнения социальной функции определённого статуса [64, с. 189].

Из всего вышесказанного можно сделать выводы, что самооценка играет очень важную роль в жизни каждого человека, выполняет регуляторную и защитную функции.

Несмотря на то что этот феномен исследуется давно, ни в отечественной, ни в зарубежной научной литературе нет единого определения понятия самооценки.

Кроме этого до сих пор среди учёных нет единого мнения по поводу соотношения общей и частных самооценок.

Самооценка может меняться в зависимости от внешних или внутренних факторов. Так же она имеет возрастную и социально-психологическую обусловленность.

## 1.2 Особенности формирования самооценки в период студенчества

Изучением особенностей самооценки у студентов занимались А. В. Захарова, Н. В. Кузьмина, В. Ф. Сафин и др. Исследователи отмечают, что процесс формирования самооценки во многом способствует восприятию себя как активного субъекта деятельности, начиная с первых дней обучения в вузе. От уровня сформированности самооценки напрямую зависит степень продуктивности и самоэффективности, что нашло своё подтверждение в работах Р. Бёрнса, Е. А. Серебряковой, А. И. Липкиной и Л. В. Бороздиной [4, с. 12].

По мнению В. С. Мухиной, юность – это период жизни после отрочества до взрослости (возрастные границы условны – от 15-16 до 21-25 лет). Это период, когда человек может пройти путь от неуверенного отрока до действительного повзросления [47, с. 420]. Эти возрастные периоды имеют свою специфику, но при этом обладают многими общими характеристиками.

Юность является важным периодом в жизни любого человека. В это время юноши и девушки могут сами выбирать, как им строить свою дальнейшую жизнь: свой образ жизни, обучение в вузе или колледже, выбор своей будущей профессии, построение карьеры, создание семьи.

В. И. Слободчиков считает, что юность – это завершающая стадия ступени персонализации. Главными новообразованиями юношеского возраста являются саморефлексия, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, установка на сознательное посторенние собственной жизни, постепенное вращение в различные сферы жизни [66, с. 311].

В юности мышление приобретает личностный эмоциональный характер. Это может проявляться в особенностях переживаний по поводу своей внешности, своих способностей и возможностей, личностных

качеств. Так же в этот период увеличивается концентрация внимания, объём памяти, формируется абстрактно-логическое мышление. Юноши и девушки учатся самостоятельно разбираться в сложных вопросах [14, с. 165].

Кроме этого юность является важным этапом формирования мировоззрения. Мировоззренческий поиск состоит из социальной ориентации личности, осознания себя в качестве части какой-либо социальной общности, выбора своего будущего места в социуме и самореализация в нём [65, с. 357-358].

Для юношеского возраста характерна повышенная эмоциональная возбудимость, тревожность, резкая смена настроения, неуравновешенность и т. п.

Развитие эмоциональности в студенческие годы связано с индивидуальными и личностными особенностями человека, с его самооценкой.

Центральным новообразованием юношеского возраста становится устойчивое самосознание и стабильный образ «Я».

В этот период формируется система представлений о самом себе, влияющая на поведение и взаимодействие с другими людьми.

Всё это связано с усилением личностного контроля, с открытием своего внутреннего мира, с новой стадией развития интеллекта [65, с. 360].

Также в это время происходит эмансипация своего внутреннего мира от мира взрослых. Юноши и девушки начинают воспринимать многие события через себя, свой внутренний мир. У них появляется склонность к самоанализу, желание разобраться в себе, своих чувствах, поступках, характере и т.д. Они начинают соотносить себя с идеалом, могут сравнивать себя с кумиром. Возрастает саморегуляция, стремление к самоутверждению [14, с. 166].

Кроме этого в юношеском возрасте становится важной оценка своей внешности, принятие или непринятие своего тела. Здесь может быть расхождение между реальным «Я» и идеальным. В данном случае важно проявлять самоуважение к себе, принимать себя и своё тело.

Важное значение для развития личности в юношеском (студенческом) возрасте имеет общение со сверстниками и то социальное окружение, пространство, в котором они находятся [37, с. 166].

Ведущей деятельностью в этот период является учебно-профессиональная. Основным мотивом познавательной деятельности становится желание приобрести профессию [14, с. 164-165].

По мнению С. Ш. Казданян, студенческие годы включают в основном юношеский возраст и характеризуются наиболее подходящими возможностями для психологического, биологического и социального развития [25, с. 87].

Студенчество – возраст становления профессионального и личностного самосознания, которое, в свою очередь, является следствием, внутренним личностным условием и предпосылкой активного освоения студентом значимых для него сфер деятельности, основой саморегуляции и самоуправления. В большинстве случаев степень осознания собственного внутреннего состояния и настроения очень важна для учебной, а в последующем и для профессиональной деятельности и вполне может служить показателем успешности личности в её профессиональном, социально-экономическом и интеллектуальном развитии [3, с. 134].

Исследователь Ю. В. Балашова отмечает, что студенческий возраст является особым периодом наиболее интенсивного интеллектуального развития личности. В это время происходит формирование учебно-профессиональной деятельности и освоение роли студента [3, с. 134].

По мнению М. В. Булановой-Топорковой, на этапе обучения в вузе, вчерашний школьник, с одной стороны, выступает в роли будущего

профессионала, с другой – в роли студента. Именно роль студента, успешность её выполнения служит для обучающегося новой значимой деятельностью, в которой закладывается фундамент не только для развитой личности, но и специалиста. Эта деятельность осуществляется в рамках социальной роли «студент» и требует освоения особенностей учёбы в вузе, устраняющее ощущение внутреннего дискомфорта и блокирующее возможность конфликта со средой.

Именно в процессе этой деятельности «складывается студенческий коллектив, формируются навыки и умения рациональной организации умственной деятельности, осознаётся призвание к избранной профессии, вырабатывается оптимальный режим труда, досуга и быта, устанавливается система работы по самообразованию и самовоспитанию профессионально значимых качеств личности [8, с. 328].

Студенческий возраст охватывает юношеский период и часть взрослого этапа в развитии человека. Он характеризуется условиями наиболее благоприятными для решения задач профессионального и личностного самоопределения, даёт возможность в полной мере проявить свои способности, таланты, интересы и овладеть всем многообразием социальных ролей взрослого человека [64, с. 188].

Деятельность, определяющая развитие личности студента, связана с учебным процессом и ориентирована на профессиональное становление. В ней изменения претерпевают не только психические процессы личности, но и её психологические особенности.

Принимая во внимание, что студенчество рассматривается в качестве отдельной возрастной и социально-психологической категории, можно выделить его общие и отличительные характеристики. Студентов объединяет общий вид деятельности – учение, направленное на получение специального образования, у них имеются единые цели и мотивы, одинаковый возраст, они обладают единым образовательным уровнем, период существования студенчества ограничен временем.

Специфику студенчества, как варианта «молодёжной субкультуры», составляет: характер труда, заключающийся в систематическом усвоении и овладении новыми знаниями, действиями и способами учебной деятельности, а также внеучебное взаимодействие (волонтёрские движения, стройотряды, секции и т.д.). В данной социальной группе задана структура и иерархия формальных и неформальных ролей, которые определяют особенности межличностного взаимодействия. Именно в этом пространстве происходит содержательное наполнение социальной роли «студент» в её обобщённом виде, именно здесь находятся факторы, условия, влияющие на индивидуальный стиль освоения и формирования ролевой самооценки, которая является субъективным критерием успешности студента [64, с. 189].

Так Ю. В. Балашова подчёркивает, что в студенческом возрасте повсеместно распространено состояние эмоциональной нестабильности и тревожности, а также неуравновешенность и беспокойство [3, с. 134], что в свою очередь, безусловно, влияет на самооценку.

Индивидуальные особенности характера, самосознание и уровень его активности являются внутренним фактором, участвующим в регулировании внутренней активности студентов в процессе обучения, что так же проявляется и на успеваемости.

От уровня сформированности у обучающегося навыков саморегуляции, ведущим компонентом которой является самооценка, зависят способы и стратегии его поведения в учебной и общественно-культурной деятельности вуза, успешность самореализации, как студента, будущего специалиста.

По мнению С. А. Русиной, в рамках освоения определённой социальной функции, формируется ролевая самооценка, которая не тождественна общей самооценке и имеет свои специфические отличия. Исследований, в которых освещаются структурные и процессуально-

динамические аспекты ролевой самооценки, как самостоятельного феномена, так и в соотношении с общей самооценкой, крайне мало.

Ролевая самооценка – это оценка человеком себя как субъекта деятельности, направленной на выполнение социальной функции, обусловленной статусом, опосредованной субъективной интерпретацией и личностными характеристиками. Под ролевой самооценкой студента понимается оценка себя как субъекта деятельности, ориентированной на освоение соответствующей социальной функции в образовательном пространстве вуза. Причинная обусловленность этого феномена имеет два взаимодополняющих аспекта: социальный и психологический, которые определяют специфику его функционирования [64, с. 187].

Также психолог С. А. Русина отмечает, что оценка личностью этого образа носит относительно автономный характер, регулируя поведение, деятельность и актуализируя необходимые личностные качества в рамках принятия и исполнения социальной роли. Ролевая самооценка формируется в деятельности студента, которая задаётся нормативно (объективный аспект) и личностно (субъективный аспект), привнося в исполнение своеобразие и уникальность.

Ролевая самооценка возникает в определённый возрастной период развития личности, поэтому обусловлена её социально-психологическими и возрастными особенностями [64, с. 188].

Расширение ролевого репертуара в этом возрасте, оказывает преобразующее воздействие на Я-концепцию, с одной стороны, делая её более устойчивой, а с другой – усложняя и дифференцируя. В этом процессе, наряду с уже имеющейся общей самооценкой и совокупностью частных, возникают ролевые самооценки – отражающие оценку человеком себя в деятельности, ориентированной на принятие и исполнение новой социальной роли, в частности роли «студент». Эта деятельность детерминирует ролевую самооценку студента, которая, в свою очередь,

служит средством её регуляции, влияя на постановку целей, выбор средств и стратегий, уровень притязаний и т. д.

Личностный аспект самооценки выражается в оценке своих личностных качеств в связи с идеалом образа «Я-студент» [64, с. 188].

Деятельность, определяющая развитие личности студента, связана с учебным процессом и ориентирована на профессиональное становление. В ней изменения претерпевают не только психические процессы личности, но и её психологические особенности. Ролевая самооценка студента является личностным «образованием» деятельности субъекта учебно-воспитательного процесса. Её уровень вносит вклад в формирование индивидуального стиля «студенческой деятельности», от которого зависит успешность самореализации студента в данной социальной роли. Итак, возрастные особенности личности (психические процессы, способности, направленность, рефлексия), социальная ситуация (в приоритете – образовательное пространство вуза), ведущий вид деятельности (учебно-профессиональное обучение на этапе освоения уже выбранной профессии), являются условиями, определяющими специфику генезиса ролевой самооценки студента [64, с. 188].

Образ студента в Я-концепции личности не ограничивается совокупностью описательных характеристик, которые актуализируются в процессе самопознания, одновременно идёт процесс оценивания, который предопределяет самоотношение и самоэффективность студента. На процесс оценивания студентом себя будут оказывать воздействие факторы, связанные со спецификой взаимодействия в учебном процессе и студенческой деятельности в целом. Во-первых, восприятие своих успехов или неудач в значимом виде деятельности, т.е. в учебно-профессиональной деятельности студента, которая многогранна. В неё входят учебная, научно-исследовательская, общественно-культурная деятельность и т.д. Во-вторых, отношение других людей к личности как студенту. Это, в

первую очередь, преподаватели, одноклассники, которые активным образом включены в студенческую жизнь [64, с. 189].

«Ролевой» спецификой будут отличаться и механизмы самооценивания:

- усвоение субъектом оценок, данных ему другими людьми. В этом случае, студент оценивает себя через интериоризацию отношений к нему значимых людей (преподавателей) или обобщённого отношения группы студентов;
- сравнения Я-реального (студент) и Я-идеального (студент);
- социальное сравнение (сравнение себя с другими студентами).

Величина самооценки эмоциональной стабильности является наименьшей среди других характеристик личности. В студенческом возрасте повсеместно распространено состояние эмоциональной нестабильности и тревожности, а также неуравновешенность и беспокойство. Это является причиной снижения жизненного тонуса и работоспособности, что сказывается на успешности обучения и самооценке. Сниженные интеллектуальные характеристики тормозят и затрудняют процесс усвоения знаний и обучения в целом, высокие – наоборот. Развитие определённых личностных и индивидуальных качеств у студентов показывает, что уровень вариативности достаточно высок. Если же в структуре отношения личности развивать высокую ответственность в учёбе, то самооценка собственных интеллектуальных способностей станет важной частью отношения к себе [24, с. 48].

Е. В. Емельянова считает, что завышенная самооценка в юношеском возрасте проявляется тем, что девушки и юноши во всём стремятся быть первыми, постоянно ставят перед собой невыполнимые цели и задачи, у них появляются проблемы во взаимоотношениях. Юноши и девушки с заниженной самооценкой, наоборот, ставят перед собой слишком простые цели, они не уверены в своих способностях, боятся совершить ошибку. При адекватной самооценке юноши и девушки оценивают свои

возможности и способности трезво. Адекватная самооценка является центральным компонентом для формирования личности в юношеском возрасте. Появление адекватной самооценки является важнейшим фактором для формирования психологических особенностей у юношей и девушек [23, с. 15].

На наш взгляд, для студентов-актёров особенно важно иметь адекватную самооценку для дальнейшего профессионального роста и творческой самореализации.

Из всего вышесказанного можно сделать выводы, что в студенческие годы самооценка, как правило, нестабильна. Процесс формирования самооценки во многом способствует восприятию себя как активного субъекта деятельности, начиная с первых дней обучения в вузе. От уровня сформированности самооценки напрямую зависит степень продуктивности и самоэффективности.

Студенческому возрасту свойственны состояние эмоциональной нестабильности и тревожности, а также неуравновешенность и беспокойство.

Центральным новообразованием юношеского возраста становится устойчивое самосознание и стабильный образ «Я».

В этот период формируется система представлений о самом себе, влияющая на поведение и взаимодействие с другими людьми.

Ролевая самооценка студента является частным видом общей самооценки человека, которая образуется в деятельности, направленной на освоение соответствующей социальной роли. В период студенчества в структуре личности обучающегося в вузе возникает и функционирует ролевая самооценка, влияя на успешность его самореализации в образовательном пространстве. Она имеет возрастную и социально-психологическую обусловленность.

### 1.3 Модель управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии

Моделирование как метод научного познания представляет собой воспроизведение характеристик некоторого объекта на другом объекте, специально созданном для их изучения. Моделирование позволяет описать основные характеристики исследуемого процесса и даёт целостное представление о нём.

Стоит отметить, что под моделью следует понимать – объект, который имеет сходство в некоторых отношениях с прототипом и служит средством описания и/или объяснения, и/или прогнозирования поведения прототипа [77, с.148].

Педагогическое моделирование (создание модели) – это разработка целей (общей идеи) создания педагогических систем, процессов или ситуаций и основных путей их достижения. В своих работах доктор психологических наук В. И. Долгова отмечает, что в процессе изучения модель выступает в качестве самостоятельного квазиобъекта, позволяющего при исследовании получить некоторые знания о самом объекте [18, с. 27].

Первым этапом моделирования является целеполагание, которое реализуется с помощью метода «дерево целей». В основе метода планирования дерева целей лежит теория графов.

Дерево целей представляет собой как траекторные графы, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории [18, с. 112].

Моделирование способствует системному анализу проблемы; позволяет определить приоритетность; обеспечивает увеличение

инновационного процесса от идеи решения проблемы к конкретному средству её решения; позволяет определить приоритетные зоны развития процесса; позволяет разработать адекватную систему управления.

По мнению А.В. Шестакова, дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу совокупность целей социально-экономической системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель; подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней.

Термин «дерево» подразумевает использование иерархической структуры, полученной путём разделения общей цели на подцели, а их, в свою очередь, на более детальные составляющие, которые можно называть подцелями нижележащих уровней или, начиная с некоторого уровня – функциями [18, с. 125].

На рисунке 1 представлено «дерево целей» управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии.



Рисунок 1 – «Дерево целей» управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии

Рассмотрим «дерево целей» управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии.

Генеральная цель – теоретически обосновать и реализовать модель управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии.

1. Провести анализ психолого-педагогической литературы по проблеме формирования адекватной самооценки у студентов.

1.1 Изучить понятия самооценка, адекватная и неадекватная самооценка в психолого-педагогической литературе.

1.2 Определить особенности формирования адекватной самооценки в период студенчества.

1.3 Создать модель управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов.

2. Организовать и провести исследование уровня самооценки у студентов.

2.1 Определить этапы, методы и методики исследования.

2.2 Дать характеристику выборки и провести анализ результатов констатирующего эксперимента.

3. Провести экспериментальную работу по организации и проведению исследования управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов.

3.1 Описать программу управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов.

3.2 Провести анализ результатов формирующего эксперимента.

3.3 Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику и дать психолого-педагогические рекомендации по управлению процессом формирования адекватной самооценки у студентов.

Проведённое целеполагание позволяет определить структуру и поэлементный состав модели управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии. Структура указанной модели представлена на рисунке 2.

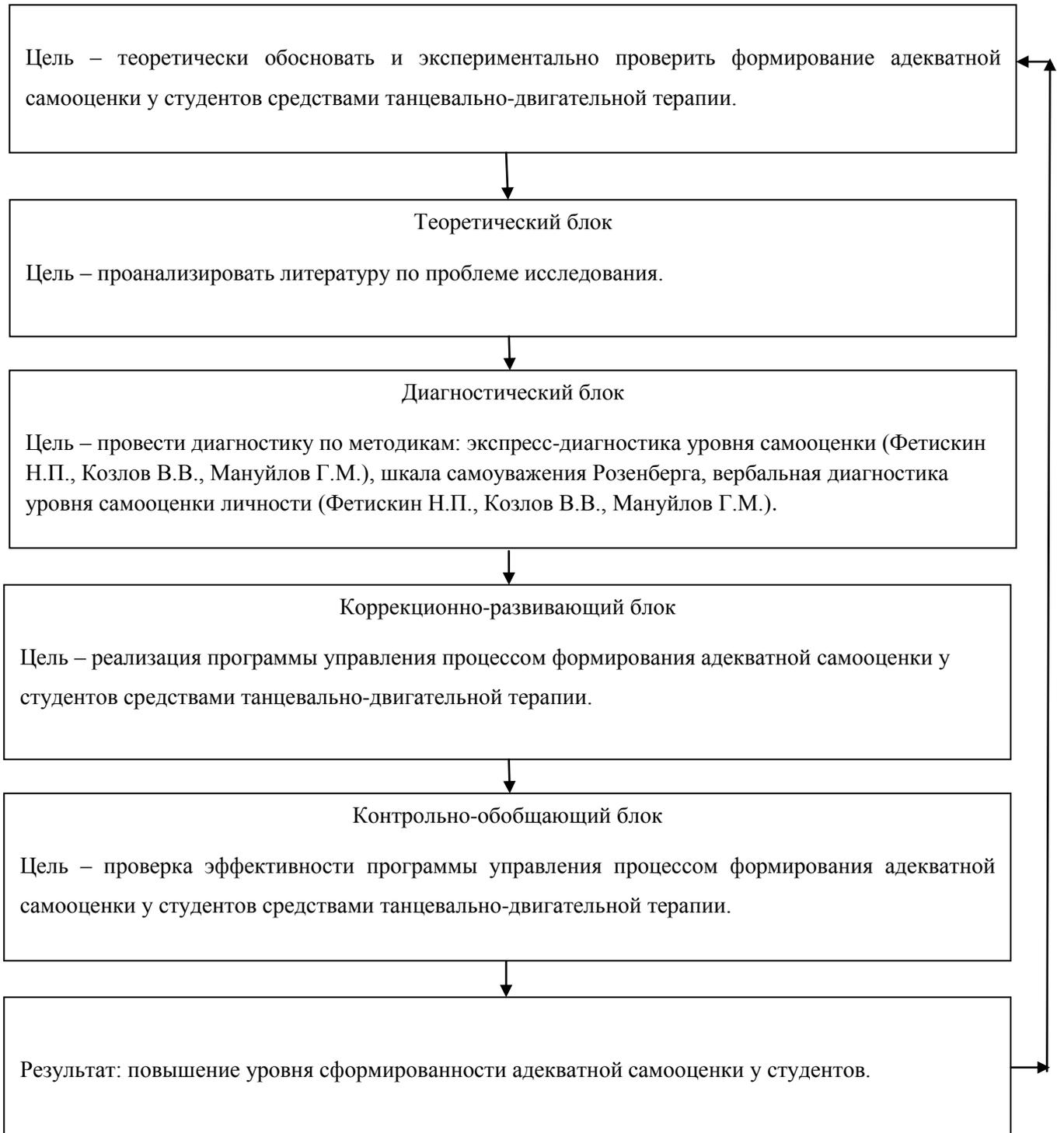


Рисунок 2 – Модель управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии

Приведённая модель является процессной, каждый её элемент (блок) описывает последовательность психолого-педагогической работы, направленной на формирование адекватной самооценки у студентов.

Рассмотрим содержание блоков модели, их цели, задачи и функции.

### 1. Теоретический блок.

Цель – провести анализ психолого-педагогической литературы по проблеме формирования адекватной самооценки у студентов.

Задачи:

- проанализировать проблему формирования адекватной самооценки у студентов;
- изучить психолого-педагогическую характеристику юношеского возраста;
- изучить особенности формирования адекватной самооценки в период студенчества и теоретически обосновать модель управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов;
- подготовка к констатирующему и формирующему экспериментам.

Формы и методы: анализ, обобщение, моделирование.

### 2. Диагностический блок.

Цель: осуществить диагностику исходного уровня самооценки у студентов.

Задачи:

- подобрать методы и методики исследования уровня самооценки у студентов;
- охарактеризовать выборку и исследовать уровень самооценки у студентов с помощью следующих психодиагностических методик: Экспресс-диагностика уровня самооценки (Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.), Шкала самоуважения Розенберга, Вербальная диагностика самооценки личности (Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.).

Формы и методы:

- методы психодиагностики (наблюдение, тестирование);
- методы первичной (описательной) статистики;

### 3. Коррекционно-развивающий блок.

Цель – реализация программы управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии.

Задачи:

- установление контакта с участниками-студентами. Создание доверительной атмосферы в группе;
- повышение уровня уверенности в себе;
- формирование положительного «Я» образа у участников;
- формирование адекватной самооценки у участников;
- формирование самоуважения у участников;
- принятие себя и своего тела у участников;
- социализация знаний и умений участниками-студентами, полученных в процессе занятий. Применение приобретённых знаний и умений в реальной жизни.

Формы и методы:

- техники танцевально-двигательной терапии;
- техники контактной импровизации;
- техники релаксации;
- групповая дискуссия.

Рассмотрим вышеуказанные методы.

Танцевально-двигательная терапия как понятие и как целенаправленная форма лечения зародилась в США в 1940-х годах [12, с.17]. Она тесно соприкасается с телесно-ориентированной и двигательной терапией, с одной стороны, и с различными психологическими и психотерапевтическими теориями, с другой [12, с.29].

Основные цели интегративной танцевально-двигательной терапии:

1. Вовлечение человека в процесс личностной интеграции и роста с помощью танца и движения. Под личностной интеграцией и ростом понимается способность к самовыражению, спонтанность и аутентичность,

самоактуализация, креативность, принятие многомерности и уникальности своего опыта, формирование целостного образа «Я».

2. Формирование целостного процессуального восприятия личного опыта через осознание и интеграцию связи движения с чувствами, образами и представлениями, расширение сферы осознания клиентами собственного тела, индивидуального двигательного репертуара, их особенностей и возможностей.

3. Выявление неэффективных стереотипов движения, поведения и взаимодействия; приобретение новых возможностей проявления себя через изменение старых стереотипов.

4. Создание глубинного индивидуального и группового опыта, охватывающего как персональные, межличностные, групповые, так надличностные переживания [29, с.119-120].

Контактная импровизация – это направление, возникшее в начале 1970-х годов в США. Его основателем был танцовщик постмодерна Стив Пэкстон. Это исследование способности сознания слиться с телом в настоящем моменте и оставаться в нём, оставаться в теле, когда условия изменились.

В контексте терапии принципы и техники контактной импровизации используются для работы с весом (как одной из категорий Лабан-анализа и выражением определённой совокупности личностных характеристик — уверенности, заземлённости и т. д.) и как один из способов исследования коммуникации [29, с.206-208].

Техники релаксации. Большинство людей не замечают, что живут в постоянном физическом и психическом напряжении. Хотя, всем известно, что постоянные стрессы вредны для здоровья. Освоив методы релаксации, можно научиться снимать физическое и психическое напряжение,

уменьшать его негативное воздействие. Цель данного метода – полное расслабление мышц, что способствует обретению душевного равновесия и снятию психофизического напряжения.

Дискуссия от латинского «discussion» (рассмотрение, исследование) – способ организации совместной деятельности с целью интенсификации процесса принятия решения в группе. Это метод обучения, повышающий интенсивность и эффективность процесса восприятия за счёт активного включения обучаемых в коллективный поиск истины [51, с.237].

По процедуре групповая дискуссия представляет собой коллективное обсуждение какой-либо проблемы, конечной целью которого является достижение определённого общего мнения по ней. В ходе дискуссии происходит коллективное сопоставление мнений, оценок, информации по обсуждаемой проблеме. Психологическая ценность дискуссии состоит в том, что благодаря принципу обратной связи и мастерству руководителя каждый участник получает возможность увидеть, как по-разному можно подойти к решению одной и той же проблемы, как велики индивидуальные различия людей в восприятии и интерпретации одних и тех же ситуаций [51, с.241].

#### 4. Контрольно-обобщающий блок.

Цель – проверка эффективности программы управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии.

##### Задачи:

- провести повторное исследование уровня самооценки у студентов с помощью следующих психодиагностических методик: «Экспресс-диагностика уровня самооценки» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.), «Шкала самоуважения Розенберга», «Вербальная диагностика самооценки личности» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.);

- проанализировать результаты контрольного психодиагностического исследования с использованием методов первичной описательной

статистики (расчёт среднего значения, стандартного отклонения, процентных долей).

- сравнить показатели первичного и повторного исследования уровня самооценки у студентов с помощью Т-критерия Вилкоксона в экспериментальной и контрольной группах. На основе результатов сравнительного анализа, оценить результативность программы управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов.

- составить психолого-педагогические рекомендации для студентов, педагогов, родителей по управлению процессом формирования адекватной самооценки у студентов.

Формы и методы:

- методы психодиагностики (наблюдение, тестирование);
- методы первичной (описательной) статистики;
- методы математико-статистического анализа;
- методы теоретического анализа и обобщения.

Результатом реализации модели управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии будет являться повышение уровня сформированности адекватной самооценки у студентов.

Таким образом, можно сделать вывод, что моделирование способствует системному анализу проблемы; позволяет определить приоритетность; обеспечивает увеличение инновационного процесса от идеи решения проблемы к конкретному средству её решения; позволяет определить приоритетные зоны развития процесса; позволяет разработать адекватную систему управления.

Разработанная модель управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии содержит теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический компоненты.

## Выводы по 1 главе

Несмотря на то что феномен самооценки исследуется давно, ни в отечественной, ни в зарубежной научной литературе нет единого определения понятия самооценки.

Кроме этого, до сих пор среди учёных нет единого мнения по поводу соотношения общей и частных самооценок.

По-нашему мнению, тема формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии недостаточно освещена учёными в психолого-педагогической литературе.

Проблема исследования заключается в том, что самооценка может быть не постоянной и зависеть от многих факторов и обстоятельств в жизни человека. Нельзя один раз и на всю жизнь сформировать адекватную самооценку. Надо постоянно работать над собой, чтобы самооценка была стабильной и адекватной.

Так в студенческие годы самооценка, как правило, нестабильна. Процесс формирования самооценки во многом способствует восприятию себя как активного субъекта деятельности, начиная с первых дней обучения в вузе. От уровня сформированности самооценки напрямую зависит степень продуктивности и самоэффективности.

По мнению различных учёных, студенческому возрасту свойственны состояние эмоциональной нестабильности и тревожности, а также неуравновешенность и беспокойство.

Центральным новообразованием юношеского возраста становится устойчивое самосознание и стабильный образ «Я».

В этот период формируется система представлений о самом себе, влияющая на поведение и взаимодействие с другими людьми.

Кроме этого, в юношеском возрасте становится важной оценка своей внешности, принятие или непринятие своего тела. Здесь может быть

расхождение между реальным «Я» и идеальным. В данном случае важно проявлять самоуважение к себе, принимать себя и своё тело.

Рольная самооценка студента является частным видом общей самооценки человека, которая образуется в деятельности, направленной на освоение соответствующей социальной роли. В период студенчества в структуре личности обучающегося в вузе возникает и функционирует рольная самооценка, влияя на успешность его самореализации в образовательном пространстве. Она имеет возрастную и социально-психологическую обусловленность.

Моделирование способствует системному анализу проблемы; позволяет определить приоритетность; обеспечивает увеличение инновационного процесса от идеи решения проблемы к конкретному средству её решения; позволяет определить приоритетные зоны развития процесса; позволяет разработать адекватную систему управления.

Разработанная модель управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии содержит теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический компоненты.

## Глава 2. Организация и проведение исследования уровня самооценки у студентов

### 2.1 Этапы, методы и методики исследования

Целью опытно-экспериментальной работы было изучение управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов, занимающихся в студии театра «Манекен».

В связи с поставленной целью был проведён анализ психолого-педагогической литературы по проблеме формирования адекватной самооценки у студентов, разработана модель управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии. Было проведено исследование управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов, занимающихся в студии театра «Манекен» и обучающихся в Южно-Уральском государственном университете (1-4 курс).

Исследование проводилось в три этапа.

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента. На этом этапе выполнено изучение литературы по проблеме формирования адекватной самооценки у студентов. Были подобраны методики с учётом возрастных характеристик и темы исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: проведение методик, обработка результатов. Проводилось исследование уровня сформированности самооценки у студентов студии театра «Манекен». Была проведена психодиагностика испытуемых по трём методикам. Затем полученные

результаты были обработаны, выражены в виде диаграмм и сведены в общие таблицы.

В результате констатирующего эксперимента был выявлен уровень самооценки у студентов студии театра «Манекен». Так же была составлена и реализована программа управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии.

3. Контрольно-обобщающий этап: организация и проведение повторной диагностики студентов; качественное и количественное исследование уровня сформированности самооценки у студентов студии театра «Манекен», после проведения программы; анализ и обобщение результатов исследования до и после проведения программы; проверка гипотезы, формулирование выводов.

По характеру эксперимент был естественным, так как сохранялись обычные условия обучения студентов в Южно-Уральском государственном университете.

Констатирующее исследование проводилось с помощью различных диагностических методик. Выборку составили студенты студии театра «Манекен», которые обучаются в Южно-Уральском государственном университете (1-4 курс), всего 20 человек, в возрасте от 18 до 21 года.

Исходя из особенностей изучения формирования самооценки у студентов, нами были выбраны следующие методы и методики:

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание.

2. Эмпирические – эксперимент и тестирование по методикам:

1) «Экспресс-диагностика уровня самооценки» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М);

2) «Шкала самоуважения Розенберга»;

3) «Вербальная диагностика самооценки личности» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М).

3. Математические методы (Т-критерий Вилкоксона).

При выборе эмпирических методов мы опирались на то, что методы исследования должны учитывать специфику объекта изучения, так как в этом случае они позволяют обеспечить объективность и точность полученных результатов. Помимо этого, для всестороннего изучения явления следует использовать несколько методов, приёмов и средств, так как каждый из них имеет своё определённое назначение.

Так же мы учитывали требования, предъявляемые ко всем типам психологических методик: научность методик, обоснованность их применения, включающая в себя описание структуры показателей, измеряемых с помощью данной методики, доказательство необходимости их выявления и показания к возможности применения методики в различных исследованиях; валидность методик; стандартизация инструкций и тестового материала; практичность методик, заключающаяся в простоте и быстроте проведения.

Кроме этого, мы учитывали критерии, специфические для различных опросников: адаптированность опросника к отечественным социально-культурным условиям, если он разрабатывался за рубежом; наличие шкал для оценки полученных в исследовании результатов; открытая публикация методики в специальной литературе как показатель её достаточно широкого применения. [15, с. 75]

Охарактеризуем использованные методы и методики исследования.

Анализ (от греч. analysis — разложение, расчленение) — рассмотрение, изучение чего-либо, основанное на расчленении (мысленном, а также часто и реальном) предмета, явления на составные части, разборе свойств какого-либо предмета или явления [9, с. 45].

Синтез — (от греч. synthesis — соединение, сочетание) — соединение различных элементов, сторон объекта в единое целое (систему), которое осуществляется как в практической деятельности, так и в процессе познания. В этом значении термин синтез, противопоставляется анализу, с

которым он неразрывно связан; синтез и анализ дополняют друг друга, каждый из них осуществляется с помощью и посредством др. [28, с. 137].

Обобщение (англ. *generalization*) — одна из основных характеристик познавательных процессов, состоящая в выделении и фиксации относительно устойчивых, инвариантных свойств предметов и их отношений [57, с. 307].

Метод эксперимента (англ. *experimental method*) состоит в организации целенаправленного наблюдения, когда по плану исследователя изменяется частично ситуация, в которой находятся участники эксперимента — испытуемые. Применение метода эксперимента целесообразно в тех случаях, когда исследователю известны подлежащие проверке элементы гипотезы [18, с. 129].

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, устанавливающий наличие какого-либо непреложного факта или явления. Эксперимент становится констатирующим, если исследователь ставит задачу выявления наличного состояния и уровня сформированности некоторого свойства или изучаемого параметра, иначе говоря, определяется актуальный уровень развития изучаемого свойства у испытуемого или группы испытуемых [16, с. 48].

Цель констатирующего эксперимента – измерение наличного уровня развития, получение первичного материала для организации формирующего эксперимента. Формирующий (преобразующий, обучающий) эксперимент ставит своей целью активное формирование или воспитание тех или иных сторон психики, уровней деятельности и т.д.; используется при изучении конкретных путей формирования личности ребёнка, обеспечивая соединение психологических исследований с педагогическим поиском и проектированием наиболее эффективных форм учебно-воспитательной работы [17, с. 13].

Моделирование — исследование объектов познания на их моделях; построение и изучение моделей реально существующих объектов,

процессов явлений с целью получения объяснений этих явлений, а также для предсказания явлений, интересующих исследователя [22, с. 7].

Тестирование – это метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизированного измерения индивидуальных различий. Метод тестирования был реализован в исследовании с помощью различных методик [7, с. 327].

T-критерий Вилкоксона — непараметрический статистический критерий, используемый для проверки различий между двумя выборками парных измерений. Впервые предложен Френком Уилкоксоном.

Критерий предназначен для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность, то есть способен определить, является ли сдвиг показателей в одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Критерий применим в тех случаях, когда признаки измерены, по крайней мере, в порядковой шкале. Целесообразно применять данный критерий, когда величина самих сдвигов варьирует в некотором диапазоне (10—15 % от их величины). Это объясняется тем, что разброс значений сдвигов должен быть таким, чтобы появлялась возможность их ранжирования. В случае если сдвиги незначительно различаются между собой и принимают какие-то конечные значения (например, +1, -1 и 0), формальных препятствий к применению критерия нет, но, ввиду большого числа одинаковых рангов, ранжирование утрачивает смысл, и те же результаты проще было бы получить с помощью критерия знаков [68, с. 81].

Суть метода состоит в том, что мы сопоставляем абсолютные величины выраженности сдвигов в том или ином направлении. Для этого сначала все абсолютные величины сдвигов ранжируются, а потом суммируются ранги. Если сдвиги в ту или иную сторону происходят

случайно, то и суммы их рангов окажутся примерно равны. Если же интенсивность сдвигов в одну сторону больше, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Ограничения в применении Т-критерия Вилкоксона:

1. Минимальное количество испытуемых, прошедших измерения в двух условиях – 5 человек. Максимальное количество испытуемых – 50 человек, что диктуется верхней границей имеющихся таблиц.

2. Нулевые сдвиги из рассмотрения исключаются, и количество наблюдений  $n$  уменьшается на количество этих нулевых сдвигов (при условии, если флажок «Учитывать нулевой сдвиг?» не установлен). Можно обойти это ограничение (установив флажок «Учитывать нулевой сдвиг?»), сформулировав гипотезы, включающие отсутствие изменений, например: "Сдвиг в сторону увеличения значений превышает сдвиг в сторону уменьшения значений и тенденцию сохранения их на прежнем уровне" [68, с. 85].

Опытно-экспериментальное исследование проводилось с использованием различных диагностических методик.

«Экспресс- диагностика уровня самооценки» (Фетискин Н. П.,  
Козлов В. В., Мануйлов Г. М).

Цель – определить уровень самооценки у студентов студии театра «Манекен», которые учатся в Южно-Уральском государственном университете.

Тест позволяет определить уровень сформированности самооценки.

Под самооценкой понимается оценка личностью самой себя, своих качеств и места среди других людей.

Испытуемым предлагается ответить на 15 вопросов, на которые даётся пять вариантов ответов: «очень часто», «часто», «иногда», «редко», «никогда».

Обработка и интерпретация результатов теста: за оценку каждого утверждения респондент получает определённое количество баллов. За ответ «очень часто» респондент получает 4 балла, за ответ «часто» – 3 балла, за ответ «иногда» – 2 балла, за ответ «редко» – 1 балл и за ответ «никогда» – 0 баллов. Чтобы определить уровень самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям и подсчитать общее количество набранных баллов.

Высокие баллы (более 29) указывают на заниженный уровень самооценки, что характерно для людей неуверенных в себе, в своих силах. Среднее количество баллов (11-29) говорит о среднем нормативном уровне самооценки, о реальной оценке себя и своих возможностей. Низкое количество баллов (10 и менее) соответствует завышенному уровню самооценки, что может значить об искажённом восприятии себя и своих возможностей.

#### «Шкала самоуважения Розенберга»

Цель – определить уровень самоуважения у студентов студии театра «Манекен», которые учатся в Южно-Уральском государственном университете.

Данная методика позволяет определить уровень самоуважения у испытуемого. Шкала самоуважения показывает, насколько человек склонен к самоуважению или самоунижению.

Согласно данному тесту, самоуважение – это субъективная оценка человеком себя как внутренне положительного или отрицательного до какой-то степени. Сюда также входит уверенность в своей ценности; утвердительный принцип по отношению к праву жить и быть счастливым; комфорт при уместном утверждении своих мыслей, желаний и потребностей; чувство, что радость – это неотъемлемое право. Самоунижение может быть следствием депрессивного состояния, тревожности и психосоматических симптомов; самоуважение является

причиной и следствием активности в общении, лидерства, чувства межличностной безопасности.

Испытуемым предлагается ответить на 10 вопросов, на которые даётся четыре варианта ответов: «полностью согласен», «согласен», «не согласен», «абсолютно не согласен». Затем в соответствии с ключом подсчитывается общее количество баллов, которое и определяет уровень самоуважения.

Низкое количество (10-18 баллов) баллов соответствует низкому уровню самоуважения. Это характеризует человека, которому не хватает самоуважения, во всём плохом он склонен винить себя, видит только свои недостатки и акцентирует внимание только на своих слабых сторонах. Среднее количество баллов (23-34) соответствует среднему уровню самоуважения, что характеризует человека, у которого преобладает самоуважение и он может адекватно оценивать свои достоинства и недостатки, может согласиться с тем, что бывает неправ, сохраняет уважение к себе при неудачах, но склонен иногда заниматься затянутым «самобичеванием». Высокое количество баллов (35-40 баллов) соответствует высокому уровню самоуважения, что характеризует человека, который уважает себя как личность, профессионала и делаете всё для того, чтобы продолжать уважать себя и дальше: развивается, совершенствуется в профессии, духовном и интеллектуальном плане, в сфере отношений. Умеет извлекать уроки из ошибок и трудных ситуаций. Это норма, к которой стоит стремиться.

«Вербальная диагностика самооценки личности» (Фетискин Н. П.,  
Козлов В. В., Мануйлов Г. М).

Цель – определить уровень самооценки у студентов студии театра «Манекен», которые учатся в Южно-Уральском государственном университете.

Данная диагностика позволяет измерить уровень самооценки личности.

Испытуемым предлагается ответить на 32 вопроса, на которые даётся пять вариантов ответов: «очень часто», «часто», «иногда», «редко», «никогда».

Обработка и интерпретация результатов: за оценку каждого утверждения респондент получает определённое количество баллов. За ответ «очень часто» респондент получает 4 балла, за ответ «часто» – 3 балла, за ответ «иногда» – 2 балла, за ответ «редко» – 1 балл и за ответ «никогда» – 0 баллов. Чтобы определить уровень самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям и подсчитать общее количество набранных баллов.

Низкие баллы (0-25 баллов) свидетельствуют о высоком уровне самооценки, при котором человек, обычно уверен в себе, правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в необходимости своих действий. Средние баллы (26-45 баллов) указывают на средний уровень самооценки, при котором человек редко страдает комплексом неполноценности, лишь время от времени старается подстроиться под мнение других людей. Высокие баллы (46-128) соответствуют низкому уровню самооценки личности, при котором человек не уверен в себе и болезненно переносит критические замечания.

Таким образом, выбранные методы и методики помогли получить необходимую информацию о предмете исследования, соответствуют требованиям валидности и надёжности. После окончания психодиагностического исследования студенты студии театра «Манекен» были ознакомлены с его результатами и рекомендациями относительно дальнейшей работы по формированию адекватной самооценки у студентов.

## 2.2 Характеристика выборки и результатов констатирующего эксперимента

С целью выявить уровень самооценки у студентов, было проведено констатирующее исследование, в котором приняли участие двадцать студентов студии театра «Манекен», первого-четвёртого курсов, обучающихся в Южно-Уральском государственном университете, в возрасте от 18 до 21 года. Из них – 5 юношей и 15 девушек. 16 человек живут в полных семьях, 4 – в неполных. 20 студентов отметили средний уровень обеспеченности. Все студенты посещают различные кружки и секции, учатся хорошо и отлично. 16 человек отметило, что учиться им нравится, интересно. 3 студента написали, что нормально относятся к учёбе и 1 человек признался, что ему не нравится выбранная специальность. 16 студентов отметило, что настроение и самочувствие у них хорошее, 4 человека написали, что чувствуют себя нормально, но ощущают общую усталость. В целом атмосфера в группе была дружелюбной. Студенты хорошо и с интересом отнеслись к психологу-исследователю и своему участию в исследовании, к диагностике и возможным коррекционно-развивающим занятиям.

Исследование началось с определения уровня самооценки у студентов с помощью методики «Экспресс-диагностика уровня самооценки» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.).

Результаты исследования представлены на рисунке 3 и в таблице 1 Приложения 2.

Как видно из рис.3, преобладающим уровнем самооценки у студентов студии театра «Манекен» является средний уровень, который был выявлен у 80% опрошенных. Низкий уровень самооценки оказался у 20% студентов. Высокий уровень не был выявлен ни у одного из участников тестирования.

Кроме этого, мы хотели бы отметить, что у 30% тестируемых уровень самооценки оказался близким к низкому.

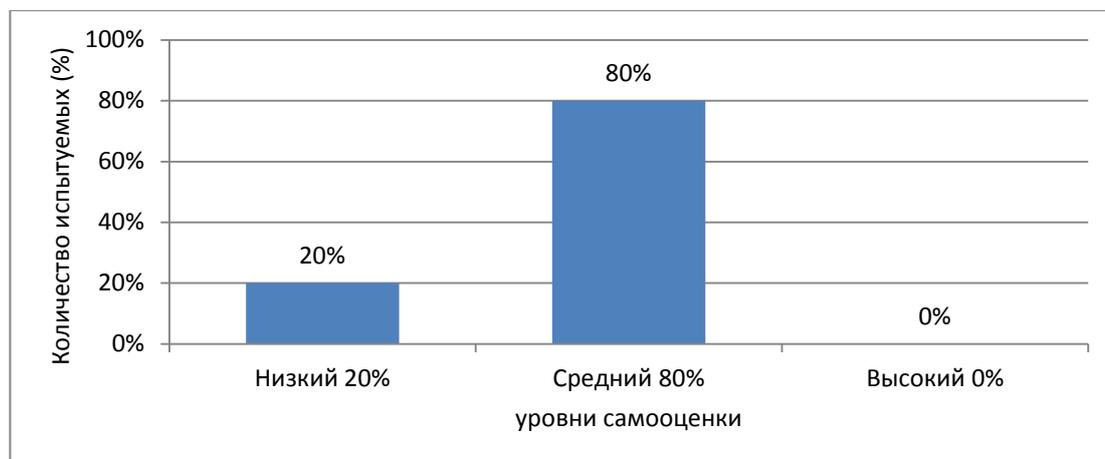


Рисунок 3 – Показатели уровня самооценки у студентов по методике «Экспресс-диагностика уровня самооценки» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.)

Это означает, что у 80% студентов адекватная самооценка, они реально оценивают себя и свои возможности, уверены в себе, не склонны к самоуничижению, им свойственна открытость, способность к конструктивному взаимодействию, охотнее принимают критику и советы, легче устанавливают социальные контакты. У 20% респондентов неадекватная (заниженная) самооценка. Они постоянно недооценивают собственные возможности, способности и достижения, тревожны, ранимы, не уверены в себе и в правильности своих суждений, как правило, не могут разобраться в себе и своём поведении, слишком чувствительны к критике, бояться отрицательного мнения о себе.

Далее мы изучили уровень самоуважения у студентов с помощью методики «Шкала самоуважения Розенберга».

Результаты исследования представлены на рисунке 4 и в таблице 1 Приложения 2.

Как видно из рис.4, преобладающим уровнем самоуважения у студентов студии театра «Манекен» является средний уровень, который был выявлен у 60% респондентов. У 40% студентов оказался высокий уровень самоуважения. Низкий уровень и ниже среднего не были выявлены ни у одного из участников исследования.

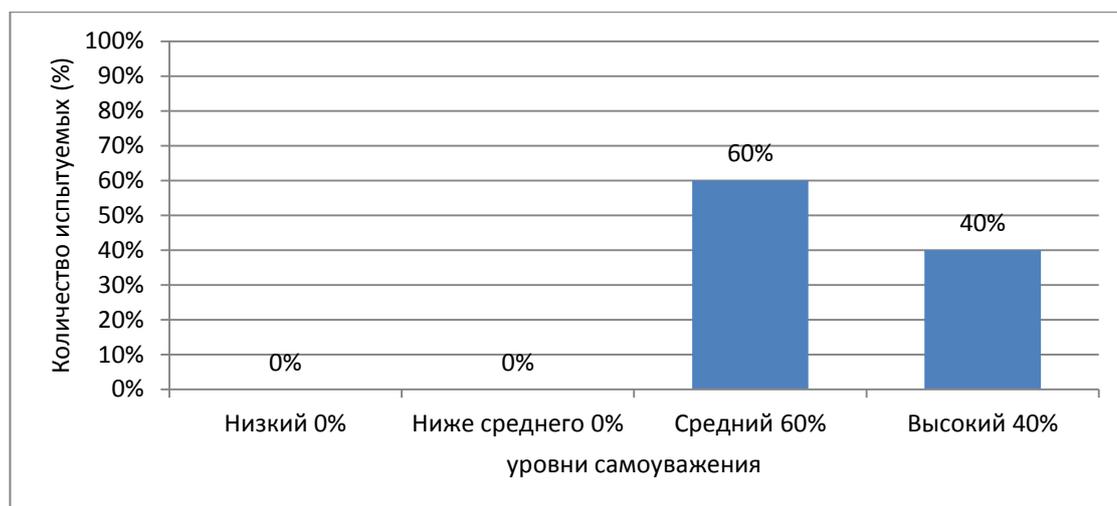


Рисунок 4 – Показатели уровня самоуважения у студентов по методике «Шкала самоуважения Розенберга»

Это означает, что у 60% студентов преобладает самоуважение, они могут адекватно оценивать себя, свои достоинства и недостатки, сохраняют уважение к себе при неудачах, могут признать, что бывают неправы. Однако, иногда склонны к затянутому самоуничижению и самобичеванию, что не позволяет смириться с тем, что изменить невозможно и быстро среагировать на ситуацию, которую возможно изменить. 40 % студентов уважают себя как личность, профессионала, умеют извлекать уроки из ошибок и трудных ситуаций. Делают всё, чтобы уважать себя и дальше: развиваются, совершенствуются в профессии и в сфере отношений, духовном и интеллектуальном плане.

Затем мы изучили уровень самооценки у студентов с помощью методики «Вербальная диагностика самооценки личности» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.).

Результаты исследования представлены на рисунке 5 и в таблице 1 Приложения 2.

Как видно из рис.5, преобладающим уровнем самооценки у студентов студии театра «Манекен» является средний и низкий уровень, который был выявлен у 50% тестируемых. Высокий уровень не был выявлен ни у одного из участников тестирования.

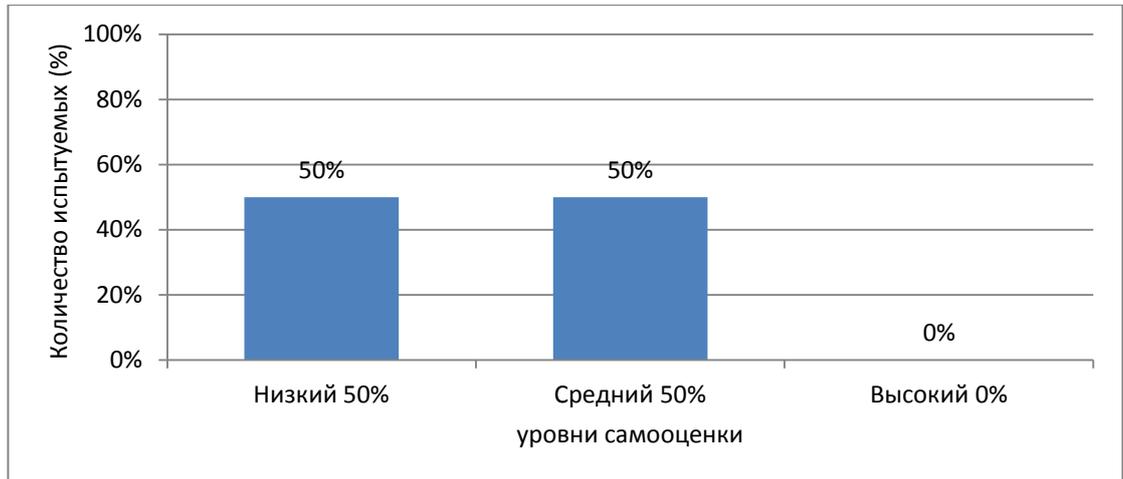


Рисунок 5 – Показатели уровня самооценки у студентов по методике «Вербальная диагностика самооценки личности» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.)

Это означает, что у 50 % студентов адекватная самооценка, они трезво оценивают себя и свои возможности, редко страдают комплексом неполноценности, лишь время от времени могут подстраиваться под мнение других людей. Чаще относятся к себе позитивно, склонны к конструктивному взаимодействию с другими людьми, терпимее относятся к неудачам. Им свойственны открытость, свобода в выражении своих чувств, способность к самораскрытию в общении. У 50% студентов неадекватная (заниженная) самооценка. Они недооценивают себя, свои способности и возможности, болезненно переносят критические замечания, не уверены в себе, боятся обидеть другого человека. Они осторожны и предупредительны. Как правило, часто тревожатся. Могут опускать руки перед трудностями и проблемами. Не могут объективно воспринимать себя и мир и, следовательно, принимать правильные решения.

Таким образом, анализ обобщённых результатов констатирующего исследования самооценки у студентов студии театра «Манекен» показал, что половина из них (50%) обладает средним уровнем самооценки, остальная часть студентов (50%) имеет низкий уровень самооценки.

Высокий уровень самооценки не был выявлен ни у одного из участников исследования.

Студентам с низким уровнем самооценки мы порекомендовали принять участие в программе управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии.

### Выводы по 2 главе

Констатирующее исследование уровня сформированности самооценки у студентов студии театра «Манекен» проходило в три этапа.

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для проведения констатирующего эксперимента. На этом этапе выполнено изучение литературы по проблеме формирования адекватной самооценки у студентов. Были подобраны методики с учётом возрастных характеристик и темы исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап: проведение методик, обработка результатов. Проводилось исследование уровня сформированности самооценки у студентов студии театра «Манекен». Была проведена психодиагностика испытуемых по трём методикам. Затем полученные результаты были обработаны, выражены в виде диаграмм и сведены в общие таблицы.

В результате констатирующего эксперимента был выявлен уровень самооценки у студентов студии театра «Манекен» и определён план дальнейших действий по управлению процессом формирования адекватной самооценки у студентов.

3. Контрольно-обобщающий этап: анализ и обобщение результатов исследования, формулирование выводов.

Исследование проходило на базе студии театра «Манекен». В нём приняли участие двадцать студентов студии театра «Манекен», перво-четвёртого курсов, обучающихся в Южно-Уральском государственном университете, в возрасте от 18 до 21 года.

Результаты исследования по методике «Экспресс-диагностика уровня самооценки» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.) показали, что преобладающим уровнем самооценки у студентов студии театра «Манекен» является средний уровень, который был выявлен у 80% опрошенных. Низкий уровень самооценки оказался у 20% студентов. Высокий уровень не был выявлен ни у одного из участников тестирования.

Результаты исследования по методике «Шкала самоуважения Розенберга» показали, что преобладающим уровнем самоуважения у студентов студии театра «Манекен» является средний уровень, который был выявлен у 60% респондентов. У 40% студентов оказался высокий уровень самоуважения. Низкий уровень и ниже среднего не были выявлены ни у одного из участников исследования.

Результаты исследования по методике «Вербальная диагностика самооценки личности» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.) показали, что у половины студентов (50%) преобладает средний уровень самооценки. Остальная часть студентов (50%) имеет низкий уровень самооценки. Высокий уровень самооценки не был выявлен ни у одного из участников исследования.

Анализ обобщённых результатов констатирующего исследования самооценки у студентов студии театра «Манекен» показал, что половина из них (50%) обладает средним уровнем самооценки, остальная часть студентов (50%) имеет низкий уровень самооценки.

Студентам с низким уровнем самооценки мы порекомендовали принять участие в программе управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии.

### Глава 3. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии

#### 3.1 Программа управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии

Актуальность программы управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов заключается в том, что в современной системе образования развитию личности студента, в том числе формированию адекватной самооценке, уделяется мало времени. В основном всё время уделяется на получение студентами знаний, на их интеллектуальное развитие. На наш взгляд, очень важно, чтобы студенты развивались гармонично и разносторонне.

Мы предполагаем, что более целенаправленное формирование адекватной самооценки у студентов будет способствовать их дальнейшему профессиональному, творческому и личностному развитию.

Основной концептуальной идеей программы является создание условий, и предоставление студентам комплекса мер, направленных на формирование адекватной самооценки у студентов, разработанного с учётом возрастных особенностей участников.

Цель программы – формирование адекватной самооценки у студентов студии театра «Манекен» с помощью реализации программы.

Исходя из поставленной цели, были определены следующие задачи программы:

1. Реализация индивидуального и дифференцированного подхода к студентам студии театра «Манекен».
2. Знакомление участников с понятием танцевально-двигательная терапия.

3. Ознакомление участников с понятиями самооценка, адекватная и неадекватная самооценка, их связью с успешной профессиональной, творческой и личной реализацией в социуме.

4. Осознание участниками уровня сформированности самооценки.

5. Создание мотивации на формирование адекватной самооценки у каждого участника программы.

6. Активизация процесса самопознания.

7. Формирование положительного «Я» образа у участников.

8. Формирование положительного отношения к себе.

9. Формирование самоуважения у участников.

10. Принятие себя и своего тела у участников.

11. Повышение уровня уверенности у участников.

12. Осуществление работы по формированию адекватной самооценки у участников.

13. Мотивация участников на применение полученных знаний и умений в реальной жизни.

Программа может быть использована студентами, преподавателями факультетов психологии, социально-гуманитарных и других факультетов, психологами, руководителями театральных студий при разработке спецкурсов и программ по управлению процессом формирования адекватной самооценки у студентов.

Целевая группа – студенты студии театра «Манекен», обучающиеся в Южно-Уральском государственном университете (1-4курс), в возрасте от 18 лет до 21 года.

Программа по управлению процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии рассчитана на 10-12 занятий, каждое из которых длится 2-2,5 часа. Занятия, предусмотренные программой, проводились в течение двух месяцев по 4-5 часов в неделю.

Занятия первого модуля представляют собой лекции и беседы по 1,5-2 часа и направлены на формирование знаний о танцевально-двигательной терапии, самооценке, адекватной и неадекватной самооценке, самоуважении. Остальные занятия практические и включают в себя упражнения, которые способствуют формированию адекватной самооценке у студентов, самоуважению, принятию себя и своего тела, формированию положительного отношения к себе и другим людям.

Общая методика формирующего взаимодействия основывалась на работах А. Гирсона, М. Кипниса, А. И. Копытина, С. А. Левашовой. В процессе проведения занятий мы использовали как авторские, так и модифицированные упражнения А. Гирсона, М. Комиссаровой, А. И. Копытина, С. А. Левашовой, Г. Ротт. Также в работе по формированию адекватной самооценки у студентов мы использовали такие методы, как групповые дискуссии, психогимнастические упражнения, индивидуальные и групповые консультации, техники танцевально-двигательной терапии и контактной импровизации.

Психолого-педагогическая программа по управлению процессом формирования адекватной самооценки у студентов состоит из трёх модулей:

1. Установочный модуль программы управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов.

Цель – первичная диагностика студентов, определение запросов участников, информирование о специфике занятий, согласование режима работы, знакомства с понятиями самооценки и танцевально-двигательной терапии, создание мотивации на формирование адекватной самооценки у каждого участника программы.

2. Коррекционно-развивающий модуль программы управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов.

Цель – осуществление работы по формированию адекватной самооценки у участников, активизация процесса самопознания,

формирование положительного «Я» образа у участников, положительного отношения к себе и самоуважения, принятие себя и своего тела, повышение уровня уверенности у участников.

3. Обобщающий модуль программы управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов.

Цель – подвести итоги занятий, провести повторную диагностику, рефлексия изменений, которые произошли с участниками программы.

Существуют различные подходы в структурировании занятий по танцевально-двигательной терапии. Некоторые из современных ведущих используют трёхчастную структуру Чейз: разогрев, тема и заключение [12, с. 182]. В нашей программе мы применяем структуру занятий, предложенную С. А. Левашовой.

Структура занятий.

1. Приветствие. Создание эмоционального настроения на занятие.
2. Разминка. Подготовка к основным упражнениям, к продуктивной деятельности.
3. Базовые упражнения, тематические подвижные игры.
4. Релаксационные упражнения.
5. Обсуждение в группе (рефлексия).
6. Завершение занятия. Прощание друг с другом и с ведущим [40, с. 55].

Далее идёт краткое изложение содержания занятий с указанием их целей, названий упражнений и методическими рекомендациями к проведению.

Полностью программа управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов представлена в Приложении 3.

Содержание занятий.

Занятие 1. «Знакомство»

Цель – знакомство, установление контакта с участниками, создание доверительной атмосферы в группе. Установление правил работы в

группе. Информирование о процессе рефлексии «здесь и сейчас»  
Установление порядка выступлений по кругу. Отработка навыков рефлексии: выражение своего состояния на данный момент.

Приветствие.

Упражнение 1. «Проговор» (продолжительность 10 минут).

Цель: установление правил работы в группе. Информирование о процессе рефлексии «здесь и сейчас» Установление порядка выступлений по кругу. Отработка навыков рефлексии: выражение своего состояния на данный момент.

Упражнение 2. Ритуал начала «Перевертыши» (продолжительность 5 минут).

Цель – обозначение входа в занятие, создать дружелюбный настрой на занятие, поприветствовать каждого из участников [29, с. 253].

Упражнение 3. «Танец одной рукой» (продолжительность 5 минут).

Цель – обозначение входа в занятие, создать дружелюбный настрой на занятие, поприветствовать каждого из участников [29, с. 253].

Упражнение 4. «Тактильное знакомство» (продолжительность 10 минут).

Цель: сплочение группы, развитие спонтанности [35, с. 63].

Упражнения-разминки.

Упражнение 5. «Стряхни капли» (продолжительность 10 минут).

Цель – разогрев, снятие напряжения.

Упражнение 6. «Вибрация, переходящая в танец» (продолжительность 10-15 минут).

Цель – снятие мышечных зажимов, напряжения, разогрев [29, с. 183].

Упражнение 7. «BODY JAZZ Габриэлы Рот» (продолжительность 10-15 минут).

Цель – разогрев, первичная диагностика и самодиагностика; развитие осознания тела в движении [29, с. 175].

Базовые упражнения.

Упражнение 8. «Зеркало» (продолжительность 5 – 10 минут).

Цели: развитие внимательности к телесным сигналам, установление эмпатических отношений, расширение репертуара движений [29, с. 200 – 201].

Упражнение 9. «Импровизация в парах» (продолжительность 10-15 минут).

Цель: развитие творческого движения и эмпатии [40, с. 145].

Упражнение 10. «Разные походки 2» (продолжительность 10-15 минут).

Цель: расширение диапазона и потенциала движений, развитие осознания тела [40, с. 143].

Завершение занятия.

Упражнение 11. «Проговор» (продолжительность 10 минут).

Цель – интеграция полученного опыта [29, с. 166 – 168].

Упражнение 12. «Растопить узоры на стекле» (продолжительность 5 минут).

Цель: расслабление через дыхание [40, с. 111].

Упражнение 13. «Медитативный ритуал завершения 1» (продолжительность 5-10 минут).

Цель – обозначить завершение занятия [29, с. 255].

Домашнее задание.

Выполняется по желанию.

Завести дневник самоотчётов, чтобы записывать свои чувства, мысли, образы, открытия, которые были во время и после занятий. Записать свои чувства, мысли, после занятия.

Занятие 2. «Знакомство со своим телом»

Цель – знакомство со своим телом, освоение навыка телесного и чувственного осознания, снятие психофизического напряжения, отработка навыков рефлексии, изменение образа тела.

Приветствие.

Упражнение 1. «Проговор» (продолжительность 10 минут).

Цель: Определение запросов участников. Отработка навыков рефлексии: выражение своего состояния на данный момент.

Упражнение 2. Ритуал начала «Перевертыши» (продолжительность 5 минут).

Цель – обозначить начало занятия, создать дружелюбный настрой на занятие [29, с. 253].

Упражнение 3. «Танец одной рукой» (продолжительность 5 минут).

Цель – создать дружелюбный настрой на занятие, поприветствовать каждого из участников [29, с. 253].

Упражнения-разминки.

Упражнение 4. «Стряхни капли» (продолжительность 10 минут).

Цель: разогрев, снятие напряжения, расслабление [29, с. 183].

Упражнение 5. «Самолёты» (продолжительность 5-10 минут).

Цель: научить ориентироваться в пространстве [40, с. 144].

Упражнение 6. «Тряска-растяжка» (продолжительность 15 минут).

Цель: разогрев, снятие напряжения [29, с. 178].

Базовые упражнения.

Упражнение 7. «Зеркало» (вариант 2) (продолжительность 5 – 10 минут).

Цели: развитие внимательности к телесным сигналам, эмпатии, расширение репертуара движений [29, с. 200 – 201].

Упражнение 8. «Называние качеств движения, различных частей тела» (продолжительность 10-15 минут).

Цели: развитие навыка осознания тела в движении; диагностика рабочих и нерабочих зон в теле, трудностей исполнения различных качеств движения; выявление проекций движений в жизни [29, с. 178].

Упражнение 9. «Работа с центром» (продолжительность 20 минут).

Цель: развитие чувствительности таза (области крестца) [29, с. 178-179].

Упражнение 10. «Все мышцы – все кости» (продолжительность 10-15 минут).

Цель: развитие чувствительности, определение взаимосвязи телесных систем и качеств движения тела [29, с. 180].

Упражнение 11. «Клеточное дыхание» (продолжительность 10 – 15 минут).

Цель: изменение образа тела, развитие телесной чувствительности, расширение репертуара движений [29, с. 249].

Завершение занятия.

Упражнение 12. «Проговор» (продолжительность 10 минут).

Цель – интеграция полученного опыта [29, с. 166 – 168].

Упражнение 13. «Цепочка смеха» (продолжительность 5-10 минут).

Цель: расслабиться [40, с. 148].

Упражнение 14. «Медитативный ритуал завершения. 3 вариант» (продолжительность 5-10 минут).

Цель – обозначить завершение занятия [29, с. 255].

Домашнее задание.

Выполняется по желанию.

Записать в дневник свои чувства, мысли, после занятия.

Занятие 3. «Солнце»

Цель – освоение навыка телесного и чувственного осознания, снятие мышечных зажимов, работа с локусом контроля, отработка навыков рефлексии, изменение образа тела.

Приветствие.

Упражнение 1. «Проговор» (продолжительность 10 минут).

Цель: Определение запросов участников. Отработка навыков рефлексии: выражение своего состояния на данный момент.

Упражнение 2. Ритуал начала «Бокумара» (продолжительность 5 минут).

Цель: обозначить начало занятия, создать дружелюбный настрой на занятие, поприветствовать каждого из участников [29, с. 253].

Упражнения-разминки.

Упражнение 3. «Стряхни капли» (продолжительность 10 минут).

Цель: снятие напряжения, расслабление [29, с. 183].

Упражнение 4. «Воздушный шар» (продолжительность: 5-10 минут).

Цель: разминка мышц [26, с. 19].

Упражнение 5. «Шары» (продолжительность 5-10 минут).

Цель: развитие осознания тела, творческого взаимодействия с другими участниками [40, с. 145].

Упражнение 6. «Центр тяжести» (продолжительность 10-15 минут).

Цель: снятие напряжения и мышечных зажимов [40, с. 119].

Базовые упражнения.

Упражнение 7. «Работа с центром» (продолжительность 20 минут).

Цель: развитие чувствительности таза (области крестца) [29, с. 178-179].

Упражнение 8. «Работа с позвоночником» (продолжительность 20 минут).

Цель: развитие чувствительности позвоночника [29, с. 179-180].

Упражнение 9. «Полифония» (продолжительность 5-10 минут).

Цель: развитие целостного восприятия своего тела [40, с. 149].

Упражнение 10. «Солнце» (продолжительность 5-10 минут).

Цель: постановка локуса контроля внутрь, работа с границами [30].

Завершение занятия.

Упражнение 11. «Проговор» (продолжительность 10 минут).

Цель – интеграция полученного опыта [29, с. 166 – 168].

Упражнение 12. «На пляже» (продолжительность 10-15 минут).

Цель: расслабление. [40, с. 114].

Упражнение 13. «Медитативный ритуал завершения. 2 вариант» (продолжительность 5-10 минут).

Цель – обозначить завершение занятия [29, с. 255].

Домашнее задание.

Выполняется по желанию.

Записать в дневник свои чувства, мысли и т.д., после занятия.

Регулярно выполнять упражнение «Солнце».

Занятие 4. «Пять ритмов Габриэлы Рот»

Цель – исследование различных качеств движения и их связи с личностными качествами и повседневным опытом; расширение потенциала и диапазона движений, снятие психофизического напряжения, отработка навыков рефлексии, изменение образа тела.

Приветствие.

Упражнение 1. «Проговор» (продолжительность 10 минут).

Цель: Определение запросов участников. Отработка навыков рефлексии: выражение своего состояния на данный момент.

Упражнение 2. Ритуал начала «Перевертыши» (продолжительность 5 минут).

Цель: обозначить начало занятия, создать дружелюбный настрой на занятие, поприветствовать каждого из участников [29, с. 253].

Упражнение 3. «Танец одной рукой» (продолжительность 5 минут).

Цель: создать дружелюбный настрой на занятие, поприветствовать каждого из участников [29, с. 253].

Упражнения-разминки.

Упражнение 4. «Огонь-Лёд» (продолжительность 15-20 минут).

Цель: разогрев, развитие движений, диагностика мышечных напряжений в теле [29, с. 180].

Упражнение 5. «Росток» (продолжительность 5-15 минут).

Цель: разогрев; поиск новых возможностей в одной и той же ситуации, освоение перехода из закрытой позиции в открытую [29, с. 181-182].

Базовые упражнения.

Упражнение 6. «Работа с центром» (продолжительность 20 минут).

Цель: развитие чувствительности таза (области крестца) [29, с. 178-179].

Упражнение 7. «Импульсы» (продолжительность 20-40 минут).

Цели: развитие адекватной чувствительности к внешним и к внутренним импульсам [29, с. 189].

Упражнение 8. «Пять ритмов (волна) Габриэлы Рот» (продолжительность 25-30 минут).

Цели: исследование различных качеств движения и их связи с личностными качествами и повседневным опытом [29, с. 192 – 194].

Упражнение 9. «Цветок» (продолжительность 5-10 минут).

Цель: видеть свои реальные ограничения и возможности, формирование адекватной самооценки [31].

Завершение занятия.

Упражнение 10. «Проговор» (продолжительность 10 минут).

Цель – интеграция полученного опыта [29, с. 166 – 168].

Упражнение 11. «Растопить узоры на стекле» (продолжительность 5 минут).

Цель: расслабление через дыхание [40, с. 111].

Упражнение 12. «Медитативный ритуал завершения. 5 вариант» (продолжительность 5-10 минут).

Цель – обозначить завершение занятия [29, с. 255].

Домашнее задание.

Выполняется по желанию.

Записать в дневник свои чувства, мысли и т.д., после занятия.

Регулярно выполнять упражнения «Солнце», «Цветок».

Занятие 5. «Три яруса кинесферы»

Цель – исследование различных зон пространства движения и их связи с личностными качествами и повседневным опытом; освоение навыка телесного и чувственного осознания; расширение потенциала и

диапазона движений; отработка навыков рефлексии; работа с личными границами; снятие психофизического напряжения, изменение образа тела.

Приветствие.

Упражнение 1. «Проговор» (продолжительность 10 минут).

Цель: определение запросов участников. Отработка навыков рефлексии: выражение своего состояния на данный момент.

Упражнение 2. Ритуал начала «Танец одной рукой» (продолжительность 5 минут).

Цель: обозначить начало занятия, создать дружелюбный настрой на занятие, поприветствовать каждого из участников [29, с. 253].

Упражнения-разминки.

Упражнение 3. «Стряхни капли» (продолжительность 10 минут).

Цель: снятие напряжения, расслабление [29, с. 183].

Упражнение 4. «BODY JAZZ-Походки» (продолжительность 10-15 минут).

Цели: развитие навыка осознания тела в движении, поиск различных ресурсных состояний, установление связи материала занятий с повседневной жизнью [29, с. 177].

Базовые упражнения.

Упражнение 5. «Пигмалеон и Галатея» (продолжительность 10-15 минут) [29, с. 185].

Цели: осознание позы как источника движений, раскрытие внутренней темы позы в движении [29, с. 185].

Упражнение 6. «Стоп-Движение» (продолжительность 15-20 минут).

Цели: «погружение» в поток внутренних импульсов, раскрытие внутренних тем различных поз в движение [29, с. 185 – 186].

Упражнение 7. «Три яруса кинесферы» (продолжительность 15-20 минут) [29, с. 194 – 195].

Цели: исследование различных зон пространства движения и их связи с личностными качествами и повседневным опытом [29, с. 194 – 196].

Упражнение 8. «Земля-Небо-Человек» (продолжительность 15-20 минут).

Цели: интеграция кинесферы на телесном, эмоциональном и образном уровнях; глубинный трансформационный опыт [29, с. 196].

Упражнение 9. «Крылья» (продолжительность 5-10 минут).

Цель: работа с личными границами, восстановить в себе ощущение себя, ощущение реальности и ощущение силы [32].

Завершение занятия.

Упражнение 10. «Проговор» (продолжительность 10 минут).

Цель – интеграция полученного опыта [29, с. 166 – 168].

Упражнение 11. «На пляже» (продолжительность 10-15 минут).

Цель: расслабление. [40, с. 114].

Упражнение 12. «Медитативный ритуал завершения. 1 вариант» (продолжительность 5-10 минут).

Цель – обозначить завершение занятия [29, с. 255].

Домашнее задание.

Выполняется по желанию.

Записать в дневник свои чувства, мысли и т.д., после занятия.

Регулярно выполнять упражнения «Солнце», «Цветок», «Крылья».

Занятие 6. Контактная импровизация.

Цель – обучение коммуникативным навыкам, основанным на невербальном общении; расширение способов взаимодействия с окружающими; отработка навыков рефлексии.

Приветствие.

Упражнение 1. «Проговор» (продолжительность 10 минут).

Цель: Определение запросов участников. Отработка навыков рефлексии: выражение своего состояния на данный момент.

Упражнение 2. Ритуал начала «Бокумара» (продолжительность 5 минут).

Цель: обозначить начало занятия, создать дружелюбный настрой на занятие, поприветствовать каждого из участников [29, с. 253].

Упражнения-разминки.

Упражнение. «Стряхни капли» (продолжительность 10 минут).

Цель: снятие напряжения, расслабление [29, с. 183].

Упражнение. «Потянулись-сломались» (продолжительность 10-15 минут).

Цель: разогрев; обучение балансу напряжения и расслабления [29, с. 182].

Базовые упражнения.

Упражнение. «Маленький танец» (2 вариант) (продолжительность 10 – 20 минут) [29, с. 208 – 209].

Цель: обретение центра.

Упражнение. «Точка контакта» (продолжительность 15 – 20 минут).

Цель: развитие осознания точки контакта, умения концентрироваться на ней и удерживать её [29, с. 209].

Упражнение. «Опора и поддержка» (продолжительность 20-40 минут).

Цель: использование естественной структуры тела для обретения больших возможностей [29, с. 212 – 213].

Упражнение. «Падения» (продолжительность 20-30 минут).

Цель: научиться правильно и безопасно падать, не бояться падений [29, с. 210 – 211].

Упражнение «Солнце» (продолжительность 5-10 минут).

Цель: постановка локуса контроля внутрь, работа с границами [30].

Завершение занятия.

Упражнение. «Проговор» (продолжительность 10 минут).

Цель – интеграция полученного опыта [29, с. 166 – 168].

Упражнение. «Растопить узоры на стекле» (продолжительность 5 минут).

Цель: расслабление через дыхание [40, с. 111].

Упражнение. «Медитативный ритуал завершения. 2 вариант» (продолжительность 5-10 минут).

Цель – обозначить завершение занятия [40, с. 255].

Домашнее задание.

Выполняется по желанию.

Записать в дневник свои чувства, мысли и т.д., после занятия.

Регулярно выполнять упражнения «Солнце», «Цветок», «Крылья».

Занятие 7. «Любовь и ярость»

Цель – снятие телесного напряжения, развитие репертуара движений, осознание связи между качествами движения и различными состояниями, обучение переходу между различными состояниями, диагностика преобладающих эмоций.

Приветствие.

Упражнение 1. «Проговор» (продолжительность 10 минут).

Цель: Определение запросов участников. Отработка навыков рефлексии: выражение своего состояния на данный момент.

Упражнение 2. Ритуал начала «Танец одной рукой» (продолжительность 5 минут).

Цель: обозначить начало занятия, создать дружелюбный настрой на занятие, поприветствовать каждого из участников [29, с. 253].

Упражнения-разминки.

Упражнение 3. «Стряхни капли» (продолжительность 10 минут).

Цель: снятие напряжения, расслабление [29, с. 183].

Упражнение 4. «Встречи и расставания» (продолжительность 10 – 15 минут).

Цели: осознать чувства и стратегии поведения на разных стадиях взаимоотношений, иногда — выбор новых стратегий [29, с. 202 – 203].

Базовые упражнения.

Упражнение 5. «Танец противоположностей» (1 вариант)  
(продолжительность 15-20 минут).

Цели: осознание связи между качествами движения и различными состояниями, обучение переходу между различными состояниями, расширение репертуара движений [29, с. 197].

Упражнение 6. «Любовь и ярость» (продолжительность 60 минут).

Цель: осознание телесных ощущений и качества движений в связи с испытываемыми сильными чувствами, эмоциями. Обучение контролю над эмоциями [29, с. 198 – 199].

Упражнение 7. «Цветок» (продолжительность 5-10 минут).

Цель: видеть свои реальные ограничения и возможности, формирование адекватной самооценки [31].

Завершение занятия.

Упражнение 8. «Проговор» (продолжительность 10 минут).

Цель – интеграция полученного опыта [29, с. 166 – 168].

Упражнение 9. «Цепочка смеха» (продолжительность 5-10 минут).

Цель: расслабиться [40, с. 148].

Упражнение 10. «Медитативный ритуал завершения. 3 вариант»  
(продолжительность 5-10 минут).

Цель – обозначить завершение занятия [29, с. 255].

Домашнее задание.

Выполняется по желанию.

Записать в дневник свои чувства, мысли и т.д., после занятия.

Регулярно выполнять упражнения «Солнце», «Цветок», «Крылья».

Занятие 8. «BODY JAZZ»

Цель – самодиагностика; развитие осознания тела в движении; творческое взаимодействие с другими участниками; расширение репертуара движений; снятие психофизического напряжения, изменение образа тела.

Приветствие.

Упражнение 1. «Проговор» (продолжительность 10 минут).

Цель: определение запросов участников. Отработка навыков рефлексии: выражение своего состояния на данный момент.

Упражнение 2. Ритуал начала «Бокумара» (продолжительность 5 минут).

Цель: обозначить начало занятия, создать дружелюбный настрой на занятие, поприветствовать каждого из участников [29, с. 253].

Упражнения-разминки.

Упражнение 3. «Шары» (продолжительность 5-10 минут).

Цель: развитие осознания тела и творческого взаимодействия с другими [40, с. 145].

Упражнение 4. «Потянулись-сломались» (продолжительность 10-15 минут).

Цель: разогрев; обучение балансу напряжения и расслабления [29, с. 182].

Базовые упражнения.

Упражнение 5. «Человек и его тень» (продолжительность 5 – 10 минут).

Цели: расширение репертуара движений, углубление взаимодействия в группе [29, с. 201].

Упражнение 6. «BODY JAZZ Габриэлы Рот» (продолжительность 10-15 минут).

Цели: разогрев, развитие осознания тела в движении, первичная диагностика и самодиагностика [29, с. 175].

Упражнение 7. «Body Jazz — ведение за центры» (версия Александра Гиршона) (продолжительность 40-45 минут).

Цели: разогрев, развитие навыка осознания тела в движении, установление контакта с другими участниками в танце, исследование

баланса контроля и отпускания, развитие репертуара движений [29, с. 214 – 216].

Упражнение 8. «Крылья» (продолжительность 5-10 минут).

Цель: работа с личными границами, восстановить в себе ощущение себя, ощущение реальности и ощущение силы [32].

Завершение занятия.

Упражнение 9. «Проговор» (продолжительность 10 минут).

Цель – интеграция полученного опыта [29, с. 166 – 168].

Упражнение 10. «На пляже» (продолжительность 10-15 минут).

Цель: расслабление. [40, с. 114].

Упражнение 11. «Медитативный ритуал завершения. 5 вариант» (продолжительность 5-10 минут).

Цель – обозначить завершение занятия [29, с. 256].

Домашнее задание.

Выполняется по желанию.

Записать в дневник свои чувства, мысли и т.д., после занятия.

Регулярно выполнять упражнения «Солнце», «Цветок», «Крылья».

Занятие 9. «Танец имени»

Цель – диагностика отношения к себе, к своему имени; обретение ресурсного имени, ресурсного состояния.

Приветствие.

Упражнение 1. «Проговор» (продолжительность 10 минут).

Цель: Определение запросов участников. Отработка навыков рефлексии: выражение своего состояния на данный момент.

Упражнение 2. Ритуал начала «Танец одной рукой» (продолжительность 5 минут).

Цель: обозначить начало занятия, создать дружелюбный настрой на занятие, поприветствовать каждого из участников [29, с. 253].

Упражнения-разминки.

Упражнение 3. «Стряхни капли» (продолжительность 10 минут).

Цель: снятие напряжения, расслабление [29, с. 183].

Упражнение 4. «BODY JAZZ в парах» (1 вариант. Диалог)  
(продолжительность 10-15 минут).

Цели: разогрев; развитие осознания тела в движении; установление контакта с другими участниками в танце; увеличение вариативности в проявлениях и взаимодействиях [29, с. 176].

Базовые упражнения.

Упражнение 5. «Танец птицы» (продолжительность 20 – 25 минут).

Цель: обретение ресурсного состояния «полёта» [29, с. 237 – 238].

Упражнение 6. «Танец имени» (продолжительность 1-1,5 часа).

Цель: диагностика отношения к себе [29, с. 237].

Завершение занятия.

Упражнение 7. «Проговор» (продолжительность 10 минут).

Цель – интеграция полученного опыта [29, с. 166 – 168].

Упражнение 8. «Цепочка смеха» (продолжительность 5-10 минут).

Цель: расслабиться [40, с. 148].

Упражнение 9. «Медитативный ритуал завершения. 4 вариант»  
(продолжительность 5-10 минут).

Цель – обозначить завершение занятия [40, с. 256].

Домашнее задание.

Выполняется по желанию.

Записать в дневник свои чувства, мысли и т.д., после занятия.

Регулярно выполнять упражнения «Солнце», «Цветок», «Крылья».

Занятие 10. «Аутентичное движение»

Цель – научиться слушать себя, импульсы своего тела; быть честным с собой; принимать себя и других такими, какие они есть.

Приветствие.

Упражнение 1. «Проговор» (продолжительность 10 минут).

Цель: определение запросов участников. Отработка навыков рефлексии: выражение своего состояния на данный момент.

Упражнение 2. Ритуал начала «Бокумара» (продолжительность 5 минут).

Цель: обозначение входа в занятие, создать дружелюбный настрой на занятие, поприветствовать каждого из участников [29, с. 253].

Упражнение 3. «Танец одной рукой» (продолжительность 5 минут).

Цель – создать дружелюбный настрой на занятие, поприветствовать каждого из участников [29, с. 253].

Упражнения-разминки.

Упражнение 4. «Зеркало». Вариант 2 (продолжительность 5 – 10 минут).

Цели: расширение репертуара движений, развитие внимательности к телесным сигналам, развитие эмпатии [29, с. 200 – 201].

Базовые упражнения.

Упражнение 5. «Аутентичное движение» [29, с. 216 – 219].

Цели: катарсис, самоисследование через движение, прояснение парного взаимодействия, развитие осознанности.

Вариант 1. Работа в диаде (движущийся-свидетель) (продолжительность 20-90 минут в каждую сторону) [29, с. 219 – 220].

Завершение занятия.

Упражнение 6. «Проговор» (продолжительность 10 минут).

Цель – интеграция полученного опыта [29, с. 166 – 168].

Упражнение 7. «Растопить узоры на стекле» (продолжительность 5 минут).

Цель: расслабление через дыхание [40, с. 111].

Упражнение 8. Медитативный ритуал завершения 1 (продолжительность 5-10 минут).

Цель – обозначение выхода из пространства занятия, завершение занятия [29, с. 255].

Домашнее задание.

Выполняется по желанию.

Записать в дневник свои чувства, мысли и т.д., после занятия.

Регулярно выполнять упражнения «Солнце», «Цветок», «Крылья».

Оценка результативности программы проводилась с помощью следующих психодиагностических методов и методик:

1. «Экспресс-диагностика уровня самооценки» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.).
2. «Шкала самоуважения Розенберга».
3. «Вербальная диагностика самооценки личности» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.).
4. Метод наблюдения.
5. Метод математической обработки данных Т-критерий Вилкоксона.

Выбор методов и методик обусловлен тематикой исследования и целью программы. Полученные результаты представлены в данной работе.

Требования к участникам программы и условия формирования группы:

1. Возраст от 18 лет.
2. Добровольность участия.
3. Количество участников до 15 человек.
4. Отсутствие психических заболеваний.
5. Быть в трезвом состоянии.

Требования к ведущему занятий.

Ведущий программы должен иметь высшее психологическое или педагогическое образование, опыт участия в танцевально-двигательной терапии и необходимые знания.

Кроме этого, важную роль играет личность ведущего, его жизненный опыт, знания и умения.

Следует отметить следующие принципы поведения ведущего:

1. Принцип уважения и принятия участников: уважения их прав, мнений, желаний, возможностей;

2. Принцип доверия: я и ты – равные партнёры по общению. Равное отношение ко всем участникам.

3. Степень свободы выбора. Добровольность участия.

Для проведения занятий следует соблюдать следующие условия:

- отдельное помещение с деревянным полом или мягким покрытием, наличие мягких ковриков;

- канцелярские принадлежности (бумага, ручки, карандаши, фломастеры, краски);

- наличие аудио аппаратуры.

Таким образом, для формирования адекватной самооценки у студентов нами была разработана комплексная программа, направленная на активизацию процесса самопознания; на формирование положительного «Я» образа у участников; на формирование положительного отношения к себе и самоуважения; на осознание своих сильных и слабых сторон; на повышение уровня уверенности у участников; на принятие себя и своего тела; на мотивацию участников применять полученные знания и умения в реальной жизни.

### 3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

В ходе констатирующего эксперимента было проведено исследование уровня сформированности самооценки у студентов студии театра «Манекен», обучающихся в Южно-Уральском государственном университете (1-4 курс). В констатирующем эксперименте принимали участие 20 человек – будущих актёров.

Анализ обобщённых результатов изучения уровня сформированности самооценки у студентов показал, что у 50% студентов был выявлен низкий уровень самооценки, у остальных 50% – средний нормативный уровень.

Со студентами, у которых был определён низкий уровень самооценки (10 человек), была проведена коррекционная работа по программе управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии.

С целью проверки эффективности программы управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии было проведено повторное тестирование уровня сформированности самооценки у студентов. Исследование проходило на базе студии театра «Манекен». В повторной диагностике участвовали только те студенты, к которым применялась коррекционная программа. Оценка эффективности проводилась на основании сравнения показателей до и после реализации коррекционной программы с помощью математического метода количественной обработки данных Т-критерия Вилкоксона.

Результаты повторного исследования уровня самооценки у студентов представлены в таблице 2 Приложения 4.

Повторное исследование началось с определения уровня самооценки у студентов с помощью методики «Экспресс-диагностика уровня самооценки» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.).

Результаты исследования представлены на рисунке 6 и в таблице 2 Приложения 4.

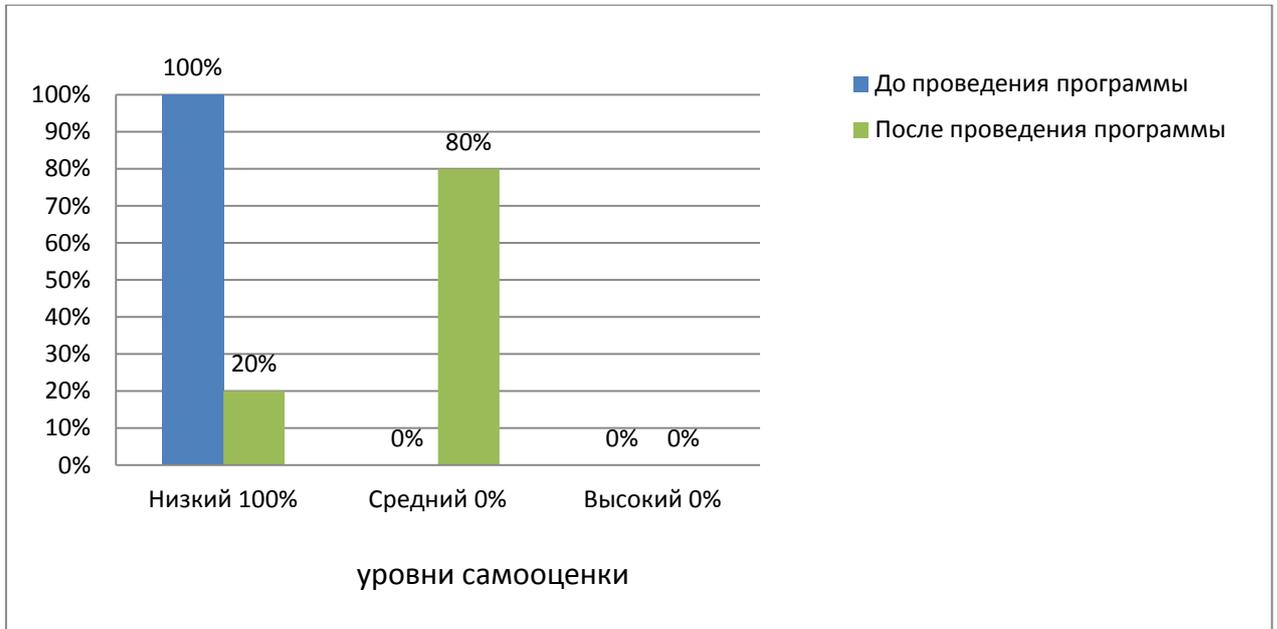


Рисунок 6 – Показатели уровня самооценки у студентов по методике «Экспресс-диагностика уровня самооценки» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.), после реализации программы

Как видно из рис.6, после реализации программы управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии произошли следующие изменения: средний уровень самооценки повысился на 80%, низкий уровень снизился на 80%. Высокий уровень самооценки не был выявлен ни у одного из студентов. Студенты научились адекватно оценивать себя и результаты своей деятельности, ставить перед собой реальные цели. При этом они знают свои слабые стороны и стремятся к саморазвитию.

Далее было проведено повторное исследование уровня самоуважения студентов по методике «Шкала самоуважения Розенберга».

Результаты исследования представлены на рисунке 7 и в таблице 2 Приложения 4.

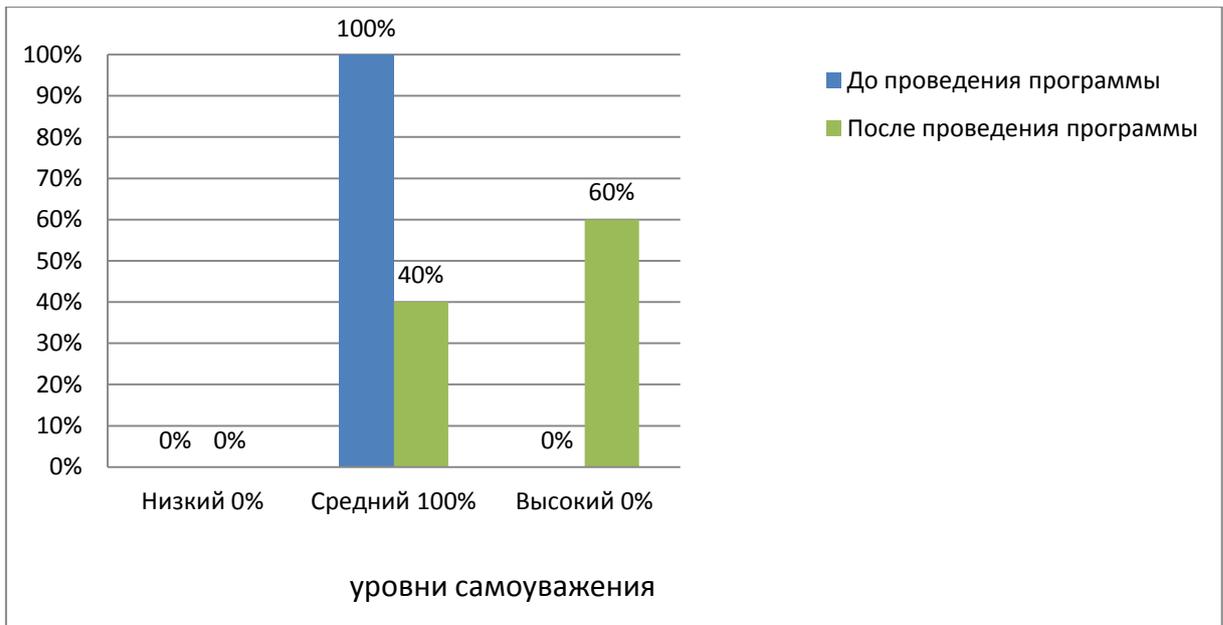


Рисунок 7 – Показатели уровня самоуважения у студентов по методике «Шкала самоуважения Розенберга», после реализации программы

Как видно из рис.7, после реализации программы управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии произошли следующие изменения: средний уровень самоуважения сохранился у 40% студентов, высокий уровень вырос на 60%, низкий уровень самоуважения не был выявлен ни у одного из участников. Студенты стали больше уважать себя, узнали свои сильные стороны, стали терпимее относиться к своим недостаткам, чтобы со временем изменить их, работая над собой.

Затем было проведено повторное исследование уровня самооценки у студентов по методике «Вербальная диагностика самооценки личности» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.).

Результаты исследования представлены на рисунке 8 и в таблице 2 Приложения 4.



Рисунок 8 – Показатели уровня самооценки у студентов по методике «Вербальная диагностика самооценки личности» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.), после реализации программы

Как видно из рис.8, после реализации программы управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии произошли следующие изменения: средний уровень самооценки повысился на 80%, низкий уровень снизился на 80%. Высокий уровень самооценки не был выявлен ни у одного из участников. Студенты стали более уверенными в себе и в своих силах, стали больше уважать себя и других, менее тревожными, терпимее относиться к другим людям, радоваться успехам и спокойно относиться к неудачам, как к части жизненного опыта.

Таким образом, обобщённые результаты диагностики (Приложение 4, таблица 2) показывают, что на 80% повысился адекватный уровень самооценки, низкий уровень изменился со 100% до 20%. Высокий уровень не был выявлен ни у одного из участников. Отсюда следует, что уровень самооценки у студентов, после реализации программы, стал адекватнее, чем был до проведения программы.

Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень самооценки студентов, возможно, изменится, если разработать и реализовать модель

управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии, включающую теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический компоненты, была проведена математическая обработка данных по T-критерию Вилкоксона для данных методики «Экспресс-диагностика уровня самооценки» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М) (Приложение 4, таблица 3).

Первый шаг в подсчёте критерия T – вычитаем значение «до» из значения «после». Как видно из таблицы 3, что 8 из полученных разностей положительные и только 2 – отрицательные. Это означает, что у 8 испытуемых уровень самооценки повысился, после проведения программы и у 2 понизился.

Сформулируем гипотезы.

$H_0$ : интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки не превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения.

$H_1$ : интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения.

Затем мы проранжировали все сдвиги, независимо от их знака. При этом сумма рангов равна 55, что соответствует расчётной:

$$\sum R_i = \frac{N * (N + 1)}{2} = \frac{11 * (11 + 1)}{2} = 55$$

Теперь отметим те сдвиги, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательные. В таблице эти сдвиги и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих "редких" сдвигов и составляет эмпирическое значение критерия T:

$$T = \sum R_r$$

где  $R_r$  – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

Итак, в данном случае,  $T_{эм} = 2 + 1 = 3$ .

Далее определяем критические значения  $T$  для  $n=10$ .

$T_{кр}=10$  для  $p \leq 0,05$ ;

$T_{кр}=5$  для  $p \leq 0,01$ .

Построим «ось значимости» для нахождения ответа и принятия одной из гипотез.

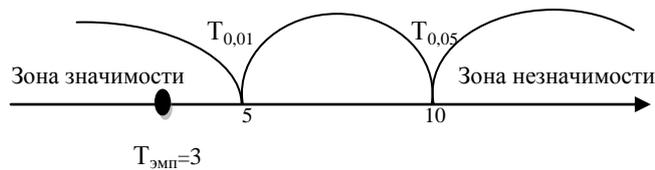


Рисунок 9 – Ось значимости

Полученная величина  $T_{эмп}$  попадает в зону значимости. Отсюда следует, что подтверждается гипотеза  $H_1$ : интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения.

Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень самооценки студентов, возможно, изменится, если разработать и реализовать модель управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии, включающую теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический компоненты, была проведена математическая обработка данных по  $T$ -критерию Вилкоксона для данных методики «Шкала самоуважения Розенберга» (Приложение 4, таблица 4).

Сформулируем гипотезы.

$H_0$ : интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки не превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения.

$H_1$ : интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения.

Затем мы проранжировали все сдвиги, независимо от их знака. При этом сумма рангов равна 55, что соответствует расчётной:

$$\sum Ri = \frac{N * (N + 1)}{2} = \frac{11 * (11 + 1)}{2} = 55$$

Итак, в данном случае,  $T_{эмл}=1,5+1,5=3$ .

Далее определяем критические значения  $T$  для  $n=10$ .

$T_{кр}=10$  для  $p \leq 0,05$ ;

$T_{кр}=5$  для  $p \leq 0,01$ .

Построим «ось значимости» для нахождения ответа и принятия одной из гипотез.

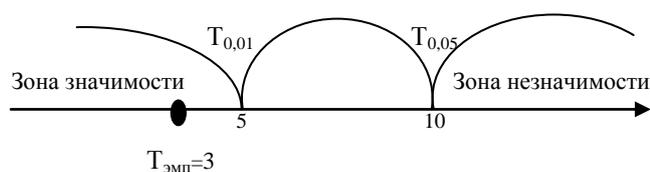


Рисунок 10. – Ось значимости

Полученная величина  $T_{эмл}$  попадает в зону значимости. Отсюда следует, что подтверждается гипотеза  $H_1$ : интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самоуважения превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения.

Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень самооценки студентов, возможно, изменится, если разработать и реализовать модель управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии, включающую теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический компоненты, была проведена математическая обработка данных по  $T$ -критерию Вилкоксона для данных методики «Вербальная диагностика самооценки личности» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М) (Приложение 4, таблица 5).

Сформулируем гипотезы.

$H_0$ : интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки не превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения.

$H_1$ : интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения.

Затем мы проранжировали все сдвиги, независимо от их знака. При этом сумма рангов равна 55, что соответствует расчётной:

$$\sum Ri = \frac{N * (N + 1)}{2} = \frac{11 * (11 + 1)}{2} = 55$$

Итак, в данном случае,  $T_{эмл}=1+2=3$ .

Далее определяем критические значения  $T$  для  $n=10$ .

$T_{кр}=10$  для  $p \leq 0,05$ ;

$T_{кр}=5$  для  $p \leq 0,01$ .

Построим «ось значимости» для нахождения ответа и принятия одной из гипотез.

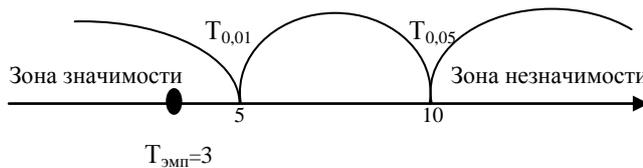


Рисунок 11. – Ось значимости

Полученная величина  $T_{эмл}$  попадает в зону значимости. Отсюда следует, что подтверждается гипотеза  $H_1$ : интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения.

Анализ расчётов показал, что полученная величина  $T_{эмл}$  попадает в зону значимости. Отсюда следует, что подтверждается гипотеза  $H_1$ : интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей самооценки превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения.

Таким образом, разработанная и реализованная программа управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии позволила получить положительную динамику в формировании адекватной самооценки у студентов. Гипотеза исследования подтвердилась.

### 3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Технологическая карта – это алгоритмическое предписание, включающее в себя целевой, содержательный, контролирующе-рефлексивный компоненты, планирующее деятельность учителя и ученика и приводящее в результате к прочным глубоким знаниям и умениям, устойчивым познавательным потребностям и интересам, активности образовательной деятельности [2, с.4].

Технологической карте присущи следующие отличительные черты: структурированность, алгоритмичность при работе с информацией, технологичность и обобщённость, интерактивность.

Составление технологической карты начинается с названия этапа. Затем выделяются цели, т.е. указывается, что необходимо достичь на определённом этапе внедрения. Далее следует блок содержание, где раскрываются поставленные цели. После этого рассматриваются методы и формы, с помощью которых будет достигаться цель. В технологической карте также указывается время проведения этапов и ответственные (директор, зам. директора по УВР, зам. директора по ВР, классные руководители, психолог) за ту или иную цель по результатам опытно-экспериментального исследования.

Разработанная технологическая карта внедрения (Приложение 5) содержит 7 этапов:

1. Целеполагание внедрения по теме программа управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии.

2. Формирование положительной психологической установки на внедрение.

3. Изучение предмета внедрения.

4. Опережающее освоение предмета внедрения.
5. Фронтальное освоение предмета внедрения.
6. Совершенствование работы над темой.
7. Распространение передового опыта освоения предмета внедрения.

С целью обеспечения системности управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии были составлены рекомендации студентам, родителям и педагогам.

#### Психолого-педагогические рекомендации студентам по формированию адекватной самооценки

Автор Штефани Шталь предлагает работать с заниженной самооценкой следующими способами:

- 1) человек должен сам захотеть и понять, что он хочет выбраться из этого;
- 2) принимайте себя;
- 3) принимайте свою неуверенность в себе;
- 4) научитесь правильно дышать, чтобы победить страх;
- 5) живите, а не стыдитесь [цит. по 24, с. 56];
- 6) осознайте и примите свои слабые и найдите свои сильные стороны;
- 7) возьмите своего внутреннего ребёнка за руку, сделайте то, что так хотелось;
- 8) напишите себе письмо;
- 9) уберите эпицентр низкой самооценки – установку «Я плох»;
- 10) поймите тонкую грань между собственной ответственностью и состоянием жертвы;
- 11) убедите себя в том, что «Я хороший»;
- 12) воспользуйтесь «магией» саморегуляции;
- 13) найдите путь к самому себе, подружитесь с самим собой;

- 14) настройтесь на то, что вы можете быть приняты окружающими;
- 15) делайте всё с благодарностью;
- 16) разрешите себе иметь право на жизнь;
- 17) идите с открытыми глазами по жизни [цит. по 24, с. 56].

Кроме этого, можно дать следующие рекомендации студентам для формирования адекватной самооценки:

- Относитесь к себе всегда с уважением. Самоуважение является базовой основой для адекватной самооценки.
- Относитесь с уважением к другим людям. То как вы относитесь к другим, зачастую показывает ваше настоящее отношение к себе.
- Относитесь терпимее к своим недостаткам и недостаткам других людей. Вы и другие люди не должны быть идеальными.
- Акцентируйте своё внимание на своих достоинствах, а не недостатках.
- Познавайте себя, свои желания. Хорошо зная себя, свои желания, занимаясь тем, что нравится именно вам, вы будете растить свою фигуру в своём психологическом поле. Вы будете более устойчивыми и независимыми, если будете иметь в своём поле свою сильную фигуру.
- Изучайте свои сильные и слабые стороны. Зная свои сильные и слабые стороны, вы будете знать над чем вам работать дальше.
- Учитесь быть самостоятельными и независимыми.
- Будьте сами себе поддержкой и опорой. Учитесь поддерживать себя.
- Старайтесь сами удовлетворять все свои потребности.
- Учитесь самостоятельно принимать решения и нести ответственность за свои поступки. Не перекладывайте ответственность за себя на других людей.
- Реально оценивайте себя и свои поступки. Старайтесь не создавать иллюзий по поводу себя и своей жизни, по поводу отношений с окружающими.

- Избавляйтесь от роли жертвы. Жалея себя, вы признаёте себя слабыми, беспомощными, ущербными и жалкими.

- Избавляйтесь от привычек жалеть себя, заниматься самокопанием и жить прошлым. Живите в настоящем.

- Учитесь проигрывать. Не бойтесь неудач. Сделайте вывод из своих ошибок и живите дальше.

- Не сравнивайте себя ни с кем. Вы – это вы, а другой – это другой. Сравнить себя можно только с собой прошлым, замечая, как вы изменились.

- Учитесь саморефлексии. Только не надо рефлексировать каждое своё действие, так вы можете потерять спонтанность.

- Работайте над саморегуляцией и развивайте волю.

- Следите, чтобы ваш локус контроля был внутренним.

- Осваивайте специальные дыхательные упражнения, которые помогают снимать напряжение и успокоиться в сложной ситуации.

- Занимайтесь релаксацией.

- Работайте над собой и своим имиджем. Люди, которые хорошо выглядят, как правило, чувствуют себя более уверенно.

- Учитесь быть обаятельными и привлекательными.

- Любите и принимайте себя и своё тело. Работа над собой начинается с любви к себе и принятия себя.

- Помните, что вы не обязаны нравиться всем.

- Научитесь радоваться даже небольшим своим достижениям.

- Будьте благодарны за то, что имеете.

- Будьте более спонтанными.

- Развивайте коммуникативные умения. Люди, которые умеют легко общаться с другими и заводить новые знакомства, чувствуют себя более уверенными, чем те, кто не умеет этого делать.

- Учитесь чему-то новому, тому, что будет способствовать вашему развитию.

- Всегда ведите себя достойно. Даже, если вас никто не видит.
- Никогда ни перед кем не унижайтесь и сохраняйте чувство собственного достоинства.
- Старайтесь быть независимыми от мнения других людей. Конечно, вы можете прислушиваться к мнению тех людей, которые являются для вас авторитетом.
- Только вы сами должны решать, как вам жить и управлять своей жизнью. Не позволяйте другим людям управлять вашей жизнью.
- Помните о том, что в жизни нет ничего постоянного. Личность пластична. Нельзя сформировать адекватную самооценку один раз и на всю жизнь. Надо постоянно работать над собой, чтобы быть сильной и независимой личностью, чтобы иметь сильного эго.
- Помните, что никто за вас не сформирует вашу личность.

#### Психолого-педагогические рекомендации родителям по формированию адекватной самооценки

Автор Штефани Шталь (перевод с немецкого П. А. Жокиной) даёт следующие рекомендации родителям:

- Работайте с собственными ожиданиями по поводу себя и своего ребёнка, осознавайте обоюдные потребности.
- Выражение критики должно быть осознанным. Подумайте, перед тем как говорить что-то нелюбезное ребёнку или взрослому человеку. Избегайте быть категоричными и таких слов, как: “Ты никогда, ты всегда...”. Критика должна быть конструктивной. Конкретизируйте проблему. Посмотрите на это с позиции другой стороны.
- Начните с принятия своих ошибок. Не осуждайте и не злитесь.
- Берите ответственность и начинайте действовать, поставив перед собой реальные цели [цит. по 24, с. 56].

Кроме этого, практический психолог Марина Комиссарова рекомендует:

- Каждый родитель должен с уважением относиться к личности ребёнка. Понимать, что личность может и должна быть независимой, удовлетворять свои потребности сама и сама принимать решения. Родительская любовь очень часто противоречит уважению. Хочется заботиться о любимом человеке так, как о себе, делать для него всё, удовлетворять все его потребности. Когда это обмен нежностями - это очень хорошо, это даёт чувство безопасности и поддержки, подстраховки на случай болезни. Но когда вы всерьёз начинаете обеспечивать за человека его важнейшие потребности, вы лишаете его самостоятельности.

- Учите детей быть самостоятельными.

- Не делайте за детей ту работу, которую они могут сделать сами.

- Учите детей трудолюбию. Как правило, люди, которые с детства имеют разные таланты и способности, получали одобрение и хороший результат, нередко являются слабыми личностями, так как они жили на всём готовом, всё пришло извне. Они не умеют трудиться. Они не знают, что такое делать что-то с нуля. У них нет главной мышцы личности - воли.

- Помогайте детям развивать волевые качества.

- Цените в детях навыки, которые они развили самостоятельно, а не результат. Не радуйтесь, если они не умеют проигрывать и привыкают считать себя в чём-то лучшими, не умеют учиться чему-то с нуля, сами, а не заражённые кем-то другим, в том числе вами, и не под давлением сильной нужды [33].

Также родителям стоит помнить о том, что дети сами берут с них пример. Им самим надо быть сильными, самостоятельными, реализованными и уважаемыми в обществе личностями, чтобы быть примером и авторитетом для своих детей.

Желательно, чтобы родители с самого детства способствовали развитию и формированию у детей самоуважения, адекватной самооценки и нравственных ценностей.

Психолого-педагогические рекомендации педагогам по  
формированию адекватной самооценки

1. Уважайте личность учащихся.
2. Принимайте учащихся такими, какие они есть, учитывая их индивидуальные особенности (характер, тип темперамента, темп деятельности и др.).
3. Создавайте учащемуся на уроке ситуацию успеха, в которой он мог бы проявить себя.
4. Стимулируйте познавательную активность учащихся положительными подкреплениями.
5. Поощряйте учащихся в высказывании своих мыслей, в желании мыслить самостоятельно и задавать вопросы. Будьте терпеливы, чтобы понять заданный вопрос и ответить на него.
6. Постарайтесь научить учащихся критично относиться к своим поступкам и быть ответственными за свои действия.
7. Поощряйте учащихся за реальные достижения.
8. Поощряйте учащихся быть самостоятельными.
9. Учите учащихся критическому мышлению.
10. Способствуйте развитию саморефлексии у учащихся.
11. Постарайтесь стать для учащихся авторитетом.

Таким образом, при формировании адекватной самооценки у студентов важно, чтобы они, в первую очередь, сами работали над собой, учились формировать свою личность изнутри, в том числе и самооценку, становились более сильными и самостоятельными.

Кроме этого, работа по формированию адекватной самооценки у студентов будет более эффективной, на наш взгляд, при совместной работе студентов, психологов, педагогов и родителей.

### Выводы по 3 главе

Теоретическое и эмпирическое изучение самооценки у студентов привело к необходимости разработки и апробации программы управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии.

Целью программы является формирование адекватной самооценки у студентов студии театра «Манекен» с помощью реализации программы. Исходя из поставленной цели, были определены следующие задачи: реализация индивидуального и дифференцированного подхода к студентам студии театра «Манекен»; ознакомление участников с понятием танцевально-двигательная терапия; ознакомление участников с понятиями самооценка, адекватная и неадекватная самооценка, их связью с успешной профессиональной, творческой и личной реализацией в социуме; осознание участниками уровня сформированности самооценки; создание мотивации на формирование адекватной самооценки у каждого участника программы; активизация процесса самопознания; формирование положительного «Я» образа у участников; формирование положительного отношения к себе; формирование самоуважения у участников, принятие себя и своего тела у участников, повышение уровня уверенности у участников; осуществление работы по формированию адекватной самооценки у участников, мотивация участников на применение полученных знаний и умений в реальной жизни.

Охарактеризованы модули и этапы реализации программы. Дано описание занятий по формированию адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии.

После проведения программы управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии было проведено повторное исследование самооценки у студентов.

Результаты формирующего эксперимента с помощью методики «Экспресс-диагностика уровня самооценки» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.) показали, что средний уровень самооценки повысился на 80%, низкий уровень снизился на 80%. Высокий уровень самооценки не был выявлен ни у одного из студентов.

Результаты методики «Шкала самоуважения Розенберга» показали, что средний уровень самоуважения сохранился у 40% студентов, высокий уровень вырос на 60%, низкий уровень самоуважения не был выявлен ни у одного из участников.

Результаты методики «Вербальная диагностика самооценки личности» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.) показали, что средний уровень самооценки повысился на 80%, низкий уровень снизился на 80%. Высокий уровень самооценки не был выявлен ни у одного из участников.

Таким образом, обобщённые результаты диагностики (Приложение 4, таблица 2) показывают, что на 80% повысился адекватный уровень самооценки, низкий уровень изменился со 100% до 20%. Высокий уровень не был выявлен ни у одного из участников. Отсюда следует, что уровень самооценки у студентов, после реализации программы, стал адекватнее, чем был до проведения программы.

Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень самооценки студентов, возможно, изменится, если разработать и реализовать модель управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии, включающую теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический компоненты, была проведена математическая обработка данных по Т-критерию Вилкоксона, которая подтвердила положительную динамику показателей.

С целью обеспечения системности психолого-педагогической коррекции были составлены рекомендации студентам, родителям, педагогам.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что уровень самооценки студентов, возможно, изменится, если разработать и реализовать модель управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии, включающую теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический компоненты, подтвердилась.

## Заключение

Несмотря на то что феномен самооценки исследуется давно, ни в отечественной, ни в зарубежной научной литературе нет единого определения понятия самооценки.

Кроме этого, до сих пор среди учёных нет единого мнения по поводу соотношения общей и частных самооценок.

Так же, по-нашему мнению, тема формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии недостаточно освещена учёными в психолого-педагогической литературе.

Проблема исследования заключается в том, что самооценка может быть не постоянной и зависеть от многих факторов и обстоятельств в жизни человека. Нельзя один раз и на всю жизнь сформировать адекватную самооценку. Надо постоянно работать над собой, чтобы самооценка была стабильной и адекватной.

Так в студенческие годы самооценка, как правило, нестабильна. Процесс формирования самооценки во многом способствует восприятию себя как активного субъекта деятельности, начиная с первых дней обучения в вузе. От уровня сформированности самооценки напрямую зависит степень продуктивности и самоэффективности.

По мнению различных учёных, студенческому возрасту свойственны состояние эмоциональной нестабильности и тревожности, а также неуравновешенность и беспокойство.

Центральным новообразованием юношеского возраста становится устойчивое самосознание и стабильный образ «Я».

В этот период формируется система представлений о самом себе, влияющая на поведение и взаимодействие с другими людьми.

Кроме этого, в юношеском возрасте становится важной оценка своей внешности, принятие или непринятие своего тела. Здесь может быть

расхождение между реальным «Я» и идеальным. В данном случае важно проявлять самоуважение к себе, принимать себя и своё тело.

Ролевая самооценка студента является частным видом общей самооценки человека, которая образуется в деятельности, направленной на освоение соответствующей социальной роли. В период студенчества в структуре личности обучающегося в вузе возникает и функционирует ролевая самооценка, влияя на успешность его самореализации в образовательном пространстве. Она имеет возрастную и социально-психологическую обусловленность.

В ходе работы нами были разработаны дерево целей и модель управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии, включающая в себя теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический компоненты.

Моделирование способствует системному анализу проблемы; позволяет определить приоритетность; обеспечивает увеличение инновационного процесса от идеи решения проблемы к конкретному средству её решения; позволяет определить приоритетные зоны развития процесса; позволяет разработать адекватную систему управления.

Разработанная модель управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии содержит теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический компоненты.

Опытное-экспериментальное исследование проводилось на базе студии театра «Манекен», в котором приняли участие 20 студентов, первого-четвёртого курсов, обучающихся в Южно-Уральском государственном университете, в возрасте от 18 до 21 года.

Экспериментальная работа состояла из нескольких этапов: поисково-подготовительный, диагностико-аналитический, формирующий и контрольно-обобщающий.

В ходе исследования использовались следующие методы и методики:

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание.
2. Эмпирические – эксперимент и тестирование по методикам:
  - 1) «Экспресс-диагностика уровня самооценки» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М);
  - 2) «Шкала самоуважения Розенберга»;
  - 3) «Вербальная диагностика самооценки личности» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М).
3. Математические методы (Т-критерий Вилкоксона).

По методике «Экспресс-диагностика уровня самооценки» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.) средний уровень самооценки был выявлен у 80% студентов, низкий уровень – у 20% опрошенных. Высокий уровень не был выявлен ни у одного из участников тестирования.

По методике «Шкала самоуважения Розенберга» у 60% респондентов был выявлен средний уровень самоуважения, у 40% студентов оказался высокий уровень самоуважения. Низкий уровень и ниже среднего не были выявлены ни у одного из участников исследования.

По методике «Вербальная диагностика самооценки личности» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М) у 50% студентов был выявлен средний и низкий уровень самооценки. Высокий уровень не был выявлен ни у одного из участников тестирования.

Теоретическое и эмпирическое изучение самооценки у студентов привело к необходимости разработать и апробировать программу управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии.

Цель программы – формирование адекватной самооценки у студентов студии театра «Манекен» с помощью реализации программы.

Коррекционно-развивающие занятия программы включают в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминка, основные упражнения, релаксационные упражнения, обсуждение в группе (рефлексия), ритуал прощания.

Анализ результатов формирующего эксперимента показал, что, после реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки у студентов, произошли следующие изменения.

По методике «Экспресс-диагностика уровня самооценки» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.) средний уровень самооценки у студентов повысился на 80%, низкий уровень снизился на 80%. Высокий уровень самооценки не был выявлен ни у одного из студентов.

По методике «Шкала самоуважения Розенберга» средний уровень самоуважения сохранился у 40% студентов, высокий уровень вырос на 60%, низкий уровень самоуважения не был выявлен ни у одного из участников.

По методике «Вербальная диагностика самооценки личности» (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.) средний уровень самооценки повысился на 80%, низкий уровень снизился на 80%. Высокий уровень самооценки не был выявлен ни у одного из участников.

Обобщённые результаты диагностики (Приложение 4, таблица 2) показывают, что на 80% повысился адекватный уровень самооценки, низкий уровень изменился со 100% до 20%. Высокий уровень не был выявлен ни у одного из участников. Отсюда следует, что уровень самооценки у студентов, после реализации программы, стал адекватнее, чем был до её проведения.

Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень самооценки студентов, возможно, изменится, если разработать и реализовать модель управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии, включающую теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий,

аналитический компоненты, была проведена математическая обработка данных по T-критерию Вилкоксона, которая подтвердила положительную динамику показателей и данную гипотезу.

Также были разработаны технологическая карта внедрения и психолого-педагогические рекомендации по формированию адекватной самооценки у студентов, которые представляют практическую значимость и могут быть использованы студентами, родителями, педагогами и психологами для формирования адекватной самооценки у студентов.

Таким образом, цель работы была достигнута, поставленные задачи решены.

## Библиографический список

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. – М.: «Фонд за экономическую грамотность», 1995. – 96 с.
2. Ананьев Б. Г. К постановке проблем детского самосознания // Известия АПН РСФСР. 1948. Вып.18. С.111-115.
3. Балашова Ю. В. Развитие личностной и когнитивной сферы студентов. // Ярославский педагогический вестник. 2009. №2. С. 132-135
4. Белого Н. В., Гавришева Н. А. Формирование профессиональной самооценки у студентов педагогических вузов. // Современная высшая школа: инновационный аспект. 2011. №3. С. 10-14.
5. Бёрнс Р. Развитие Я – концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986. – 422 с.
6. Бёрнс Р. Я – концепция и Я – образы / Самосознание и защитные механизмы личности. – Самара: Изд. Дом “Бахрах”, 2003. – 656 с.
7. Большой психологический словарь / Под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – М.: Прайм-еврознак, 2003. – 633 с.
8. Буланова-Топоркова М. В. Педагогика и психология высшей школы. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 544 с.
9. Возрастная и педагогическая психология. Под ред. М. В. Гамезо и др. – М.: Просвещение, 2001. – 256 с.
10. Выготский Л. С. Психология. – М. ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008с.
11. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. – М.: Изд-во «АСТ», «Харвест», 2009. – 976 с.
12. Грэнлюд Э., Оганесян Н. Ю. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2011. – 288 с.
13. Гюру Эйestad. Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей / пер. Наргис Шинкаренко. – М.: Альпина Паблшер, 2014. – 294 с.

14. Дарвиш О. Б. Возрастная психология. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005. – 264 с.

15. Долгова В. И., Шаяхметова В. К. Инвариантность профессионально важных качеств: Монография. – Челябинск: ООО «Издательство РЕКПОЛ», 2009. – 307 с.

16. Долгова В. И. Коррекционно-развивающая работа с подростками, оставшимися без попечения родителей: монография. – Челябинск: АТОКСО, 2010. – 134 с.

17. Долгова В. И., Москвичев А. Г. К проблеме моделирования психолого-педагогической коррекции самочувствия, активности, настроения человека средствами историко-культурного контента памятника «АРКАИМ» // Человек в условиях интенсификации межличностных взаимодействий: сб. тр. Междунар. виртуальной Интернет-конференции. – Лондон (Великобритания), 2013. – С. 28 – 30. URL: <http://gisap.eu/ru/node/22472> (дата обращения 15.10.2017).

18. Долгова В. И. Готовность к инновационной деятельности в образовании: монография. – Москва: КДУ, 2009. – 228 с.

19. Долгова В. И., Гольева Г. Ю. Эмоциональная устойчивость как ключевая компетенция. – Челябинск: АТОКСО, 2010. – 183с.

20. Долгова В. И., Барышникова Е. В., Попова Е. В. Инновационные психолого-педагогические технологии в работе со старшеклассниками: монография. – М.: Издательство Перо, 2015. – 208с.

21. Долгова В. И., Аркаева Н. И. Смыслжизненные ориентации: формирование и развитие. – Челябинск: Искра, 2012. – 229 с.

22. Долгова В. И., Долгов П. Т., Крыжановская Н. В. Формирование психологической безопасности общения в подростковом и юношеском возрастах // материалы Всероссийской студенческой олимпиады по направлению "Педагогика и психология", (28-29 марта 2008 г.). Федеральное агентство по образованию РФ, ГОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет», – Челябинск, 2008. – 91 с.

23. Емельянова И. А. Педагогическая технология формирования коммуникативных умений и навыков у младших школьников с нарушением интеллекта: автореферат дис. канд. пед. наук: 13.00.03 / Емельянова Ирина Алексеевна; Ур. гос. пед. ун-т. Екатеринбург, 2009. – 22 с.

24. Жокина П. А. О некоторых научных подходах к изучению самооценки и уверенности в себе в зарубежной психологии. // Психолого-педагогическая поддержка детей с ограниченными возможностями здоровья. Сборник научных статей: в 2-х частях. 2016. С. 46-59.

25. Казданян С. Ш. О развитии личности студента в вузе. // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации. Монография. Пенза. 2016. С. 84-98.

26. Кипнис М. Актёрский тренинг. Более 100 игр, упражнений и этюдов, которые помогут вам стать первоклассным актёром. — М.: АСТ: АСТ МОСКВА, СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 249 с.

27. Кириллова О. А. Педагогические проблемы внедрения технологической карты в учебный процесс // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ» 2014, № 6. URL: <http://naukovedenie.ru/PDF/64PVN614.pdf> (дата обращения 22.11.2017).

28. Коджаспирова Г. М. Педагогический словарь. – М.: Издательский центр Академия, 2003. – 176 с.

29. В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко. Интегративная танцевально-двигательная терапия. – Издание 2-е, расширенное и дополненное. – СПб.: Речь, 2006. – 286 с.

30. Комиссарова М. «Обретение себя» [Электронный ресурс]. URL: <https://evolutio.livejournal.com/624413.html> (дата обращения 17.02.2018).

31. Комиссарова М. «Встреча с реальностью» [Электронный ресурс]. URL: <https://evolutio.livejournal.com/644260.html> (дата обращения 21.03.2018).

32. Комиссарова М. «Получение силы». [Электронный ресурс]. URL: <https://evo-lutio.livejournal.com/649533.html> (дата обращения 29.03.2018).
33. Комиссарова М. «Спонтанное подключение». [<https://evo-lutio.livejournal.com/674289.html>] (дата обращения 7.05.2018).
34. Кон И. С. В поисках себя: Личность и её самосознание. – М.: Политиздат, 2001. – 335 с.
35. Копытин А.И. Тренинг коммуникации: Арт-терапия. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2006. – 96 с.
36. Ксенева И.Д., Щербакова М.В. Самооценка студента как фактор успешности будущей профессиональной деятельности. // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2010. № 4 (48). С. 119-123.
37. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. – М.: Изд-во: «Сфера», 2001. – 257 с.
38. Кули Ч. Человеческая природа и социальный порядок. Пер. с англ. – М.: Идея-Пресс, Дом интеллектуальной книги, 2000. – 320 с.
39. Куперсмит С. Предпосылки к самооценке. – М., 1959. – 152с.
40. Левашова С. А. Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг. – Ярославль: Академия развития, 2006. – 160с.
41. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва: Смысл, Академия, 2005. – 352 с.
42. Липкина А. И. Самооценка школьника. – М.: Знание, 2003. – 64 с.
43. Лобашов В. Д. Формирование познавательного интереса в процессе обучения // Школьная технология. – 2010. – № 2. – С.118-129.
44. Маслоу А. Мотивация и личность. – Спб.: Питер, 2006. – 352с.
45. Мелешкова Н. О. Секреты самооценки. – 2009. – №9. – С. 100-101.
46. Молчанова О. Н. Самооценка: теоретические проблемы и эмпирические исследования. – М.: Флинта, 2010. – 392 с.

47. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 456 с.
48. Некрасова Т. Ю. Особенности реагирования в ситуации «угрозы Я» в зависимости от типа самооценки: Дис. канд. психол. наук. – М., 2016. – 178 с.
49. Новик И. Б. Моделирование как метод научного исследования. – М.: Гардарики, 2005. – 149 с.
50. Общая психодиагностика / Под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина, В. С. Аванесова. – СПб.: Речь, 2000. – 440 с.
51. Педагогическая психология: практикум: / под ред. Л. А. Регуш, В. И. Долговой, А. В. Орловой. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2012. – 304 с.
52. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Основы теоретической психологии. – М.: Академия, 2010. – 528 с.
53. Петровский А. В. Введение в психологию. – М., 1995. – 410 с.
54. Петухова Л. П., Елисеева Е. В., Митюченко Л. С., Морозова С. И., Осипова Л. А. Эмпирическое исследование взаимосвязи самооценки и поведение студентов вуза в конфликтных ситуациях // Проблемы современного педагогического образования. Сер. Педагогика и психология. Сб. статей. – Ялта: РИО ГПА, 2016. 51.Ч. 5. С. 576-583.
55. Психология личности. Т. 1. Хрестоматия. – Самара: Издательский дом «Бахрах-М», 2008. – 512 с.
56. Психология человека от рождения до смерти. // Под ред. А. А. Реана. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с.
57. Психология. В 3 кн. – 4-е изд./ Под ред. Р. С. Немова – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Кн. 1: Общие основы психологии. – 688 с.
58. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2002. – 672 с.
59. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб: Питер., 2000. – 278 с.

60. Реан А. А. Психология и психодиагностика личности. – Спб.: Прайм-Еврознак, 2008. – 255 с.
61. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 220 с.
62. Романова Т. И. Самооценка и самоопределение личности с точки зрения карьеры: методические указания и тесты к практическим занятиям. – Томск: Изд-во Том. гос. архит.-строит. ун-та, 2008. – 55 с.
63. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – Спб.: Питер, 2007. – 713 с.
64. Русина С. А. Социальный и психологический аспекты генезиса ролевой самооценки студента. // Мир науки, культуры, образования. 2015. №4. С. 187-189.
65. Сапогова Е. Е. Психология развития человека. – М.: Аспект Пресс, 2005 – 460 с.
66. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе. – Изд-во: Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет, 2014. – 400 с.
67. Спиркин А. Г. Сознание и самосознание. – Спб.: Питер, 2006. – 303 с.
68. Справочник практического психолога. Психодиагностика / под ред. С. Т. Посоховой. – М.: АСТ; – Спб: Сова, 2005. – 671 с.
69. Столин В. В. Самосознание личности. – М.: Академия, 2009. – 284 с.
70. Стукань А. Е. Исследование проблемы формирования самооценки в зарубежной психологии. // Наука, образование и инновации. Сборник статей международной научно-практической конференции. – Уфа. 2016. С. 84-87.

71. Суверова Э. И. Самооценка в дошкольном возрасте. [Электронный ресурс]. URL: <http://psi.lib.ru/detsad/sbor/saodshv.htm> (дата обращения 10.01.2017).

72. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 408 с.

73. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность в 2 т. / (пер. с немец.) под ред. Величковского Б. М. / – М.: Педагогика, т.1 , 1986. – 408 с.

74. Чеснокова И. И. Самосознание личности. Теоретические проблемы психологии личности. – М.: Педагогика, 2010. – 225 с.

75. Шибутани Т. Я – концепция и чувство собственного достоинства. Самосознание и защитные механизмы личности. – Самара: Изд. Дом “Бахрах”, 2003. – 296 с.

76. Штейнмец А. Э. Общая психология. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 228 с.

77. Яковлев Е. В, Н. О. Яковлева. Педагогическое исследование: содержание и представление результатов. [Электронный ресурс]. URL: <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/278> (дата обращения 10.11.2017).

## Методики диагностики самооценки у студентов

## Экспресс-диагностика уровня самооценки

Шкалы: уровень самооценки.

Темы: самооценка.

Тестируем: свойства личности.

Возраст: взрослым.

Тип теста: вербальный. Вопросов: 15.

Инструкция к тесту

Отвечая на вопросы, указывайте, насколько часты для вас перечисленные ниже состояния по такой шкале:

- Очень часто – 4 балла
- Часто – 3 балла
- Иногда – 2 балла
- Редко – 1 балл
- Никогда – 0 баллов

Тестовый материал

1. Я часто волнуюсь понапрасну.
2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
3. Я боюсь выглядеть глупцом.
4. Я беспокоюсь за свое будущее.
5. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
6. Как жаль, что многие не понимают меня.
7. Чувствую, что не умею как следует разговаривать с людьми.
8. Люди ждут от меня очень многого.
9. Чувствую себя скованным.
10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
11. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
12. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
13. Я не чувствую себя в безопасности.
14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
15. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

Обработка и интерпретация результатов теста

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям. Затем подсчитайте, каков общий суммарный балл.

Уровни самооценки:

- 10 баллов и менее – завышенный уровень
- 11-29 баллов – средний, нормативный уровень реалистической оценки своих возможностей.
- Более 29 – заниженный уровень.

Источники: Экспресс-диагностика уровня самооценки / Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.53-54.

## Шкала самоуважения Розенберга

Шкалы: самоуважение.

Темы: самооценка.

Тестируем: свойства личности.

Возраст: взрослым, школьникам.

Тип теста: вербальный. Вопросов: 10.

Назначение теста – диагностика уровня самоуважения испытуемого.

Описание теста.

Самоуважение – это субъективная оценка человеком себя как внутренне положительного или отрицательного до какой-то степени. Сюда также входит уверенность в своей ценности; утвердительный принцип по отношению к праву жить и быть счастливым; комфорт при уместном утверждении своих мыслей, желаний и потребностей; чувство, что радость – это неотъемлемое право.

Опросник создавался и использовался как одномерный, хотя, проведенный позднее, факторный анализ выявил два независимых фактора: самоунижение и самоуважение: чем выше одно, тем ниже другое.

Самоунижение может быть следствием депрессивного состояния, тревожности и психосоматических симптомов; самоуважение является причиной и следствием активности в общении, лидерства, чувства межличностной безопасности. Оба фактора напрямую зависят от отношения к тестируемому его родителей в детстве.

Инструкция к тесту.

Определите, насколько вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями, используя для этого следующую шкалу:

- a) – полностью согласен;
- b) – согласен;
- c) – не согласен;
- d) – абсолютно не согласен.

Тестовый материал.

1. Я чувствую, что я достойный человек, по крайней мере, не менее чем другие.
2. Я всегда склонен чувствовать себя неудачником.
3. Мне кажется, у меня есть ряд хороших качеств.
4. Я способен кое-что делать не хуже, чем большинство.
5. Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться.
6. Я к себе хорошо отношусь.
7. В целом я удовлетворен собой.
8. Мне бы хотелось больше уважать себя.
9. Иногда я ясно чувствую свою бесполезность.
10. Иногда я думаю, что я во всем нехорош.

Ключ и обработка результатов теста.

№	Варианты ответов			
	a	b	c	d
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	4	3	2	1
4	4	3	2	1
5	1	2	3	4
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	1	2	3	4
9	1	2	3	4
10	1	2	3	4

За каждый ответ испытуемого начисляются баллы в соответствии с ключом.

Уровень самоуважения равен сумме баллов, полученной испытуемым.

Интерпретация.

10 – 18 баллов – вам не хватает самоуважения, его очень мало, вы склонны во всем плохом винить себя, видите только свои недостатки и акцентируете внимание только на своих слабых сторонах, вы попали в замкнутый круг самоуничижения, которое не позволяет вам ставить цели и достигать успеха. В каждом событии вы ищите подтверждение своей ничтожности.

18 – 22 баллов – вы балансируете между самоуважением и самоуничижением, успехи поднимают вас до небывалых вершин и самоуважение зашкаливает, неудачи подпитывают низкую самооценку и сбрасывают вас в пропасть, ваше мнение о себе колеблется то в одну, то в другую сторону.

23 – 34 балла – самоуважение у вас преобладает, и вы можете адекватно оценивать свои достоинства и недостатки, можете согласиться с тем, что бываете неправы, сохраняете уважение к себе при неудачах, но склонны иногда заниматься затянутым «самобичеванием», что не предусмотрели, не заметили, «соломку не подстелили», что не позволяет смириться с тем, что изменить невозможно и быстро среагировать и откорректировать там, где есть возможность.

35 – 40 баллов – вы уважаете себя как человека, личность, профессионала и делаете все для того, чтобы продолжать уважать себя и дальше: развиваетесь, совершенствуетесь в профессии, духовном и интеллектуальном плане, в сфере отношений, умеете извлекать уроки из ошибок и трудных ситуаций. Это норма, к которой стоит стремиться.

Источники: Rosenberg M. Self-Esteem Scale // *Measures of Social Psychological Attitudes* / Ed. Robinson J.P., Shaver P.R. Ann Arbor: Institute for Social Research, 1972. P. 98-101.

### Вербальная диагностика самооценки личности

Шкалы: уровень самооценки.

Темы: самооценка.

Тестируем: свойства личности. Возраст: взрослым.

Тип теста: вербальный. Вопросы: 32.

Если у вас выявился *высокий уровень самооценки*, вы довольно свободно можете выбрать профессию бизнесмена.

При *среднем уровне самооценки* расстраиваться тоже нет особых оснований: большинство людей оценивают себя именно так.

Ну, а что делать, если у вас *низкая самооценка*? Прежде всего, необходимо уяснить для себя, что в отличие от других качеств личности самооценка весьма изменчива и во многом зависит от ситуации, периода жизни, событий. Кроме того, есть еще одна особенность человеческой психики: каким человек хочет видеть себя, таким он и становится со временем. Замечено, что изменять самого себя он начинает именно тогда, когда очень хочет добиться успеха в выбранной профессии.

Инструкция к тесту.

По каждому из суждений теста на самооценку надо дать ответ «очень часто», «часто», «иногда», «редко» или «никогда» в зависимости от того, насколько свойственны вам мысли, описанные в тесте.

## Тестовый материал.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность в учебе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, чем другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупым.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить с людьми как следует.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь понапрасну.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я необщителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня одноклассники.

## Ключ к тестовому заданию.

Подсчет баллов производится по схеме:

- «очень часто» – 4 балла,
- «часто» – 3,
- «иногда» – 2,
- «редко» – 1,
- «никогда» – 0.

## Интерпретация результатов теста.

- 0-25 баллов свидетельствуют о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, уверен в себе, правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в необходимости своих действий.
- 26-45 баллов – показатель среднего уровня самооценки, человек редко страдает комплексом неполноценности, лишь время от времени старается подстроиться под мнение других людей.
- 46-128 баллов – уровень самооценки низкий, человек болезненно переносит критические замечания, не уверен в себе.

Источники: Вербальная диагностика самооценки личности / Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. С.48-49.

## Результаты констатирующего исследования самооценки у студентов

Таблица 1

## Результаты диагностики уровня сформированности самооценки у студентов

Код имени испытуемого	Уровень самооценки (Экспресс-диагностика уровня самооценки) (баллы)/(уровень: низкий, средний, высокий)	Уровень самоуважения (Шкала самоуважения Розенберга) (баллы)/(уровень: низкий, средний, высокий)	Уровень самооценки (Вербальная диагностика самооценки личности) (баллы)/(уровень: низкий, средний, высокий)
1	18 (средний)	36 (высокий)	40 (средний)
2	14 (средний)	25 (средний)	38 (средний)
3	20 (средний)	35 (высокий)	39 (средний)
4	26 (средний)	28 (средний)	52 (низкий)
5	16 (средний)	30 (средний)	41 (средний)
6.	30 (низкий)	29 (средний)	47 (низкий)
7	21 (средний)	35 (высокий)	42 (средний)
8	22 (средний)	35 (высокий)	40 (средний)
9	31 (низкий)	29 (средний)	56 (низкий)
10	27 (средний)	28 (средний)	54 (низкий)
11	19 (средний)	36 (высокий)	40 (средний)
12	28 (средний)	30 (средний)	52 (низкий)
13	21 (средний)	35 (высокий)	41 (средний)
14	30 (низкий)	29 (средний)	48 (низкий)
15	26 (средний)	27 (средний)	53 (низкий)
16	27 (средний)	30 (средний)	55 (низкий)
17	22 (средний)	35 (высокий)	37 (средний)
18	31 (низкий)	29 (средний)	58 (низкий)
19	20 (средний)	35 (высокий)	40 (средний)
20	28 (средний)	31 (средний)	55 (низкий)
	ВСЕГО: низкий – 4 человек (20%) средний – 16 человек (80%) высокий – 0.	ВСЕГО: низкий – 0. средний – 12 человек (60%) высокий – 8 человек (40%)	ВСЕГО: низкий – 10 человек (50%) средний – 10 человек (50%) высокий – 0.

## Программа управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии

Содержание занятий.

Занятие 1. «Знакомство»

Цель – знакомство, установление контакта с участниками, создание доверительной атмосферы в группе. Установление правил работы в группе. Информирование о процессе рефлексии «здесь и сейчас» Установление порядка выступлений по кругу. Отработка навыков рефлексии: выражение своего состояния на данный момент.

Приветствие.

Упражнение 1. «Проговор»

Цель: Установление правил работы в группе. Информирование о процессе рефлексии «здесь и сейчас». Установление порядка выступлений по кругу. Отработка навыков рефлексии: выражение своего состояния на данный момент.

Продолжительность: 10 минут.

Содержание: обсуждение правил работы в группе, выражение своего состояния на данный момент.

Правила работы в группе:

1. Добровольность участия. Участие в группе должно быть добровольным. Любой участник группы может делать или не делать то или иное задание.

2. Конфиденциальность.

3. Тактичность.

4. Умение слушать.

5. Участники выступают по очереди, не перебивая друг друга.

6. Применение «Я-высказывания».

Упражнение 2. Ритуал начала «Перевёртыши»

Цель - обозначение входа в занятие, создать дружелюбный настрой на занятие, поприветствовать каждого из участников.

Продолжительность: 5 минут.

Музыка: весёлая, динамичная.

Исполнение: в парах со сменой партнёров.

Процедура.

Это ритуал приветствия. Поделившись на пары, участники поворачиваются друг к другу спиной и наклоняются. Увидев перевёрнутое лицо партнёра — поздоровайтесь с ним! Поздоровайтесь таким образом с каждым членом группы.

Наполовину юмористический смысл этого ритуала — «увидеть человека с другой точки зрения» [29, с. 253].

Упражнение 3. «Танец одной рукой»

Цель: обозначение входа в занятие, создать дружелюбный настрой на занятие, поприветствовать каждого из участников.

Продолжительность: 5 минут.

Музыка: воодушевляющая, динамичная.

Исполнение: в парах со сменой партнёров.

Процедура.

Подойдите к партнёру и поздоровайтесь с ним, протанцевав небольшой танец только одной рукой. Пусть с каждым партнёром этот танец будет разным [29, с. 253].

Упражнение 4. «Тактильное знакомство»

Цель: сплочение группы, развитие спонтанности и способности экспериментировать с новыми формами опыта.

Продолжительность: 10 минут.

Процедура.

Участники группы образуют пары. Задача одного из партнёров – передать в серии экспрессивных движений и поз разные эмоциональные состояния – возможно, те, которые для него наиболее характерны – не говоря, какие состояния он передаёт. Задача другого – понять, какие именно переживания партнёр в движении выражает. После завершения движения партнёры делятся впечатлениями. Один говорит, какие именно состояния он пытался передать, а другой – какие состояния он у партнёра видел. В ходе обсуждения партнёры должны обращать внимание на то, соответствовало или не соответствовало внутреннее переживание того или иного состояния своему внешнему выражению. Затем участники меняются ролями, и упражнение повторяется [35, с. 63].

Упражнения-разминки.

Упражнение 5. «Стряхни капли»

Цель – снятие напряжения, расслабление.

Продолжительность: 10 минут.

Музыка: весёлая, задорная.

Исполнение: групповое.

Процедура.

Инструкция: «Представьте, что вы попали под дождь, а у вас нет зонтика. Вы промокли насквозь. И вот вы в помещении. Вспомните, как отряхивается промокшая собака. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг было достаточно места. И начинаем отряхивать волосы, ресницы, скидываем капли с ушей, теперь освобождаем от дождика плечи, локти, ладони, пальчики, полностью руки, спину, бедра, ноги, колени, ступни. А теперь потрясите всем телом, можно добавить звук и услышать свой голос».

Вопросы для обсуждения:

Что вы сейчас чувствуете в теле?

Есть ли в теле сейчас напряжения? Где?

Какое настроение сейчас? [29, с. 183].

Упражнение 6. «Вибрация, переходящая в танец»

Цель – снятие мышечных зажимов, напряжения, разогрев

Продолжительность: 10-15 минут.

Музыка: для первой части — с мелким, быстрым ритмом, удобным для тряски, во второй части — энергичная.

Исполнение: индивидуально.

Процедура.

Участники начинают стоя, с закрытыми глазами. Под музыку они начинают искать вибрацию, мелкую тряску, которая, начинаясь от ног и пола, проходит через всё тело, постепенно включая плечи и голову. Через несколько минут участники начинают увеличивать амплитуду движения, сохраняя тот же паттерн. Постепенно вибрация становится волной, проходящей через всё тело — от ступней до кончиков пальцев рук и макушки головы. Постепенно участники приоткрывают глаза и движение распространяется в пространстве [29, с. 177].

Упражнение 7. «BODY JAZZ Габриэлы Рот»

Техника Body Jazz (Джаз Тела) Габриэлы Рот является одним из самых простых и информативных упражнений для начала занятия, поскольку, кроме физической активизации, упражнение дает возможность сконцентрироваться на различении ощущения от движений в различных частях тела. Одной из сложностей при начале занятий является отсутствие навыков в осознании телесных сигналов; тело в движении — это «территория», для которой нет адекватной «карты». Это техника, кроме функции разогрева, обладает диагностическим и трансформационным

потенциалом и является основой для многих других техник. Подобная техника есть в биомеханике Вс. Мейерхольда и в некоторых школах пантомимы.

Цель: разогрев, первичная диагностика и самодиагностика; развитие осознания тела в движении.

Продолжительность: 10-15 минут.

Музыка: специальная, из альбомов Г. Рот.

Исполнение: индивидуально.

Процедура.

Основная идея Body Jazz состоит в выделении «центров движения», что означает, что в каждый момент времени движение инициируется и ведётся определённой частью тела. Выделяются 7 таких центров:

- 1) голова-шея;
- 2) плечи;
- 3) локти;
- 4) кисти;
- 5) бёдра (таз);
- 6) колени;
- 7) ступни.

Последовательность обращения к центрам может быть как *прямой* (от головы к ступням, что даёт снижение излишнего контроля), так *обратной* (от ступней — к голове, что даёт большую устойчивость и «заземлённость»).

Важным этапом является также завершающее объединение центров в общем танце.

На разных занятиях контекст упражнения может быть разным, вы можете сделать акцент:

- 1) на поиске новых, незнакомых движений;
- 2) на изолированности/связанности центров с другими частями тела;
- 3) на использовании пространства (изменениях амплитуды движения);
- 4) на изменениях ритма и скорости движения.

Эти упражнения могут проходить как с открытыми, так и с закрытыми глазами. Мы рекомендуем начинать с закрытых глаз, чтобы внимание участников было направлено на внутренние ощущения, и не так влиял страх оценки. По мере развития движенческого репертуара и групповой динамики можно переходить к выполнению упражнения с открытыми глазами [29, с. 175].

Базовые упражнения.

Упражнение 8. «Зеркало»

Цели: расширение репертуара движений, развитие внимательности к телесным сигналам, установление эмпатических отношений.

Продолжительность: 5 – 10 минут.

Музыка: нейтральная, среднего темпа.

Исполнение: в парах.

Процедура.

Танцоры делятся на пары, встают друг напротив друга. Один из них — ведущий, другой — ведомый. Когда ведущий движется, ведомый отражает каждое движение настолько точно, насколько это возможно. Цель — достигнуть такой согласованности движения, чтобы свидетель не мог различить, кто ведёт, а кто следует. Ведущий должен сосредоточить свое внимание на том, чтобы двигаться четко, чтобы ведомый сохранял с ним связь, а задача ведомого — чувствовать связь его движений с движениями ведущего. Через несколько минут танцоры меняются ролями и повторяют упражнение.

Вариация.

Лидерство переменяется между двумя танцорами. Смена может происходить в быстрой последовательности, так, что даже сами танцоры не смогут определить, когда эта смена происходит. Один из танцоров также может оставаться на время лидером. Ни один из танцоров не должен специально выбирать, сохранять ему лидерство или избегать этого.

*Примечание*

Чтобы сделать зеркальное отражение максимально точным, ведущие должны двигаться достаточно медленно и избегать внезапных движений. Они должны смотреть на своих партнёров, а партнёры, будучи зеркальным отражением ведущих, смотрят на них. Танцоры не обязаны оставаться на одном месте. Они могут перемещаться вдоль зеркала, приближаться или отдаляться от него. Они не должны, однако, двигаться сквозь зеркало. Они должны точно знать, где проходит зеркальная плоскость [29, с. 200 – 201].

Упражнение 9. «Импровизация в парах»

Цель: творческое движение, развитие эмпатии.

Продолжительность 10-15 минут.

Процедура.

Участники разбиваются на пары и соединяются какой-либо частью тела (например, ладонями, локтями, лбами и т.д.). Задача – импровизировать под музыку, не отрываясь друг от друга [40, с. 145].

Упражнение 10. «Разные походки 2»

Цель: осознание тела, расширение диапазона и потенциала движений.

Продолжительность: 10-15 минут.

Процедура.

Ведущий показывает группе, каким образом любая часть тела может быть ведущей точкой движения, а тело – ведомым. Например, ведущая точка – это нос. Каждый участник должен почувствовать, как нос увлекает его за собой, ведёт всё тело. Участники передвигаются в пространстве. Ведущей точкой может быть живот, правое ухо, левый локоть и любая другая часть тела [40, с. 143].

Завершение занятия.

Упражнение 11. «Проговор»

Цель – интеграция полученного опыта.

Продолжительность: 10 минут.

Музыка: медитативная.

Проговор имеет разные формы в зависимости от контекста упражнений.

Когда в нём участвует вся группа, её члены садятся в круг таким образом, чтобы каждому было удобно и каждый мог видеть и слышать говорящего. Во время группового обмена опытом начинается интеграция опыта танцевальной сессии в обычную жизнь. Это внутреннее переживание, которое подчас кажется неосознаваемым, невыразимым, начинает как-то оформляться. Оно возникает в форме нарисованной мандалы, затем собирается в форму, символ или концепцию и начинает артикулироваться в словах.

Богатство обмена между внутренней и внешней реальностями каждого индивида оказывается ещё более очевидным в группе. Из отчётов других людей человек может понять какие-то аспекты себя самого и свои переживания. Организовывается процесс, благодаря которому происходит этот ценный обмен и появляется ясность, сакральное внимание.

Сакральное внимание всегда гибко и спонтанно реагирует в моменте: смехом, слезами и моментами тишины. Помогая установить сакральное внимание в группе, включайте ролевое моделирование — готовность быть в процессе и реагировать по мере разворачивания процесса от момента к моменту. Во время обмена опытом люди чередуются, рассказывая то, что они хотят рассказать о своём переживании.

Не нужно рассказывать то, что человек считает слишком личным. Не обязательно рассказывать вообще всё. Однако, если есть сомнение, рассказывать ли что-то, лучше было бы рискнуть и попытаться артикулировать этот опыт. Доверие другим глубоко личного и важного опыта иногда даёт чувство полной завершённости. Когда один человек закончил, другой, кто ощущает желание говорить, может начать говорить. Те, кто слушает, полностью концентрируют своё внимание на том, что говорится. Самая ценная вещь, которую можно предложить говорящему, — это полное внимание группы. Иногда кажется, что необходимо что-то спросить для полной ясности. Как правило, лучше просто слушать. Вы вольны рассказывать о своём опыте только то, что считаете нужным. Делая это, не занимайтесь анализом, а пребывайте в энергиях самого процесса. Воздерживайтесь от анализа и оценок чьего-либо переживания. Иногда кажется вполне уместным предложить какую-то помощь или мысль, но на самом деле почти всегда бывает некстати отвлекать внимание от того, кто делится своим опытом, предлагая вместо этого свой собственный опыт или анализируя переживание, о котором говорится. Анализ и интерпретация предполагают, что имеется уже полная информация для интерпретации. Когда возникает интерпретация, возникает тенденция к прекращению или замораживанию дальнейшего движения.

Эта карта (символ или переживание) не является территорией. Каждое переживание ограничено. Рациональное понимание не является конечным или абсолютным. И даже в науке теории постоянно изменяются. Если как-то вмешиваться в отчёт участника, лучше это делать в духе усиления. Усиление выносит на поверхность то, что уже известно относительно того или иного символа и помогает продвижению.

Перед обсуждением скажите группе, сколько у вас времени для того, чтобы поделиться опытом, и попросите помощи у группы для того, чтобы времени хватило всем.

Следите за тем, чтобы каждому была дана возможность договорить, чтобы человек закончил говорить перед тем, как начнёт следующий. Если у человека было некоторое чувство незавершённости, спросите у него, как он чувствует себя сейчас, как чувствует себя его тело.

Подтвердите, что вы готовы работать с ним и дальше после обсуждения, если это будет необходимо. Поблагодарите каждого после того, как он закончил рассказывать о своем опыте. Удерживайте сакральное внимание группы, не давая при этом людям почувствовать, что они нарушили правила.

В конце проговора иногда уместно сказать несколько слов о том, как вынести свое переживание в обычную жизнь. Объясните, что необходимо выбирать, когда и с кем можно делиться своими переживаниями.

Делитесь своим переживанием тогда, когда вам это необходимо сделать, от всего сердца, и тогда вам удастся не просто рассказать историю, а создать и интимность, и большее взаимопонимание.

Посоветуйте участникам тренинга, чтобы они потратили некоторое время для созерцания собственного опыта до того, как он поблѣкнет.

В конце проговора полезно провести какой-то маленький ритуал для завершения. Это может быть или просто молчание с закрытыми глазами, когда участники, взявшись за руки, сидят в кругу и созерцают тишину, или медитация на свечку, или что-то другое.

Предложите участникам хорошо «восстановить» своё тело, как после любого интенсивного опыта: принять горячую ванну, выспаться, хорошо питаться и пить много воды [29, с. 166 – 168].

Упражнение 12. «Растопить узоры на стекле»

Продолжительность: 5 минут.

Цель: расслабление через дыхание.

Музыка: медитативная.

Процедура.

Глубоко вдохните, не поднимая плечи. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится, как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше тёплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз [40, с. 111].

Упражнение 13. «Медитативный ритуал завершения 1».

Продолжительность: 5-10 минут.

Цель – обозначение выхода из пространства занятия, завершение занятия [29, с. 255].

Музыка: медитативная.

Процедура.

1. «Сядите в удобную для Вас позу. Расслабьтесь, войдите во внутреннюю тишину.

Вспомните, как Вы проснулись утром. Первая мысль, которая пришла Вам в голову. Первое движение, которое Вы сделали. Первое чувство, которое пришло в поле Вашего осознания.

Вспомните, как Вы вошли в этот зал, сели. Вспомните начало занятий... (перечисляются все занятия, которые были проведены за тренинговый день), вспомните всех тех людей, с которыми Вы общались за это время, почувствуйте их присутствие в этом зале.

Затем вдохните этот день полностью, со всем его опытом, переживаниями, знаниями, и выдохните с глубокой благодарностью за всё, что было.

Тренинговый день закончен».

Домашнее задание.

Выполняется по желанию.

Завести дневник самоотчётов, чтобы записывать свои чувства, мысли, образы, открытия, которые были во время и после занятий. Записать свои чувства, мысли, после занятия.

Выполнить дополнения к интеграции.

В последующие дни найдите время для рисования, созерцания, ведения дневника и для работы со сновидениями. Сон — это продолжение интеграции проявленных переживаний. Будьте внимательны к его посланиям. Полезно вести дневник или записную книжку, в которой Вы будете фиксировать свои цели, равно как и свои догадки и наблюдения, ошибки и успехи. Фиксация целей проясняет и укрепляет решимость. Исследования показывают, что люди, которые записывают свои цели, имеют гораздо больше шансов добиться успеха, чем те, кто этого не делает. Ведение дневника не нужно превращать в серьёзную работу — всего несколько минут записей в день могут быть весьма ценны. Записи способствуют кристаллизации идей, большей осознанности и рефлексивности, ясности в структурировании своей продуктивной целенаправленной активности [29, с. 171].

Занятие 2. «Знакомство со своим телом»

Цель – знакомство со своим телом, освоение навыка телесного и чувственного осознания, снятие психофизического напряжения, отработка навыков рефлексии, изменение образа тела.

Приветствие.

Упражнение 1. «Проговор»

Продолжительность: 10 минут.

Цель: определение запросов участников. Отработка навыков рефлексии: выражение своего состояния на данный момент.

Упражнение 2. Ритуал начала «Перевёртыши»

Цель: обозначение входа в занятие, создать дружелюбный настрой на занятие, поприветствовать каждого из участников.

Продолжительность: 5 минут.

Музыка: весёлая, динамичная.

Исполнение: в парах со сменой партнёров.

Процедура.

Это ритуал приветствия. Поделившись на пары, участники поворачиваются друг к другу спиной и наклоняются. Увидев перевернутое лицо партнёра — поздоровайтесь с ним! Поздоровайтесь таким образом с каждым членом группы.

Наполовину юмористический смысл этого ритуала — «увидеть человека с другой точки зрения» [29, с. 253].

Упражнение 3. «Танец одной рукой»

Цель: обозначение входа в занятие, создать дружелюбный настрой на занятие, поприветствовать каждого из участников.

Продолжительность: 5 минут.

Музыка: воодушевляющая, динамичная.

Исполнение: в парах со сменой партнеров.

Процедура.

Подойдите к партнёру и поздоровайтесь с ним, протанцевав небольшой танец только одной рукой. Пусть с каждым партнёром этот танец будет разным [29, с. 253].

Упражнения-разминки.

Упражнение 4. «Стряхни капли»

Цель – снятие напряжения, расслабление.

Продолжительность: 10 минут.

Музыка: весёлая, задорная.

Исполнение: групповое.

Процедура.

Инструкция: «Представьте, что вы попали под дождь, а у вас нет зонтика. Вы промокли насквозь. И вот вы в помещении. Вспомните, как отряхивается промокшая собака. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг было достаточно места. И начинаем отряхивать волосы, ресницы, скидываем капли с ушей, теперь освобождаем от дождика плечи, локти, ладони, пальчики, полностью руки, спину, бёдра, ноги, колени, ступни. А теперь потрясите всем телом, можно добавить звук и услышать свой голос».

Вопросы для обсуждения:

Что вы сейчас чувствуете в теле?

Есть ли в теле сейчас напряжения? Где?

Какое настроение сейчас? [29, с. 183].

Упражнение 5. «Самолёты»

Цель: выработать умение ориентироваться в пространстве, умение двигаться в коллективе.

Продолжительность: 5-10 минут.

Музыка: динамичная.

Процедура.

Выбирается точка, которая является центром помещения для занятий. Каждый участник изображает – самолёт. Задача – «пролететь» по центру, не задев друг друга. Усложнение задачи заключается в уменьшении пространства для движения [40, с. 144].

Упражнение 6. «Тряска-растяжка»

Цель: снятие мышечных зажимов, напряжения, разогрев.

Продолжительность: 15 минут.

Музыка: для первой части цикла – с мелким, быстрым ритмом, удобным для тряски, во второй части — медленная, тягучая; цикл повторяется несколько раз.

Исполнение: индивидуально.

Процедура.

Участники начинают с закрытыми глазами с вибрации-тряски как в предыдущем упражнении. Можно обратить внимание на высвобождение плечевых и бедренных суставов. Через несколько минут (5–6) тряска прекращается и участники переходят к растяжке — тянутся всеми пятью конечностями (включая голову). Важно, чтобы эта растяжка продолжалась в одном направлении достаточно длительное время. Эта растяжка идёт не за счёт увеличения мышечного напряжения, а за счёт «расширения пространства» в суставах. Эта часть длится 3–4 минуты.

Этот цикл повторяется несколько раз [40, с. 178].

Базовые упражнения.

Упражнение 7. «Зеркало» (вариант 2)

Цели: расширение репертуара движений, развитие внимательности к телесным сигналам, установление эмпатических отношений.

Продолжительность: 5 – 10 минут.

Музыка: нейтральная, среднего темпа.

Исполнение: в парах.

Процедура.

Танцоры делятся на пары, встают друг напротив друга. Один из них — ведущий, другой — ведомый. Когда ведущий движется, ведомый отражает каждое движение настолько точно, насколько это возможно. Цель — достигнуть такой согласованности движения, чтобы свидетель не мог различить, кто ведёт, а кто следует. Ведущий должен сосредоточить свое внимание на том, чтобы двигаться четко, чтобы ведомый сохранял с ним связь, а задача ведомого — чувствовать связь его движений с движениями ведущего. Через несколько минут танцоры меняются ролями и повторяют упражнение.

Вариация.

Лидерство перемежается между двумя танцорами. Смена может происходить в быстрой последовательности, так, что даже сами танцоры не смогут определить, когда эта смена происходит. Один из танцоров также может оставаться на время лидером. Ни один из танцоров не должен специально выбирать, сохранять ему лидерство или избегать этого.

Примечание.

Чтобы сделать зеркальное отражение максимально точным, ведущие должны двигаться достаточно медленно и избегать внезапных движений. Они должны смотреть на своих партнёров, а партнёры, будучи зеркальным отражением ведущих, смотрят на них. Танцоры не обязаны оставаться на одном месте. Они могут перемещаться вдоль зеркала, приближаться или отдаляться от него. Они не должны, однако, двигаться сквозь зеркало. Они должны точно знать, где проходит зеркальная плоскость [29, с. 200 – 201].

Упражнение 8. «Называние качеств движения, различных частей тела»

Цели: развитие навыка осознания тела в движении; диагностика рабочих и нерабочих зон в теле, трудностей исполнения различных качеств движения; выявление проекций движений в жизни.

Продолжительность: 10-15 минут.

Музыка: энергичная.

Исполнение: индивидуально.

Процедура

Участники начинают двигаться, ведущий называет различные качества движения (например, плавные кривые, прямые углы и т. д.) или части тела (центр, голова, ноги), которые становятся фокусом внимания во время движения.

Версия для продвинутой группы. Участники в любом порядке могут сами называть части тела, качества движения, или просто «стоп-движение». Этот вариант позволяет больше включить механизмы группообразования [29, с. 178].

#### Упражнение 9. «Работа с центром»

Во многих системах развития человека существует идея телесных центров, связанных с тем или иным аспектом личностной структуры. Голова как ментальный центр, грудь как сердечный, эмоциональный центр, низ живота при этом часто считают сексуальным или витальным центром. В некоторых восточных традициях эту область скорее определяют как энергетический центр (хара в Японии, нижний дьянь-тянь в даосизме). Интересно, что рядом с этой областью находится пупок — место, из которого появилось наше тело, откуда оно начало формироваться. Если же мы посмотрим с точки зрения физики, то эта область является центром тяжести нашего тела. Это «схождение смыслов» в одной части тела указывает на важность работы с ней. Эту часть тела мы называем просто «центр».

Здесь мы приводим одно упражнение, которое развивает чувствительность в этой области.

Цель: развитие чувствительности таза (области крестца).

Продолжительность: 20 минут.

Музыка: в начале оживлённая, среднего темпа, затем — энергичная.

Исполнение: в парах.

Процедура.

Участники делятся на пары. Один из партнёров кладёт ладонь на область крестца (проекцию центра) другому. При этом важно качество прикосновения: ладонь как бы «прилипает». Второй партнёр начинает ходить, а первый просто следует за ним, не отрывая ладони. Это прикосновение привлекает внимание (в т. ч. бессознательное) к области центра. Через одну-две минуты второй партнёр добавляет разнообразие в движения, всё время начиная, иницируя движения из центра. В этот период можно иногда менять ладони, стараясь тем не менее, поддерживать непрерывность контакта. Через несколько минут первый партнёр начинает вести второго, а второй поддается, позволяя себя вести за центр. Первый партнёр старается предлагать второму те движения, которые тот не использовал (другие направления, ритмы, ярусы). На следующем этапе первый партнёр отпускает второго, тот уже движется самостоятельно, используя весь репертуар движений, найденный и полученный во время предыдущих стадий.

Затем партнёры меняются ролями, и процесс повторяется в другую сторону [29, с. 178-179].

#### Упражнение 10. «Все мышцы – все кости»

Цель: развитие чувствительности, взаимосвязь телесных систем и качеств движения тела.

Продолжительность: 10-15 минут.

Музыка: энергичная.

Исполнение: индивидуально.

Процедура:

Участники начинают двигаться. Им даётся задание — двигаться максимальным количеством мышц одновременно. Ведущий напоминает различные области тела, которые могут быть вовлечены в движение (мышцы лица, пальцы ног, мышцы спины и т. д.). Через некоторое время участникам предлагается двигать не мышцами, а костями, чтобы движение проходило «сквозь» мышцы [29, с. 180].

#### Упражнение 11. «Клеточное дыхание»

Цель: увеличение телесной чувствительности, изменение образа тела, расширение двигательного репертуара.

Продолжительность: 10 – 15 минут.

Музыка: нейтральная или без музыки.

Исполнение: индивидуальное.

Процедура.

Лягте на пол в открытую позицию, закройте глаза. Начните наблюдать за естественным ритмом дыхания, движением дыхания в теле. Усильте дыхание и начните присоединять тело к ритму дыхания. На вдохе слегка сжимайтесь, на выдохе — расширяйтесь. Следите за тем, чтобы в процесс было вовлечено всё тело, каждая клеточка. Важно, чтобы напряжения нарастало постепенно и не сильно. Отметьте, если какие-то части не сразу вовлекаются в этот ритм сжатия и расширения. Отпустите тело, наблюдайте какое-то время этот ритм сжатия и расширения внутри, на уровне ощущений [29, с. 249].

Завершение занятия.

Упражнение 12. «Проговор»

Цель – интеграция полученного опыта.

Продолжительность: 10 минут [29, с. 166 – 168].

Упражнение 13. «Цепочка смеха»

Цель: расслабление.

Продолжительность: 5-10 минут.

Процедура.

Участники ложатся на пол так, чтобы они могли положить друг другу голову на живот. Сначала ложится один, затем другой и кладёт свою голову на живот первому, третий – на живот второму. И так далее. Лежащий в начале «цепочки» начинает громко смеяться. Вскоре смех передаётся по всей «цепочке» [40, с. 148].

Упражнение 14. «Медитативный ритуал завершения. 3 вариант»

Цель – обозначение выхода из пространства занятия, завершение занятия.

Продолжительность: 5-10 минут.

Музыка: медитативная.

Процедура.

3. «Садитесь в удобную для Вас позу для медитаций. Расслабьтесь, войдите во внутреннюю тишину. И когда Вы войдёте в неё, то почувствуйте в себе просветлённого старца, который сидит на берегу Реки Жизни и смотрит на неё теми бездонными глазами, в которых отражается мудрость вечности. Именно из этого состояния посмотрите на весь прожитый день.

Вот утро. В потоке реки жизни были вот такие мысли, чувства, ситуации, люди, отношения...

Вот день. И были такие события, переживания, эмоции...

Вот вечер...

Вот я здесь и теперь. И в Реке жизни перед моим умственным взором проплывают мысли, чувства, желания, забытые мечтания, ощущения тела...

Постарайтесь войти и сохранить это состояние сакральной тишины внутри.

Жизнь происходит, но Вы являетесь просто её свидетелем. Мягко, медленно, откройте Ваши глаза и попробуйте из этого состояния прожить некоторое время в "здесь и теперь"» [29, с. 255].

Домашнее задание.

Выполняется по желанию.

Записать в дневник свои чувства, мысли, после занятия.

Занятие 3. «Солнце»

Цель – освоение навыка телесного и чувственного осознания, снятие мышечных зажимов, работа с локусом контроля, отработка навыков рефлексии, изменение образа тела.

Приветствие.

## Упражнение 1. «Проговор»

Цель: определение запросов участников. Отработка навыков рефлексии: выражение своего состояния на данный момент.

Продолжительность: 10 минут.

## Упражнение 2. Ритуал начала «Бокумара»

Цель: обозначение входа в занятие, создать дружелюбный настрой на занятие, поприветствовать каждого из участников

Музыка: весёлая, динамичная.

Исполнение: в парах со сменой партнёров.

Процедура:

Источником этой игры-ритуала является одно из упражнений контактной импровизации и роман Курта Воннегута «Колыбельная для кошки». В этой книге последователи учения Боконона передавали любовь друг другу, соприкасаясь босыми ступнями. Этот ритуал — приветствие ступнями, сидя или лёжа на полу, небольшой танец с каждым партнёром, создаёт расслабленную открытую атмосферу для начала занятия [29, с. 253].

Упражнения-разминки.

## Упражнение 3. «Стряхни капли»

Цель – снятие напряжения, расслабление.

Продолжительность: 10 минут.

Музыка: весёлая, задорная.

Исполнение: групповое.

Процедура.

Инструкция: «Представьте, что вы попали под дождь, а у вас нет зонтика. Вы промокли насквозь. И вот вы в помещении. Вспомните, как отряхивается промокшая собака. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг было достаточно места. И начинаем отряхивать волосы, ресницы, скидываем капли с ушей, теперь освобождаем от дождика плечи, локти, ладони, пальчики, полностью руки, спину, бёдра, ноги, колени, ступни. А теперь потрясите всем телом, можно добавить звук и услышать свой голос».

Вопросы для обсуждения:

Что вы сейчас чувствуете в теле?

Есть ли в теле сейчас напряжения? Где?

Какое настроение сейчас? [29, с. 183].

## Упражнение 4. «Воздушный шар»

Цель: разминка мышц.

Продолжительность: 5-10 минут.

Музыка: лёгкая, весёлая.

Процедура.

Представьте себе, что на день рождения вы получили в подарок огромный воздушный шар. Шар уносится в небо, и вам приходится серьёзно потрудиться, чтобы удержать его за верёвку и не дать улечь!

Поиграйте с шаром! Обратите внимание, что ветер относит его то в одну, то в другую сторону и тело ваше тоже реагирует на эти порывы ветра. Попробуйте поработать попеременно то правой, то левой рукой. Давайте договоримся, что когда шар в левой руке, то он летит влево и тянет вас за собой. <...> Возьмем верёвку в правую руку, и шар порывом ветра «понесёт» вправо! <...> Хватаемся двумя руками — шар пытается подняться вверх. Держите его! Не дайте улечь! Поднимитесь на носочки и тянитесь вслед за ним в высоту! [26, с. 19].

## Упражнение 5. «Шары»

Цель: осознание тела, творческое взаимодействие с другими.

Продолжительность: 5-10 минут.

Музыка: динамичная.

Процедура.

Каждый участник должен представить, что он находится в центре воображаемого шара. Центр шара – это сам человек, границы – руки, вытянутые в стороны. Задача – передвигаться по помещению, стараясь не задевать другие «шары» [40, с. 145].

Упражнение 6. «Центр тяжести»

Цель: снятие мышечных зажимов.

Продолжительность: 10-15 минут.

Музыка: весёлая, динамичная.

Процедура.

Упражнение выполняется всеми участниками. Ведущий предлагает: «Попробуйте определить, где у человека центр тяжести. Подвигайтесь, сядьте, встаньте. Найдите центр тяжести у кошки (т.е. подвигайтесь, как кошка). Где центр тяжести у обезьяны? Петуха? Рыбы? Выполняя движения и действия, характерные для этих животных, попробуйте на себе всё это» [40, с. 119].

Базовые упражнения.

Упражнение 7. «Работа с центром»

Цель: развитие чувствительности таза (области крестца).

Продолжительность: 10 минут в одну сторону.

Музыка: в начале оживлённая, среднего темпа, затем — энергичная.

Исполнение: в парах.

Процедура.

Участники делятся на пары. Один из партнёров кладёт ладонь на область крестца (проекцию центра) другому. При этом важно качество прикосновения: ладонь как бы «прилипает». Второй партнёр начинает ходить, а первый просто следует за ним, не отрывая ладони. Это прикосновение привлекает внимание (в т. ч. бессознательное) к области центра. Через одну-две минуты второй партнёр добавляет разнообразие в движения, всё время начиная, иницируя движения из центра. В этот период можно иногда менять ладони, стараясь, тем не менее, поддерживать непрерывность контакта. Через несколько минут первый партнёр начинает вести второго, а второй поддается, позволяя себя вести за центр. Первый партнёр старается предлагать второму те движения, которые тот не использовал (другие направления, ритмы, ярусы). На следующем этапе первый партнёр отпускает второго, тот уже движется самостоятельно, используя весь репертуар движений, найденный и полученный во время предыдущих стадий.

Затем партнёры меняются ролями, и процесс повторяется в другую сторону [29, с. 178-179].

Упражнение 8. «Работа с позвоночником»

Цель: развитие чувствительности позвоночника.

Продолжительность: 20 минут.

Музыка: в начале оживлённая, среднего темпа, затем — энергичная.

Исполнение: в парах.

Процедура.

Позвоночник — это именно та ось, которая соединяет верх и низ тела, основа внутренней структуры, «мировое дерево» телесности. В этой технике мы используем тот же принцип, что и в предыдущем упражнении: один из партнёров кладёт руки на две крайние точки позвоночника — копчик и основание черепа. Вначале партнер, к которому прикасаются, просто ходит, а затем начинает разнообразить движения, соединяя ими эти две точки. Первый партнёр всё время следует за вторым, стараясь, по возможности не отрывать руки, может быть, иногда меняя местами ладони. В конце первый партнёр отпускает второго, и тот движется самостоятельно.

Затем партнёры меняются ролями, и процесс повторяется в другую сторону [29, с. 179-180].

Упражнение 9. «Полифония»

Цель: развитие целостного восприятия своего тела

Продолжительность: 5-10 минут.

Музыка: медитативная.

Процедура.

Один участник ложится или садится, закрыв глаза. Все остальные участники поочерёдно касаются его тела, постепенно увеличивая скорость контактов. Упражнение заканчивается поглаживанием [40, с. 149].

Упражнение 10. «Солнце»

Цель: постановка локуса контроля внутрь, работа с границами [30].

Продолжительность: 5-10 минут.

Процедура.

Нужно встать и положить левую ладонь на область поджелудочной железы (сразу под грудной клеткой), а на неё правую ладонь. Здесь в тактильных проекциях должен быть расположен локус контроля. Когда вам нужно вернуть локус на место, можно встать, положить ладони на это место и почувствовать свой центр. Можно попытаться ощутить под ладонями тепло и свет, будто в этом месте у вас маленькое солнце, личный огонь. Вспомогательная мантра для возвращения локуса контроля на место примерно такая:

"Я здесь.

Я нигде больше, я здесь.

Я один у себя. Здесь.

Другие там, а я тут.

Я внутри себя, я у себя.

Я здесь".

Попробуйте сделать это упражнение сейчас, если есть такая возможность. Поделитесь ощущениями.

Делайте его каждый раз, когда вам кажется, что вы теряете опору, чувствуете сомнения в себе и боитесь, что вас оставят или вам откажут или вас не оценят.

Важно осознавать, что локус контроля – это ответственность за всё происходящее с вами, за решения, за выбор.

Вы должны почувствовать, что утекать эмоциями туда, где вам кажется приятно и интересно, безопасно и перспективно, без хорошего локуса контроля чревато, вы вовлекаетесь, вы залипаете и не можете найти дорогу домой, вы цепляетесь за других и начинаете сливаться.

Единственный центр, который держит вас в собранном состоянии - это локус контроля. Развитая, интегрированная личность может развить более сильный центр (стержень), но для этого требуется Работа. А вот локус контроля может поставить на место любой человек, даже самый слабый, зависимый и инфантильный. С непривычки это может показаться не слишком приятным, вызвать сомнения. Но привыкнув держать локус внутри себя, вы будете чувствовать силу, вы перестанете липнуть к людям, искать в них одобрение и поддержку, вы привыкнете держать себя сами изнутри [30].

Завершение занятия.

Упражнение 11. «Проговор»

Цель – интеграция полученного опыта [29, с. 166 – 168].

Продолжительность: 10 минут.

Упражнение 12. «На пляже»

Цель: расслабление.

Продолжительность: 10-15 минут.

Музыка: медитативная.

### Процедура.

Устройтесь поудобнее и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте себе, что вы один на пляже. Тёплый, солнечный день. Вы гуляете вдоль пляжа. Вы чувствуете между пальцев ног тёплый песок. Тёплое солнце ласкает вашу кожу. Вы вдыхаете чистый солёный морской воздух. Вы смотрите на небо, на облака, идёте по воде. Почувствуйте приятную прохладу воды и дуновение ветерка. Вслушайтесь, как бьются волны о берег. Сядьте на скалу и смотрите на море, смотрите на танцующий свет в волнах, на прибой. Слушайте шум волн, почувствуйте расслабление во всём теле [40, с. 114].

### Упражнение 13. «Медитативный ритуал завершения. 2 вариант»

Цель – обозначение выхода из пространства занятия, завершение занятия.

Продолжительность 5-10 минут

Музыка: медитативная.

### Процедура.

2. «Садитесь в удобную для Вас позу для медитаций. Расслабьтесь, войдите во внутреннюю тишину. Вспомните всех людей, с которыми Вы взаимодействовали сегодня. Что происходило, о чём Вы говорили, что Вы чувствовали, о чём Вы думали.

Сейчас, когда в этом зале зазвучит музыка, мягко, медленно откройте Ваши глаза, найдите этих людей в зале и, подойдя к каждому, выразите Вашу благодарность этим людям. Скажите следующие слова: «Я тебе благодарен за то, что...» Найдите слова, чувства. И может быть, Вы найдёте человека, которому Вы благодарны не за общение, а за присутствие, за молчание рядом, за смех или нечаянную радость взгляда.

Сделайте ритуал прощания как благодарения» [29, с. 255].

Домашнее задание.

Выполняется по желанию.

Записать в дневник свои чувства, мысли и т.д., после занятия.

Регулярно выполнять упражнение «Солнце».

### Занятие 4. «Пять ритмов Габриэлы Рот»

Цель – исследование различных качеств движения и их связи с личностными качествами и повседневным опытом; расширение потенциала и диапазона движений, снятие психофизического напряжения, отработка навыков рефлексии, изменение образа тела.

Приветствие.

### Упражнение 1. «Проговор»

Цель: Определение запросов участников. Отработка навыков рефлексии: выражение своего состояния на данный момент.

Продолжительность: 10 минут.

### Упражнение 2. Ритуал начала «Перевёртыши»

Цель: обозначение входа в занятие, создать дружелюбный настрой на занятие, поприветствовать каждого из участников.

Продолжительность: 5 минут.

Музыка: весёлая, динамичная.

Исполнение: в парах со сменой партнёров.

### Процедура.

Это ритуал приветствия. Поделившись на пары, участники поворачиваются друг к другу спиной и наклоняются. Увидев перевёрнутое лицо партнёра — поздоровайтесь с ним! Поздоровайтесь таким образом с каждым членом группы.

Наполовину юмористический смысл этого ритуала — «увидеть человека с другой точки зрения» [29, с. 253].

### Упражнение 3. «Танец одной рукой»

Цель: обозначение входа в занятие, создать дружелюбный настрой на занятие, поприветствовать каждого из участников.

Продолжительность: 5 минут.

Музыка: воодушевляющая, динамичная.

Исполнение: в парах со сменой партнеров.

Процедура.

Подойдите к партнёру и поздоровайтесь с ним, протанцевав небольшой танец только одной рукой. Пусть с каждым партнёром этот танец будет разным [29, с. 253].

Упражнения-разминки.

Упражнение 4. «Огонь-Лёд»

Цель: разогрев, диагностика мышечных напряжений, развитие движений.

Продолжительность: 15-20 минут.

Музыка: интенсивная на фазе «Огонь», спокойная фоновая или тишина на фазе «Лёд».

Исполнение: индивидуальное.

Процедура.

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лёд» участники застывают в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела всё тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой [29, с. 180].

Упражнение 5. «Росток»

Цель: разогрев; освоение перехода из закрытой позицию в открытую; поиск новых возможностей в одной и той же ситуации.

Продолжительность: 5-15 минут.

Музыка: медленная, «раскрывающая» или без музыки.

Исполнение: индивидуальное.

Процедура.

Участники находятся в кругу. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Ведущий: «Представьте себе, что Вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растёте, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать Вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста». Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность «роста» до 10–20 «стадий». После выполнения этого упражнения полезно сразу же перейти к упражнению «Потянулись — сломались» [29, с. 181-182].

Базовые упражнения.

Упражнение 6. «Работа с центром»

Цель: развитие чувствительности таза (области крестца).

Продолжительность: 10 минут в одну сторону.

Музыка: в начале оживлённая, среднего темпа, затем — энергичная.

Исполнение: в парах.

Процедура.

Участники делятся на пары. Один из партнёров кладёт ладонь на область крестца (проекцию центра) другому. При этом важно качество прикосновения: ладонь как бы «прилипает». Второй партнёр начинает ходить, а первый просто следует за ним, не отрывая ладони. Это прикосновение привлекает внимание (в т. ч. бессознательное) к области центра. Через одну-две минуты второй партнёр добавляет разнообразие в движения, всё время начиная, иницируя движения из центра. В этот период можно иногда менять ладони, стараясь, тем не менее, поддерживать непрерывность контакта.

Через несколько минут первый партнёр начинает вести второго, а второй поддается, позволяя себя вести за центр. Первый партнёр старается предлагать второму те движения, которые тот не использовал (другие направления, ритмы, ярусы). На следующем этапе первый партнёр отпускает второго, тот уже движется самостоятельно, используя весь репертуар движений, найденный и полученный во время предыдущих стадий.

Затем партнёры меняются ролями, и процесс повторяется в другую сторону [29, с. 178-179].

#### Упражнение 7. «Импульсы»

Цели: развитие адекватной чувствительности к внешним импульсам, позднее интериоризируемая в чувствительность к внутренним импульсам.

Продолжительность: 20-40 минут.

Исполнение: в парах.

#### Процедура

Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре активен; другой принимает импульсы. После каждого этапа участники должны поменяться ролями и повторить упражнение. На каждый этап можно выбрать нового партнёра. Продолжительность каждого этапа — 2–5 минут.

1. Активный танцор — скульптор: придаёт различным частям тела своего партнёра новые положения. Пассивный танцор должен позволить делать это, не сопротивляясь и не добавляя своих движений.

2. Активный танцор даёт импульсы движения своему партнёру. Например, качнуть руку своего партнёра, толкнуть его бедро собственным бедром, или толкнуть плечо партнера рукой. Партнёр должен двигаться, следуя только этому импульсу, не сопротивляясь и не добавляя собственного движения. После каждого движения активный танцор должен позволить своему партнёру остановиться перед следующим импульсом.

3. Как и раньше, активный танцор даёт импульсы движения своему партнёру. На этот раз он даёт импульсы разной интенсивности: то сильные, то слабые, причём в случайной последовательности. Принимающий отвечает на импульс, точно следуя его интенсивности. Снова активный танцор позволяет своему партнёру останавливаться перед тем, как даст следующий импульс.

4. Активный танцор даёт импульсы движения своему партнёру, который теперь преувеличивает свой ответ, создавая более растянутую фразу движения, или делая большое движение в ответ на маленький импульс. Во время этого упражнения активный танцор должен не только инициировать движение партнёра, но также превратить собственные действия в танец. Он может также иногда останавливаться, придавая своему телу позу, соотносящуюся с позами партнера [29, с. 189].

#### Упражнение 8. «Пять ритмов (волна) Габриэлы Рот»

Цели: исследование различных качеств движения и их связи с личностными качествами и повседневным опытом.

Продолжительность: 25-30 минут.

Музыка: специальная, с альбомов Г. Рот.

Исполнение: индивидуально.

#### Процедура

Авторство этого процесса принадлежит «городскому шаману» Габриэле Рот. Она выделяет пять первичных ритмов движения, которые, по её мнению, присутствуют во всех культурах и являются репрезентациями качеств, с которыми человек неизбежно встречается во внутренней и внешней реальностях.

1. Flownig (Текучесть) — плавные, мягкие, округлые, непрерывные и текущие движения; движения «женской» энергии (инь).

2. Staccato (Прерывистость) — сильные, чёткие, энергичные и ритмичные движения, направленные вовне; «мужские» движения (ян).
3. Chaos (Хаос) — хаотические, постоянно меняющиеся движения, «бурлящая лава».
4. Lirical (Лиричность) — тонкие, изящные, лёгкие движения, «полёт бабочки» или «падающий лист».
5. Stillness (Неподвижность) — движение в неподвижности, постепенное замедление, наблюдение за первичными импульсами движения, «пульсирующая статуя».

Эти модальности или ритмы движения являются репрезентациями характеристик личности. У участника тренинга может быть неприятие определённых движений. Так, достаточно часто женщины не принимают «мужские», резкие и сильные движения. «Я не такая, мне это не нравится», — говорят они. Одновременно они жалуются на недостаток внимания в семье, невозможность выразить свои чувства, положение жертвы. В процессе работы выясняется, что именно ясное, яркое и чёткое выражение своих желаний помогает изменить ситуацию. Источник силы часто находится там, куда нам страшно и непривычно идти.

Другим распространённым «чёрным пятном» являются хаотические движения, что не удивительно для заключённого в рамки многочисленных личностных и социальных стереотипов современного городского жителя. Яркость и непредсказуемость хаоса пугает, и нам становится ясно, насколько мы не привыкли и не умеем «отпускать» себя, насколько мы лишаем себя непосредственности и спонтанности.

Важно знать, что работа Габриэлы Рот лежит, скорее, в области «нью-эйдж» и нуждается в некоторой модификации для привнесения её в терапевтический контекст. В частности, достаточно важна процедура, когда сразу по завершению процесса можно задать вопросы. Эти вопросы направляют осознание и помогают формировать понимание связи между движениями, чувствами и смыслами.

Вот эти вопросы:

- Какой из ритмов был самым привычным, а какой — необычным и новым? Если ритм вам известен, то это приятное узнавание родного или уже надоевшая рутина? Если это незнакомый ритм, он чужд вам или стал открытием?
- В каком из ритмов у вас было больше энергии, а в каком вы больше устали?
- Когда у вас было больше чувств, а где вы больше делали?
- Когда вы могли занять много места, много пространства, а когда пространство вашего движения было ограничено?
- Скажите что-нибудь ещё о каждом из них — какое движение было именно ваше?

Для этого процесса существует специальная музыка, практически любой альбом Габриэлы Рот предназначен для этой практики. Каждая стадия длится около пяти минут. Перед началом процесса проводится инструктаж, после процесса — проговор.

Примечания: «Танец пяти ритмов» в первый раз рекомендуется проходить с закрытыми глазами, полностью отдаваясь, включаясь всем телом в каждый из ритмов. В дальнейшем возможны вариации с открытыми глазами, использованием разных ярусов и взаимодействием с партнёрами (Power Wave).

Процесс проходит глубже и интенсивнее при использовании дыхания. Как пишет Габриэла Рот, дыхание — это ключ к каждому из ритмов.

1. Flownig (Текучесть) — медленное, глубокое, непрерывное дыхание.
2. Staccato (Прерывистость) — отрывистое дыхание с акцентом на выдох, звук на выдохе.
3. Chaos (Хаос) — хаотическое, постоянно меняющееся дыхание.

4. Lirical (Лиричность) — лёгкое дыхание, внимание на лёгком выдохе, осознание кончиков пальцев рук и ног.

5. Stillness (Неподвижность) — медленное поверхностное дыхание с акцентом на вдохе, внимание постепенно переходит от поверхности тела вглубь.

Эта техника может выполнять несколько функций:

Диагностическая функция — человек обнаруживает «освоенные и неосвоенные» качества и то, как эта картина связана с его жизнью. Он может сделать осознанный выбор — освоить определённую зону своей жизни, до этого незнакомую или даже «запретную».

Тестовая функция — если проводить эту технику в начале и в конце тренинга, то многие люди ясно воспринимают степень и качество наступивших личностных изменений.

Терапевтическая функция — в сочетании с другими техниками осознания и трансформации «5 ритмов» позволяет человеку найти способы выражения себя, расширить диапазон реакций и форм взаимодействия [29, с. 192 – 194].

Упражнение 9. «Цветок»

Цель: видеть свои реальные ограничения и возможности, формирование адекватной самооценки

Продолжительность: 5-10 минут.

Музыка: медитативная.

Процедура.

Нужно встать прямо, положить левую ладонь на середину лба, правую ладонь положить сверху. Представьте себе, что вот здесь ваши реальные возможности заканчиваются, а всё что выше вас, весь огромный мир до неба и само небо и звёзды над ним и другие Галактики, это всё такое могущественное, грандиозное, никак с вами не связанное. Оно может замечать вас или не замечать, но оно вам точно не подвластно и не смотрит на вас со вниманием, как вам то иногда мерещится. Тем более оно не замирает в стремлении исполнить ваши мечты. Оно огромно и грандиозно, оно могущественно, а вы – нет, совсем нет.

Нужно почувствовать прохладу под ладонями на лбу, закрыть глаза и представить под ладонями нежный, маленький цветок. Он очень уязвим, хотя и красив, он живой и свежий, он жаждет жить и нуждается в вашей защите. Ему дан шанс жить, расти и развиваться. Вы ответственны за этот цветок при жизни, вы должны обеспечить ему безопасность, а для этого вы должны понимать границы своих возможностей, вы должны отказаться от жизни в иллюзорном дворце ради защиты живого создания, вот этого вот цветка, коим является ваш разум.

Мантра для упражнения «Цветок»:

Мир огромен,

Я мал.

Я не владею тем, чем не являюсь.

Я мал.

Я - создание мира,

Я - не творец.

Я - ученик мира,

Я - не учитель.

Я мал.

Имейте в виду. Для тех, кто привык жить в иллюзиях, это упражнение может оказаться болезненным.

Для тех, кто привык жить в состоянии гиперответственности и гиперконтроля, может показаться, что мантра отнимает силы.

Иллюзорные силы, друзья. Реальные силы упражнение как раз возвращает и бережёт. Не даёт их расплёскивать [31].

Завершение занятия.

Упражнение 10. «Проговор»

Цель – интеграция полученного опыта [29, с. 166 – 168].

Продолжительность: 10 минут.

Упражнение 11. «Растопить узоры на стекле»

Продолжительность: 5 минут.

Музыка: медитативная.

Цель: расслабление через дыхание.

Процедура.

Глубоко вдохните, не поднимая плечи. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится, как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше тёплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз [40, с. 111].

Упражнение 12. «Медитативный ритуал завершения. 5 вариант»

Цель – обозначение выхода из пространства занятия, завершение занятия.

Продолжительность 5-10 минут.

Музыка: медитативная.

Процедура.

5. «Садитесь, пожалуйста, в круг и примите удобную для Вас позу для медитаций. Возьмитесь за руки. Войдите во внутреннюю и внешнюю тишину. Направьте Ваше внимание на свечку, которая стоит в центре круга. Попробуйте увидеть в пламени этой свечки все те события, которые происходили сегодня и затем сделайте глубокий медленный вдох, глубокий медленный выдох и почувствуйте, что тренировочный день завершён...» [29, с. 255].

Домашнее задание.

Выполняется по желанию.

Записать в дневник свои чувства, мысли и т.д., после занятия.

Регулярно выполнять упражнения «Солнце», «Цветок».

Занятие 5. «Три яруса кинесферы»

Цель – исследование различных зон пространства движения и их связи с личностными качествами и повседневным опытом; освоение навыка телесного и чувственного осознания; расширение потенциала и диапазона движений; отработка навыков рефлексии; работа с личными границами; снятие психофизического напряжения, изменение образа тела.

Приветствие.

Упражнение 1. «Проговор»

Цель: Определение запросов участников. Отработка навыков рефлексии: выражение своего состояния на данный момент.

Продолжительность: 10 минут.

Упражнение 2. Ритуал начала «Танец одной рукой»

Цель: обозначение входа в занятие, создать дружелюбный настрой на занятие, поприветствовать каждого из участников.

Продолжительность: 5 минут.

Музыка: воодушевляющая, динамичная.

Исполнение: в парах со сменой партнеров.

Процедура.

Подойдите к партнёру и поздоровайтесь с ним, протанцевав небольшой танец только одной рукой. Пусть с каждым партнёром этот танец будет разным [29, с. 253].

Упражнения-разминки.

Упражнение 3. «Стряхни капли»

Цель – снятие напряжения, расслабление.

Продолжительность: 10 минут.

Музыка: весёлая, задорная.

Исполнение: групповое.

Процедура.

Инструкция: «Представьте, что вы попали под дождь, а у вас нет зонтика. Вы промокли насквозь. И вот вы в помещении. Вспомните, как отряхивается промокшая собака. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг было достаточно места. И начинаем отряхивать волосы, ресницы, скидываем капли с ушей, теперь освобождаем от дождика плечи, локти, ладони, пальчики, полностью руки, спину, бёдра, ноги, колени, ступни. А теперь потрясите всем телом, можно добавить звук и услышать свой голос».

Вопросы для обсуждения:

Что вы сейчас чувствуете в теле?

Есть ли в теле сейчас напряжения? Где?

Какое настроение сейчас? [29, с. 183].

Упражнение 4. «BODY JAZZ-Походки»

Цели: развитие навыка осознания тела в движении, установление связи материала занятий с повседневной жизнью, поиск ресурсных состояний.

Продолжительность: 10-15 минут.

Музыка: специальная, из альбомов Г. Рот.

Исполнение: индивидуально.

Процедура.

Ведущий предлагает участникам начать свободно ходить, причём достаточно быстро, чтобы тело немного «несло». Через 1–2 минуты ведущий предлагает направить внимание на первый центр — голову, чтобы она начала «вести» тело в походке. Затем ведущим центром становятся другие центры (плечи, локти, кисти, бёдра, колени, ступни). В ходе упражнения предлагается обращать внимание на разницу в качестве взаимодействия и эмоциональной окраске между походками, исходящими из разных центров, «узнаваемость» или новизну каждой из походок.

После всех семи походок участникам предлагается вспомнить их обычную, повседневную походку и отметить, какие центры ведут в этой походке.

Далее предлагается найти походку, которая больше устраивает человека телесно и эмоционально [29, с. 177].

Базовые упражнения.

Упражнение 5. «Пигмалеон и Галатя»

Цели: осознание позы как источника движений, раскрытие внутренней темы позы в движении.

Продолжительность: 10-15 минут.

Музыка: без музыки.

Исполнение: в парах.

Процедура.

Участники делятся на пары. По очереди партнёры «лепят» друг из друга «скульптуры» как в предыдущем упражнении. По окончанию «лепки» даётся сигнал (например, хлопок). Партнёр-«скульптура» оживает, создавая танец из тех тем и жестов, которые были в позе. Затем партнёры меняются ролями [29, с. 185].

Упражнение 6. «Стоп-Движение»

Цели: раскрытие внутренних тем различных поз в движение, «погружение» в поток внутренних импульсов.

Продолжительность: 15-20 минут.

Музыка: минималистичная, «прозрачная», задающая атмосферу погружения (например, S. Micus “Till the end of the time”).

Исполнение: в парах.

Процедура.

Партнёры делятся на пары. В каждой паре один из партнёров закрывает глаза, другой «лепит» из него скульптуру, даёт ему время прочувствовать её, а затем переводит в другую точку пространства и «лепит» другую позу, отличающуюся от предыдущей.

Процесс повторяется несколько (5–7) раз, а затем по команде ведущего партнёр с открытыми глазами говорит одно слово: «Движение!». По этой команде, партнёр с закрытыми глазами начинает двигаться, позволяя телу следовать за импульсами, накопившимися в этих позах.

В любой момент времени первый партнёр может сказать «стоп», второй останавливается и замечает в какую позу его (её) привело движение. Затем вновь следует команда «движение».

Человек с открытыми глазами обеспечивает безопасность процесса, не прикасаясь к своему партнёру. По указанию ведущего партнёры без слов меняются ролями и процесс повторяется в другую сторону.

После упражнения следует проговор в парах или группе [29, с. 185 – 186].

Упражнение 7. «Три яруса кинесферы»

Цели: исследование различных зон пространства движения и их связи с личностными качествами и повседневным опытом.

Продолжительность: 15-20 минут.

Музыка: специально подобранная для 3 ярусов.

Исполнение: индивидуально, с закрытыми глазами.

На каждый ярус — своя музыка. Начинаем со среднего, переходим на нижний, затем возвращаемся в средний ярус и идём наверх. На каждый ярус — 3–5 минут, переходы плавные.

По окончании — вопросы для осознания и проговор [29, с. 196].

Понятие кинесфера используется при обучении танцтерапевтов и танцоров некоторых направлений танца модерн и пост-модерн. Кинесфера — это пространство вокруг тела, в котором тело может двигаться, то пространство, которое мы «несем с собой». Граница потенциальной кинесферы определяется максимальной амплитудой движения, а объём — способностью к трехмерному движению. Если мы начнём наблюдать за повседневными движениями людей и «обычными» танцами, то заметим, что в основном движение распространяется в определённых областях (зонах) кинесферы, а другие области — игнорируются.

Ключевые метафоры ИТДТ — пространство, время и т. д. имеют физиологическое и онтогенетическое основание. На филогенетическом уровне мы имеем древние космологические схемы пространства (например, Небо-Человек-Земля в китайской традиции), вводящие порядок в осмысление человеком мира. Переориентация внимания и осознания на этот уровень «производства смыслов» раскрывает новые возможности, образуя простор (пространство) для изменений образа себя и мира. Кинесфера в этом случае выступает как некая «мандала», воплощённая (во-плоти) метафора целостности, метафора, которую можно прожить всем телом.

Отсюда, игнорирование определённых областей кинесферы указывает на смысловые и экзистенциальные пустоты, разрывы ткани самой жизни.

Практический опыт ТДТ и обучения движению, как мы говорили выше, показал эффективность классификации зон кинесферы на три горизонтальных яруса:

а) *нижний* — от бедер вниз до земли и все доступное в движении пространство вокруг ног; приседания, наклоны, переползания и т. д.;

б) *средний* — корпус, руки и их движения ниже уровня плеч;

в) *верхний* — голова, шея и руки в их движении выше уровня плеч; прыжки, «полеты» и т. д. .

Рассмотрим её теперь более подробно.

Наблюдения показывают, что для большинства людей основная зона движения и танца — *средний* ярус с ограниченной амплитудой движения. На первый взгляд его можно назвать ярусом «ординарных движений», движения чаще всего идут от бёдер и плеч и клишированы.

Однако простой эксперимент исследования возможностей движения показывает, что именно в этом ярусе доступная амплитуда движения максимальна (диаметр кинесферы). Таким образом, этот ярус можно назвать парадоксальным: сочетание максимума возможностей и максимума стереотипов (ограничений).

При анализе движений в этой зоне в первую очередь можно обращать внимание на ограниченность амплитуды движений, характер движений тазовой области (энергетического и сексуального центра) и наличие/отсутствие связи, «перетекания» между верхом и низом.

*Верхний* ярус традиционно относится к стихии воздуха. Стереотипы движений в этой области в основном связаны с «романтическими» клише балетной и эстрадной хореографии. Нестилизованные, аутентичные движения в этой области указывают на постоянную драму «жажды и страха полёта» в человеческой жизни. Для многих людей нашей культуры доступ к движениям в этой области связан с изменениями образа «Я», прорывом, воплощением нереализованного, идеального «Я», мечты о свободе, полёте и танце, идущие из детства или же с расширением образа «Я», освоением нового и незнакомого. Отказ от движений в этой зоне иногда связан со страхом «оторваться от земли», страхом потерять свой вес, разрушить сложившийся и достаточно эффективный образ «Я».

*Нижний* ярус традиционно относится к стихии «земли». Движения в этой области символически связаны с движением по времени личной истории к детству (ползание, ходьба на четвереньках) и спуском по эволюционной лестнице к животным и земноводным, спуском в дочеловеческое, хтоническое. Это «нисхождение» часто даёт доступ к другим энергиям и чувствам, что может привлекать, но может и пугать, так как также связано с разрушением образа «Я». В целом можно сказать, что, двигаясь в этой области, человек чувствует себя более живым, но менее человеком.

Техника исследования движений и состояний в этих зонах предполагает открытость индивидуальным интерпретациям и смыслам, поскольку эти индивидуальные вариации зачастую бывают достаточно значимы.

Мы предлагаем два варианта этой техники. Разница состоит в контексте: в одном случае это открытое исследование, в другом задаётся контекст взаимодействия с архетипическими фигурами — Землёй и Небом.

Эта переменность применения по сути одной техники наглядно показывает, как многое в интегративных техниках зависит от личности ведущего, его способности видеть динамику и запросы группы. С почти любой танцевальной техникой можно в работе достичь разной глубины исследования, что даёт возможность как клинического применения ИТДТ, так и использования этих техник в глубинных трансформационных процессах [29, с. 194 – 195].

Упражнение 8. «Земля-Небо-Человек»

Цели: интеграция кинесферы на телесном, эмоциональном и образном уровнях; глубинный трансформационный опыт.

Продолжительность: 15-20 минут.

Музыка: специально подобранная для 3 ярусов.

Исполнение: индивидуально, с закрытыми глазами

Это упражнение лучше проводить как одно из завершающих. Его прохождение обеспечивается предыдущей работой в упражнениях с близкими темами — укоренение, исследование качеств движения, центрированность, аутентичность. Можно сказать, что оно расширяет состояние аутентичности в космологическом направлении, в область древних, глубинных и живых метафор. Контекст задаётся словами ведущего, через

последовательное обращение в танце к Земле и Небу как архетипическим (универсальным) партнёрам в танце жизни. Акцент делается на том, что в танце все партнёры равны, и только танец человека соединяет Землю и Небо.

Важен период тишины и неподвижности после процесса [29, с. 196].

Упражнение 9. «Крылья»

Цель: работа с личными границами, восстановить в себе ощущение себя, ощущение реальности и ощущение силы [32].

Продолжительность: 5-10 минут.

Музыка: медитативная.

Процедура.

Надо встать произвольно, согнуть руки в локтях и положить кисти рук на плечевые суставы, чтобы руки стали похожи на небольшие крылья. Надо распрямить спину и немного свести лопатки. Надо почувствовать, что крылья образовались из сложенных вдвое рук. Руки нередко тянутся к чужому и хотят ухватить лишнее, а если кисти положить на собственное плечи, можно замкнуть свои ожидания на себе и таким образом сделать крылья. Способность летать получается именно так! Крылья - символ самоуважения. Эти крылья помогут вам держаться в воздухе в те моменты, когда вы теряете все опоры, эти крылья помогут вам быстро покинуть любую ситуацию, которая вам не нравится, но главное, что эти крылья позволяют вам летать, а не ползать, парить, а не падать.

Единственное условие существования крыльев – это то, что вы должны держаться в своих границах, в границах своих личных возможностей, не тянуть рук к чужому, не пытаться ухватиться за кого-то и опереться на кого-то. Иначе вы потеряете крылья. А пока ваши кисти рук образовали крылья, отказавшись быть щипцами. Надо почувствовать одновременно волшебную силу крыльев и невозможность брать чужое. У вас нет загибающих рук, у вас крылья.

Мантра для упражнения «Крылья»:

Внутри границ я хозяин,

Я прав.

Внутри границ я имею власть,

Я прав.

В своих границах я неуязвим,

Я прав.

И сила на моей стороне,

Сила на моей стороне.

Это упражнение на границы. Из-за плохих границ, дыр в границах и привычки сливать границы с другими людьми и даже вещами, люди всё время теряют силу.

Чтобы сформировать границы, надо хорошо почувствовать разницу: внутри границ у вас есть все права и вы сильны, поскольку правы, вы пользуетесь мировой энергией сколько хотите, но выходя из границ, пытаясь проникнуть на чужую территорию, вы теряете и право и силу, вы теряете всё и себя.

Упражнение можно использовать и тогда, когда вам надо сохранить спокойствие от атак на ваши границы и тогда, когда вам очень хочется чего-то от кого-то получить, поскольку вы чувствуете себя слабым [32].

Завершение занятия.

Упражнение 10. «Проговор»

Цель – интеграция полученного опыта [29, с. 166 – 168].

Продолжительность: 10 минут.

**Упражнение 11. «На пляже»**

Цель: расслабление.

Продолжительность: 10-15 минут.

Музыка: медитативная.

Процедура.

Устройтесь поудобнее и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте себе, что вы один на пляже. Тёплый, солнечный день. Вы гуляете вдоль пляжа. Вы чувствуете между пальцев ног тёплый песок. Тёплое солнце ласкает вашу кожу. Вы вдыхаете чистый солёный морской воздух. Вы смотрите на небо, на облака, идёте по воде. Почувствуйте приятную прохладу воды и дуновение ветерка. Вслушайтесь, как бьются волны о берег. Сядьте на скалу и смотрите на море, смотрите на танцующий свет в волнах, на прибой. Слушайте шум волн, почувствуйте расслабление во всём теле [40, с. 114].

Упражнение 12. «Медитативный ритуал завершения. 1 вариант»

Цель – обозначение выхода из пространства занятия, завершение занятия.

Продолжительность: 5-10 минут.

Музыка: медитативная.

Процедура.

1. «Сядьте в удобную для Вас позу. Расслабьтесь, войдите во внутреннюю тишину.

Вспомните, как Вы проснулись утром. Первая мысль, которая пришла Вам в голову. Первое движение, которое Вы сделали. Первое чувство, которое пришло в поле Вашего осознания.

Вспомните, как Вы вошли в этот зал, сели. Вспомните начало занятий... (перечисляются все занятия, которые были проведены за тренинговый день), вспомните всех тех людей, с которыми Вы общались за это время, почувствуйте их присутствие в этом зале.

Затем вдохните этот день полностью, со всем его опытом, переживаниями, знаниями, и выдохните с глубокой благодарностью за всё, что было.

Тренинговый день закончен» [29, с. 255].

Домашнее задание.

Выполняется по желанию.

Записать в дневник свои чувства, мысли и т.д., после занятия.

Регулярно выполнять упражнения «Солнце», «Цветок» и «Крылья».

Занятие 6. Контактная импровизация.

Цель – обучение коммуникативным навыкам, основанным на невербальном общении; расширение способов взаимодействия с окружающими; отработка навыков рефлексии.

Приветствие.

Упражнение 1. «Проговор»

Цель: Определение запросов участников. Отработка навыков рефлексии: выражение своего состояния на данный момент.

Продолжительность: 10 минут.

Упражнение 2. Ритуал начала «Бокумара»

Цель: обозначение входа в занятие, создать дружелюбный настрой на занятие, поприветствовать каждого из участников.

Продолжительность: 5 минут.

Музыка: весёлая, динамичная.

Исполнение: в парах со сменой партнёров.

Процедура:

Источником этой игры-ритуала является одно из упражнений контактной импровизации и роман Курта Воннегута «Колыбельная для кошки». В этой книге последователи учения Боконона передавали любовь друг другу, соприкасаясь босыми ступнями. Этот ритуал — приветствие ступнями, сидя или лёжа на полу, небольшой

танец с каждым партнёром, создаёт расслабленную открытую атмосферу для начала занятия [29, с. 253].

Упражнения-разминки.

Упражнение 3. «Стряхни капли»

Цель: снятие напряжения, расслабление.

Продолжительность: 10 минут.

Музыка: весёлая, задорная.

Исполнение: групповое.

Процедура.

Инструкция: «Представьте, что вы попали под дождь, а у вас нет зонтика. Вы промокли насквозь. И вот вы в помещении. Вспомните, как отряхивается промокшая собака. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг было достаточно места. И начинаем отряхивать волосы, ресницы, скидываем капли с ушей, теперь освобождаем от дождика плечи, локти, ладони, пальчики, полностью руки, спину, бёдра, ноги, колени, ступни. А теперь потрясите всем телом, можно добавить звук и услышать свой голос».

Вопросы для обсуждения:

Что вы сейчас чувствуете в теле?

Есть ли в теле сейчас напряжения? Где?

Какое настроение сейчас? [29, с. 183].

Упражнение 4. «Потянулись-сломались»

Цель: разогрев; обучение расслаблению (балансу напряжения/расслабления).

Продолжительность: 10-15 минут.

Музыка: без музыки

Исполнение: индивидуальное.

Процедура.

Исходное положение — стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать ещё выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где напряжение? Сбросили его!»

Во время выполнения упражнения ведущий должен обратить внимание участников на два следующих момента: 1) показать разницу между выполнением команды «опустите кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае); 2) когда участники лежат на полу, ведущий должен обойти каждого и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов [29, с. 182].

Базовые упражнения.

Упражнение 5. «Маленький танец» (2 вариант)

Цель: обретение центра.

Продолжительность: 10 – 20 минут.

Музыка: без музыки.

Исполнение: индивидуальное или в парах.

Процедура.

Это известный способ обретения центра, разработанный Стивом Пэкстоном (основателем контактной импровизации). Его основная идея заключается том, чтобы стоя, с закрытыми глазами использовать минимум энергии. Просто наблюдайте за небольшими перемещениями веса, удерживающими вас в состоянии равновесия. Чувствуйте, как вес вашего тела передается через кости на пол. Вы заметите, что ваше

тело в буквальном смысле слегка покачивается вперед и назад. Через некоторое время начните немного усиливать это покачивание.

«Маленький танец» также можно делать в парах. Встаньте лицом к партнёру и соприкоснитесь лбами. Вновь постарайтесь минимизировать силы, затрачиваемые на поддержание тела в вертикальном положении, но также реагируйте на небольшие покачивания своего партнёра.

Если глаза у вас закрыты, обычно требуется всего несколько минут, чтобы найти общий ритм с партнёром [29, с. 208 – 209].

Упражнение 6. «Точка контакта»

Цель: развитие осознания точки контакта, умения концентрироваться на ней и удерживать.

Продолжительность: 15 – 20 минут.

Музыка: разная.

Исполнение: в парах, тройках.

Процедура.

Точка контакта — это область физического соединения тел двух танцующих людей. С ней связаны две основные идеи — сохранение этой точки и перемещение её по телу.

Для увеличения осознания этой точки хорошо помогают упражнения с мячами. Возьмите мяч среднего размера (чуть поменьше, чем баскетбольный) и поместите его между собой и партнёром. Вам вдвоём нужно удерживать мяч от падения. Начинать можно, встав боком к партнёру и поместив мяч между вашими плечами. Когда вы начинаете двигаться, мяч перемещается по телу партнёра, и вам надо продолжать его удерживать. Мяч всегда остаётся вашей точкой контакта, поэтому за ней легко следовать. Это упражнение прекрасно демонстрирует новичкам идею точки контакта. Для людей продвинутого уровня можем порекомендовать сделать это упражнение в тройках и с двумя мячами.

Вы также можете практиковать сохранение точки контакта, двигаясь у стены. Поэкспериментируйте с различными способами движения и передачи веса на стену [29, с. 209].

Упражнение 7. «Опора и поддержка»

Работа с опорой — это использование естественной структуры тела для обретения больших возможностей. Она связана с умением отдавать и принимать вес, что отражает наши возможности доверия и уверенности, возможности принимать нагрузку, не создавая излишнего напряжения. Умение давать адекватную поддержку другому человеку может позволить не изнурять себя, а получать удовольствие. В контактной импровизации присутствует идея, что для работы с весом мы стараемся использовать не силу мышц, а естественную опорную систему тела — кости; каждый раз, принимая нагрузку, мы выстраиваем тело таким образом, чтобы принимаемый нами вес «проходил» сквозь кости и центр по кратчайшему пути в землю.

Цель: использование естественной структуры тела для обретения больших возможностей.

Продолжительность: 20-40 минут.

Музыка: без музыки.

Исполнение: парное.

Процедура.

Партнёры делятся на пары. Один из партнёров отдаёт вес, вначале через руки, на различные части тела другого партнёра. Лучше начинать снизу, с колен, постепенно поднимаясь вверх и меняя точки приложения веса. Задача партнёра-опоры — при каждом изменении находить положение, при котором вес, отдаваемый партнёром, приходил бы на кости и уходил через них в землю, пол. Обращайте внимание как на «точное» выстраивание тела, так и на способность плавно и быстро перестроиться при

смене точки приложения веса. Партнёры, отдающие вес, могут варьировать точки приложения веса, количество веса и части тела, через которые вы отдаёте вес. Через 5–10 минут партнёры меняются ролями и повторяют упражнение в другую сторону. Затем они могут начать создавать контактный танец, используя перетекание точки контакта, веса и перестраивание структуры тела для нахождения непрерывного динамического равновесия.

В парах партнёры исследуют различные положения тела: лёжа, сидя, на четвереньках, стоя на ногах со спиной, параллельной полу и т. д. Ваша задача в любом из этих положений находить легкие способы отдавать и принимать вес, в том числе и весь вес партнера. Для нахождения этой позы устойчивости обращайтесь внимание на положение центров, отдавайте свой центр на центр партнёра или так, чтобы вес вашего центра через кости передавался на центр партнёра [29, с. 212 – 213].

Упражнение 8. «Падения»

Цель: научиться правильно и безопасно падать, не бояться падений.

Продолжительность: 20-30 минут.

Музыка: без музыки

Исполнение: индивидуальное.

Можно использовать различные техники падения — из боевых искусств, актёрского тренинга (падение марионетки). Чаще всего мы используем последовательность обучению падениям, предложенную Полой Джоза-Джонс. Мы начинаем с обучения диагональному перевороту, потому что он позволяет освоить важные принципы движения, задействованные в технике падения — взаимосвязь центра и конечностей, мягкое постепенное перетекание веса. Освоение правил падений проходит через несколько этапов, на каждом этапе — несколько повторов, вначале медленно, затем — быстрее; падения идут вбок и повторяются на правую и левую стороны:

1) *сидя на коленях («алмазная поза»)*. Падение начинается с центра, который словно соскальзывает вбок на пол, затем вся боковая поверхность тела постепенно приходит на пол. Рука при этом скользит, и очень важно, чтобы не было упора запястьем, обратите на это особое внимание, потому что при «бытовых» падениях чаще всего страдают именно запястья. Нога с противоположной стороны вытягивается и важно, чтобы она не «подлетала» («взлетающая» нога — показатель неосознаваемого напряжения, связанного со страхом). Последней приходит голова, она ложится на руку;

2) *стоя на четвереньках*. Движение начинается из центра, который ведёт тело назад и вниз, возвращаясь в предыдущую позицию, дальше — также как и в описании, рассмотренном на предыдущем этапе. Здесь важно уловить раскачивающееся движение, идущее из центра тяжести, именно оно определяет «грамотность» падения;

3) *стоя на одном колене*. Падение идёт в сторону опорного колена. Образ, помогающий почувствовать механизм падения — «таяние»; опорная половина тела «таёт», центр идёт вниз, к пятке, соскальзывает вбок, дальше все происходит как на предыдущих этапах;

4) *стоя, одна нога немного отставлена назад*. Падение идёт в сторону, соответствующую отставленной назад ноге. Эта нога переводится на подъём, вес переносится на другую ногу, и не-опорная половина тела начинает «таять», центр идёт вниз. Важно ни в коем случае не удариться коленом! Колено приходит на пол мягко при любой скорости падения. При этом мы уже не опираемся ягодицами на пятки, центр (таз) соскальзывает вбок, дальше, как на предыдущих этапах;

5) *прыжок с падением*. Начинаем как в предыдущем упражнении (4), подпрыгиваем на опорной ноге, в воздухе слегка погибая другую. Приходим на ту же опорную ногу, сразу же мягко идём вниз. Дальше двигаемся так, как описано в упражнении на предыдущем этапе.

Для закрепления навыков падения можно применить несколько описанных далее игр [29, с. 210 – 211].

Упражнение 9. «Солнце»

Цель: постановка локуса контроля внутрь, работа с границами [30].

Продолжительность: 5-10 минут.

Процедура.

Нужно встать и положить левую ладонь на область поджелудочной железы (сразу под грудной клеткой), а на неё правую ладонь. Здесь в тактильных проекциях должен быть расположен локус контроля. Когда вам нужно вернуть локус на место, можно встать, положить ладони на это место и почувствовать свой центр. Можно попытаться ощутить под ладонями тепло и свет, будто в этом месте у вас маленькое солнце, личный огонь. Вспомогательная мантра для возвращения локуса контроля на место примерно такая:

"Я здесь.

Я нигде больше, я здесь.

Я один у себя. Здесь.

Другие там, а я тут.

Я внутри себя, я у себя.

Я здесь".

Попробуйте сделать это упражнение сейчас, если есть такая возможность. Поделитесь ощущениями.

Делайте его каждый раз, когда вам кажется, что вы теряете опору, чувствуете сомнения в себе и боитесь, что вас оставят или вам откажут или вас не оценят.

Важно осознавать, что локус контроля – это ответственность за всё происходящее с вами, за решения, за выбор.

Вы должны почувствовать, что утекать эмоциями туда, где вам кажется приятно и интересно, безопасно и перспективно, без хорошего локуса контроля чревато, вы вовлекаетесь, вы заливаетесь и не можете найти дорогу домой, вы цепляетесь за других и начинаете сливаться.

Единственный центр, который держит вас в собранном состоянии - это локус контроля. Развитая, интегрированная личность может развить более сильный центр (стержень), но для этого требуется Работа. А вот локус контроля может поставить на место любой человек, даже самый слабый, зависимый и инфантильный. С непривычки это может показаться не слишком приятным, вызвать сомнения. Но привыкнув держать локус внутри себя, вы будете чувствовать силу, вы перестанете липнуть к людям, искать в них одобрение и поддержку, вы привыкнете держать себя сами изнутри [32].

Завершение занятия.

Упражнение 10. «Проговор» (продолжительность 10 минут).

Цель – интеграция полученного опыта [29, с. 166 – 168].

Упражнение 11. «Растопить узоры на стекле»

Продолжительность: 5 минут.

Музыка: медитативная.

Цель: расслабление через дыхание.

Процедура.

Глубоко вдохните, не поднимая плечи. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится, как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше тёплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз [40, с. 111].

Упражнение 12. «Медитативный ритуал завершения. 2 вариант»

Цель – обозначение выхода из пространства занятия, завершение занятия.

Продолжительность 5-10 минут

Музыка: медитативная.

Процедура.

2. «Садитесь в удобную для Вас позу для медитаций. Расслабьтесь, войдите во внутреннюю тишину. Вспомните всех людей, с которыми Вы взаимодействовали сегодня. Что происходило, о чём Вы говорили, что Вы чувствовали, о чём Вы думали.

Сейчас, когда в этом зале зазвучит музыка, мягко, медленно откройте Ваши глаза, найдите этих людей в зале и, подойдя к каждому, выразите Вашу благодарность этим людям. Скажите следующие слова: «Я тебе благодарен за то, что...» Найдите слова, чувства. И может быть, Вы найдёте человека, которому Вы благодарны не за общение, а за присутствие, за молчание рядом, за смех или нечаянную радость взгляда.

Сделайте ритуал прощания как благодарения» [29, с. 255].

Домашнее задание.

Выполняется по желанию.

Записать в дневник свои чувства, мысли и т.д., после занятия.

Регулярно выполнять упражнения «Солнце», «Цветок», «Крылья».

Занятие 7. «Любовь и ярость»

Цель – снятие телесного напряжения, развитие двигательного репертуара, осознание связи между качествами движения и различными состояниями, обучение переходу между состояниями, диагностика преобладающих эмоций.

Приветствие.

Упражнение 1. «Проговор»

Цель: Определение запросов участников. Отработка навыков рефлексии: выражение своего состояния на данный момент.

Продолжительность: 10 минут.

Упражнение 2. Ритуал начала «Танец одной рукой»

Цель: обозначение входа в занятие, создать дружелюбный настрой на занятие, поприветствовать каждого из участников.

Продолжительность: 5 минут.

Музыка: воодушевляющая, динамичная.

Исполнение: в парах со сменой партнёров.

Процедура.

Подойдите к партнёру и поздоровайтесь с ним, протанцевав небольшой танец только одной рукой. Пусть с каждым партнёром этот танец будет разным [29, с. 253].

Упражнения-разминки.

Упражнение 3. «Стряхни капли»

Цель – снятие напряжения, расслабление.

Продолжительность: 10 минут.

Музыка: весёлая, задорная.

Исполнение: групповое.

Процедура.

Инструкция: «Представьте, что вы попали под дождь, а у вас нет зонтика. Вы промокли насквозь. И вот вы в помещении. Вспомните, как отряхивается промокшая собака. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг было достаточно места. И начинаем отряхивать волосы, ресницы, скидываем капли с ушей, теперь освобождаем от дождика плечи, локти, ладони, пальчики, полностью руки, спину, бёдра, ноги, колени, ступни. А теперь потрясите всем телом, можно добавить звук и услышать свой голос».

Вопросы для обсуждения:

Что вы сейчас чувствуете в теле?

Есть ли в теле сейчас напряжения? Где?

Какое настроение сейчас? [29, с. 183].

Упражнение 4. «Встречи и расставания»

Этот процесс основан на конкретном жизненном опыте каждого человека — опыте взаимоотношений. Отношения с Другими в нашей жизни имеют разное значение, но одну структуру: они начинаются, развиваются и заканчиваются. В основе многих проблем во взаимоотношениях лежит неумение принимать их процессуальный характер, а также опыт первичных отношений, исследуемый в теории объектных отношений.

Цели: осознание чувств и стратегий поведения на разных стадиях взаимоотношений, иногда — выбор новых стратегий.

Продолжительность: 10–15 минут.

Музыка: эмоциональная, разнообразная, задающая настроение для каждого из этапов

Исполнение: в парах.

Процедура.

Участники делятся на пары. Структура процесса: встреча-знакомство-взаимодействие-противодействие-расставание-собственный танец. Основными действующими «лицами» в этом процессе являются руки. Вначале проводится демонстрация и объяснения. Важно создать настрой на честное эмоциональное вовлечение в процесс. Каждая пара проходит процесс в своём темпе, тем не менее, ориентируясь на смену музыки.

Партнёры начинают на расстоянии в 2–3 метрах друг от друга. Первые несколько секунд рекомендуется постоять с закрытыми глазами, дышать немного глубже и замечать свои чувства перед встречей с другим человеком, обратить внимание на имеющиеся страхи, надежды, ожидания. После этого участникам предлагается открыть глаза и встретиться с партнёром сначала взглядом, оставаться в контакте глазами в течение всего процесса. Первый этап — знакомство, это танец на кончиках пальцев, постепенно ладони находят более полный контакт, переходя к стадии взаимодействия — совместного танца. Постепенно в этом взаимодействии появляются элементы противодействия. Помните, что это тоже танец. В какой-то момент наступит пора расставания. И это тоже танец. Когда вы остались одни, приходит время для вашего собственного танца.

По окончании процесса следуют вопросы для осознания:

- Кто из вас сделает первый шаг?
- Хватило ли вам времени для знакомства или оно было очень коротким?
- Насколько глубоким и разнообразным было взаимодействие?
- Чем для вас было противодействие — борьбой, игрой, просто повышением плотности и энергичности взаимодействия или чем-то еще?

- Как вы расставались?

- И что такое для вас ваш собственный танец?

Вернитесь к своему партнёру и поблагодарите его.

По окончании процесса проводится проговор.

Примечания:

а) выбор партнёра (пол, возраст, симпатия-антипатия) задаёт важный личный контекст процесса, поэтому вы можете в зависимости от состава группы предложить участникам разные варианты выбора;

б) отказ, пропускание или сопротивление некоторым фазам процесса может дать богатый диагностический материал и понимание направлений дальнейшей работы. Традиционно, «сложными» стадиями являются противодействие и расставание;

в) при проговоре очень важно проакцентировать разнообразие сценариев и «историй» взаимоотношений;

г) в контексте работы с ранними отношениями (сепарация-индивидуация М. Малер) можно включить стадию возвращения: совместного танца с контактом глазами, но без телесного контакта [29, с. 202 – 203].

Базовые упражнения.

Упражнение 5. «Танец противоположностей» (1 вариант)

Работа с противоположными качествами (движенческими, поведенческими, личностными) достаточно наглядна и основывается на коренной бинарности человеческого мышления.

Направление работы — переход от одномерных полярностей к принятию противоположностей в их динамике и взаимодополнительности.

Работа с полярностями может идти как в рамках лабановского подхода к анализу движения, так и юнгианского подхода. В последнем случае концепция полярностей связана с опытом М.С.Уайтхауз в юнгианском анализе «теневого» материала.

Она отмечала, что наши жизни не настолько «сухи и обрезаны», как мы об этом думаем. Поэтому, «хотя мы можем стремиться выбирать только один путь в жизни, или только один способ выражения вместо другого, тот способ, что мы отвергли, не перестаёт существовать, он осуществляется бессознательно» (F. Levy, 1998). В движении, когда одна мышца сокращается, другая, полярная ей, — растягивается. Поскольку одно немыслимо без другого, она считает, что танец является значимым способом узнавания и выражения противоположных устремлений.

Именно в танце очень наглядно, в опыте видно, что противоположности — всего лишь разные точки, полюса одного спектра, одной шкалы, и у нас есть возможность выбирать любую позицию на этой шкале и менять её в любой момент времени. Эта идея позволяет переходить от жёсткого одномерного восприятия мира к многомерным гибким контекстам восприятия.

Существует достаточно большой список полярностей, с которыми можно работать:

- Медленное — быстрое.
- Большое — маленькое.
- Лёгкое — тяжёлое.
- Мягкое — жёсткое.
- Хаос — порядок.
- Верх — низ.
- Открытое — закрытое.
- Вовне — внутрь.
- Тянуть — толкать.
- Кривые — прямые.
- Напряжение — расслабление.

И т. д.

Мы можем использовать любые из них как по отдельности, так и в комплексе в зависимости от целей работы, характера движений участников и динамики группового процесса.

Цели: расширение репертуара движений, осознание связи между качествами движения и различными состояниями, обучение переходу между состояниями.

Продолжительность: 15-20 минут.

Музыка: эмоционально нейтральная, оживленная.

Исполнение: индивидуально и в парах.

Процедура.

1) Индивидуальное исследование.

Предлагается исследовать в танце эти полярности и переходы между ними, переходя постепенно, «по шкале» от одной противоположности к другой, создавая свой танец на основе исследования этих качеств.

В конце — интеграция разных качеств, в собственном танце и взаимодействии с другими участниками.

## 2) В парах (взаимодополнительность).

В каждой паре один из партнёров воплощает один из полюсов. В танце они исследуют как собственное состояние, так и характер отношений между ними. Постепенно они также переходят от одного полюса к другому, сохраняя взаимодействие.

В заключительной части партнёры произвольно меняют качества, присоединяясь, противопоставляя или дополняя танец партнёра [29, с. 196-197].

## Упражнение 6. «Любовь и ярость»

Цель: осознание телесных ощущений и качества движений в связи с испытываемыми сильными чувствами. Обучение контролю над эмоциями.

Продолжительность: 10–15 минут на работу с каждым чувством.

Музыка: фоновая или без музыки.

Исполнение: в парах.

Процедура.

Инструкция для всех (до начала процесса): «Разбейтесь на пары. Встаньте друг напротив друга и выберите, кто из вас будет делать это упражнение первым, второй человек становится наблюдателем».

Инструкция для танцующего: «Закройте глаза и вспомните человека из вашего прошлого или настоящего, которого вы очень любите. Полностью сконцентрируйтесь на чувстве любви, пусть оно усиливается. Найдите в своём теле место, где живёт это чувство. Какое оно? Может быть у него есть цвет... какой? Может быть оно имеет какую-то форму, температуру... А может быть у вашего чувства любви есть образ? Полностью сконцентрируйтесь на чувстве любви, которое усиливается всё больше и больше. Начните двигаться, танцевать из этого чувства, пусть ваш танец и ваши чувства станут единым целым, пусть захватят вас целиком. Будьте искренни в проявлении своих эмоций, возникающих у вас в связи с чувством любви».

Инструкция для наблюдателя: «Внимательно наблюдайте за своим партнёром, отмечайте качества движений, выражение лица. Особое внимание обратите на двигательные стереотипы, рабочие и нерабочие части тела. Осознавайте свои чувства, которые появляются у вас, когда вы смотрите на танцующего».

Инструкция (после окончания процесса): «Танцующие, откройте глаза и послушайте рассказ наблюдателя о том, что он видел и чувствовал. Расскажите о своих переживаниях».

Обсуждение: 5–7 минут.

Инструкция для танцующего: «А теперь снова закройте глаза и представьте себе человека, который выводит вас из себя. Вспомните обстановку, слова, жесты того человека. Сконцентрируйтесь на чувстве злости, которое у вас возникает. Пусть эта ярость растёт. Определите в своём теле место, где живёт ваша ярость. Какая она? Есть ли у неё цвет... форма... образ... Начните двигаться по мере её развития, пусть ваша ярость начнёт танцевать, проявляться, жить... Будьте искренни в проявлении своих эмоций, возникающих у вас в связи с чувством ярости».

Инструкция для наблюдателя: «Внимательно наблюдайте за своим партнёром, отмечайте качества движений, выражение лица. Особое внимание обратите на двигательные стереотипы, рабочие и нерабочие части тела. Осознавайте свои чувства, которые появляются у вас, когда вы смотрите на танцующего».

Инструкция (после окончания процесса): «Танцующие, откройте глаза и послушайте рассказ наблюдателя о том, что он видел и чувствовал. Расскажите о своих переживаниях».

Обсуждение: 5–7 минут.

Затем происходит смена ролей в парах, инструкции повторяются.

Вопросы для анализа упражнения в группе:

Какое чувство ощущалось сильнее — любовь или злость?

Какое чувство было танцевать легче, а какое труднее?  
 Какое чувство было сложнее остановить по окончании упражнения?  
 Есть ли кто-то, кого ты то любишь, то ненавидишь?  
 Какие движения характерны для чувства любви и чувства ярости?  
 Что нужно делать, чтобы прекратить чувство злости? [29, с. 198 – 199].

Упражнение 7. «Цветок»

Цель: видеть свои реальные ограничения и возможности, формирование адекватной самооценки

Продолжительность: 5-10 минут.

Музыка: медитативная.

Процедура.

Нужно встать прямо, положить левую ладонь на середину лба, правую ладонь положить сверху. Представьте себе, что вот здесь ваши реальные возможности заканчиваются, а всё что выше вас, весь огромный мир до неба и само небо и звёзды над ним и другие Галактики, это всё такое могущественное, грандиозное, никак с вами не связанное. Оно может замечать вас или не замечать, но оно вам точно не подвластно и не смотрит на вас со вниманием, как вам то иногда мерещится. Тем более оно не замирает в стремлении исполнить ваши мечты. Оно огромно и грандиозно, оно могущественно, а вы – нет, совсем нет.

Нужно почувствовать прохладу под ладонями на лбу, закрыть глаза и представить под ладонями нежный, маленький цветок. Он очень уязвим, хотя и красив, он живой и свежий, он жаждет жить и нуждается в вашей защите. Ему дан шанс жить, расти и развиваться. Вы ответственны за этот цветок при жизни, вы должны обеспечить ему безопасность, а для этого вы должны понимать границы своих возможностей, вы должны отказаться от жизни в иллюзорном дворце ради защиты живого создания, вот этого вот цветка, коим является ваш разум.

Мантра для упражнения «Цветок»:

Мир огромен,

Я мал.

Я не владею тем, чем не являюсь.

Я мал.

Я - создание мира,

Я - не творец.

Я - ученик мира,

Я - не учитель.

Я мал.

Имейте в виду. Для тех, кто привык жить в иллюзиях, это упражнение может оказаться болезненным.

Для тех, кто привык жить в состоянии гиперответственности и гиперконтроля, может показаться, что мантра отнимает силы.

Иллюзорные силы, друзья. Реальные силы упражнение как раз возвращает и бережёт. Не даёт их расплёскивать [31].

Завершение занятия.

Упражнение 8. «Проговор»

Цель – интеграция полученного опыта [29, с. 166 – 168].

Продолжительность: 10 минут.

Упражнение 9. «Цепочка смеха»

Цель: расслабление.

Продолжительность: 5-10 минут.

Процедура.

Участники ложатся на пол так, чтобы они могли положить друг другу голову на живот. Сначала ложится один, затем другой и кладёт свою голову на живот первому,

третий – на живот второму. И так далее. Лежащий в начале «цепочки» начинает громко смеяться. Вскоре смех передаётся по всей «цепочке» [40, с. 148].

Упражнение 10. «Медитативный ритуал завершения. 3 вариант»

Цель – обозначение выхода из пространства занятия, завершение занятия.

Продолжительность: 5-10 минут.

Музыка: медитативная.

Процедура.

3. «Садитесь в удобную для Вас позу для медитаций. Расслабьтесь, войдите во внутреннюю тишину. И когда Вы войдёте в неё, то почувствуйте в себе просветлённого старца, который сидит на берегу Реки Жизни и смотрит на неё теми бездонными глазами, в которых отражается мудрость вечности. Именно из этого состояния посмотрите на весь прожитый день.

Вот утро. В потоке реки жизни были вот такие мысли, чувства, ситуации, люди, отношения...

Вот день. И были такие события, переживания, эмоции...

Вот вечер...

Вот я здесь и теперь. И в Реке жизни перед моим умственным взором проплывают мысли, чувства, желания, забытые мечтания, ощущения тела...

Постарайтесь войти и сохранить это состояние сакральной тишины внутри.

Жизнь происходит, но Вы являетесь просто её свидетелем. Мягко, медленно, откройте Ваши глаза и попробуйте из этого состояния прожить некоторое время в "здесь и теперь"» [29, с. 255].

Домашнее задание.

Выполняется по желанию.

Записать в дневник свои чувства, мысли и т.д., после занятия.

Регулярно выполнять упражнения «Солнце», «Цветок» и «Крылья».

Занятие 8. «BODY JAZZ»

Цель – самодиагностика; развитие осознания тела в движении; творческое взаимодействие с другими участниками; расширение репертуара движений; снятие психофизического напряжения, изменение образа тела.

Приветствие.

Упражнение 1. «Проговор»

Цель: Определение запросов участников. Отработка навыков рефлексии: выражение своего состояния на данный момент.

Продолжительность: 10 минут.

Упражнение 2. Ритуал начала «Бокумара»

Цель: обозначение входа в занятие, создать дружелюбный настрой на занятие, поприветствовать каждого из участников

Музыка: весёлая, динамичная.

Исполнение: в парах со сменой партнёров.

Процедура:

Источником этой игры-ритуала является одно из упражнений контактной импровизации и роман Курта Воннегута «Колыбельная для кошки». В этой книге последователи учения Боконона передавали любовь друг другу, соприкасаясь босыми ступнями. Этот ритуал — приветствие ступнями, сидя или лёжа на полу, небольшой танец с каждым партнёром, создаёт расслабленную открытую атмосферу для начала занятия [29, с. 253].

Упражнения-разминки.

Упражнение 3. «Шары»

Цель: осознание тела, творческое взаимодействие с другими.

Продолжительность: 5-10 минут.

Музыка: динамичная.

Процедура.

Каждый участник должен представить, что он находится в центре воображаемого шара. Центр шара – это сам человек, границы – руки, вытянутые в стороны. Задача – передвигаться по помещению, стараясь не задевать другие «шары» [40, с. 145].

Упражнение 4. «Потянулись-сломались»

Цель: разогрев; обучение расслаблению (балансу напряжения/расслабления).

Продолжительность: 10-15 минут.

Музыка: без музыки

Исполнение: индивидуальное.

Процедура.

Исходное положение — стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать ещё выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где напряжение? Сбросили его!»

Во время выполнения упражнения ведущий должен обратить внимание участников на два следующих момента: 1) показать разницу между выполнением команды «опустите кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае); 2) когда участники лежат на полу, ведущий должен обойти каждого и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов [29, с. 182].

Базовые упражнения.

Упражнение 5. «Человек и его тень»

Цели: расширение репертуара движений, углубление группового взаимодействия.

Продолжительность: 5 – 10 минут.

Музыка: нейтральная, среднего темпа.

Исполнение: в парах.

Процедура.

Танцоры делятся на пары, встают друг за другом. Тот, кто стоит сзади, — «тень», ведомый, другой — «хозяин тени», ведущий. Вначале происходит настройка, «тень» внимательно наблюдает за «хозяином», отмечая особенности его позы (постановку головы, положение рук и ног), «примеривает» его образ к себе. Когда ведущий движется, ведомый отражает каждое движение настолько точно, насколько это возможно. Через некоторое время танцующие разворачиваются на 180 градусов, и «тень» показывает «хозяину» характерные особенности его (её) движения. Потом они обсуждают этот опыт в парах.

Затем партнёры меняются ролями и повторяют упражнение [29, с. 201].

Упражнение 6. «BODY JAZZ Габриэлы Рот»

Техника Body Jazz (Джаз Тела) Габриэлы Рот является одним из самых простых и информативных упражнений для начала занятия, поскольку, кроме физической активизации, упражнение дает возможность сконцентрироваться на различении ощущения от движений в различных частях тела. Одной из сложностей при начале занятий является отсутствие навыков в осознании телесных сигналов; тело в движении — это «территория», для которой нет адекватной «карты». Это техника, кроме функции разогрева, обладает диагностическим и трансформационным потенциалом и является основой для многих других техник. Подобная техника есть в биомеханике Вс. Мейерхольда и в некоторых школах пантомимы.

Цель: разогрев, первичная диагностика и самодиагностика; развитие осознания тела в движении.

Продолжительность: 10-15 минут.

Музыка: специальная, из альбомов Г. Рот.

Исполнение: индивидуально.

Процедура.

Основная идея Body Jazz состоит в выделении «центров движения», что означает, что в каждый момент времени движение инициируется и ведётся определённой частью тела. Выделяются 7 таких центров:

- голова-шея;
- плечи;
- локти;
- кисти;
- бёдра (таз);
- колени;
- ступни.

Последовательность обращения к центрам может быть как *прямой* (от головы к ступням, что даёт снижение излишнего контроля), так *обратной* (от ступней — к голове, что даёт большую устойчивость и «заземлённость»).

Важным этапом является также завершающее объединение центров в общем танце.

На разных занятиях контекст упражнения может быть разным, вы можете сделать акцент:

- на поиске новых, незнакомых движений;
- на изолированности/связанности центров с другими частями тела;
- на использовании пространства (изменениях амплитуды движения);
- на изменениях ритма и скорости движения.

Эти упражнения могут проходить как с открытыми, так и с закрытыми глазами. Мы рекомендуем начинать с закрытых глаз, чтобы внимание участников было направлено на внутренние ощущения, и не так влиял страх оценки. По мере развития движенческого репертуара и групповой динамики можно переходить к выполнению упражнения с открытыми глазами [29, с. 175].

Упражнение 7. «Body Jazz — ведение за центры» (версия Александра Гирсона).

Цели: разогрев, развитие навыка осознания тела в движении, установление контакта с другими участниками в танце, исследование баланса контроля/отпускания, развитие репертуара движения.

Продолжительность: 40-45 минут.

Музыка: различная для каждого центра.

Исполнение: парное.

Процедура.

Вначале проходит объяснение и демонстрация упражнения.

1. *Настройка*. Партнёры делятся на пары. Оба партнёра закрывают глаза и обращают внимание на ощущения собственного тела, на то, насколько мягко и уверенно они стоят на ногах, на ритм, глубину и текучесть дыхания. Один из партнёров (А) открывает глаза и внимательным и принимающим взглядом смотрит на своего партнера (Б), принимая факт присутствия и особенности тела партнёра. Затем он(а), сохраняя фокус на партнёре, обращает внимание на ощущения в собственных руках (кистях) и медленно подносит свои руки к голове партнёра, мягко и уверенно прикасается к голове партнёра.

2. *Ведение*. Партнёр А ведёт партнёра Б за голову, его задача при этом — исследовать возможности движения, доступные из этого центра, при этом сохраняя баланс безопасности и творчества, а также баланс визуального и кинестетического

(через прикосновение) ощущения движения. Задача партнёра Б — позволять этим движениям происходить, не добавлять ничего лишнего в эти движения, не стараться угадать или помочь партнёру А. Это задача — «ничего не делать» — не так проста, но реальна. Этот процесс может многому научить обоих партнёров. Хорошая метафора адекватного взаимодействия в этом процессе — баланс между «любопытным ребёнком» (как устроено это движение?) и «взрослым проводником» (я обеспечиваю безопасность в очень интересном путешествии).

Затем партнёры меняются ролями, и партнёр Б ведёт партнёра А за тот же центр — голову.

Затем партнёры вновь меняются ролями и партнёр А ведёт партнёра Б за плечи.

Обычно в этом процессе мы обращаемся к 5 центрам:

- голова;
- плечи;
- руки;
- таз;
- ноги.

После работы с каждым центром партнёры меняются ролями.

*Несколько замечаний по особенностям каждого из центров:*

а) голова — следует быть очень осторожным с шеей, но при этом сохранить уверенность в ведении. Поэтому лучше начать с небольшой амплитуды, постепенно развивая движение в пространстве;

б) плечи — в плечах современного городского жителя обычно достаточно много напряжения, поэтому в работе с ними важна сила, ясность и определённости сигнала;

в) руки — у рук очень много степеней свободы и достаточно развитый репертуар движений, поэтому целесообразно найти новые, малознакомые движения (например, скручивающие);

г) таз — центр тяжести тела, поэтому все импульсы, приходящие в эту область, проходят через всё тело. Также как и с плечами критическое значение имеют сила, ясность и определённости сигнала. Ведомому партнёру можно напомнить о важности сохранения «мягкости» ног (расслабленной готовности к движению в бёдрах, коленях и ступнях);

д) ноги — для работы с ногами ведомый партнёр ложится на пол, на спину, ведущий партнёр аккуратно поднимает ногу партнёра, используя в качестве опоры собственные ноги и руки, и исследует подвижность и степени свободу в каждом из трёх суставов и их взаимодействие при различных траекториях движения. Важно помнить о бережности и аккуратности при работе с бедренными суставами.

*Стратегии работы с неадекватным контролем:*

Достаточно часто, особенно на первых занятиях, встречаются участники, которые не могут сразу «отпустить» контроль над движением. В рамках этой техники есть несколько приёмов, облегчающий работу со снятием гиперконтроля.

- *Остановка* — когда участник движется сам, не слушая сигналов партнёра, целесообразно сделать остановку в движении, чтобы он(а) мог(ла) почувствовать неосознаваемый собственный импульс;

- *Неожиданное изменение* — неожиданное (но не резкое!) изменение скорости или направления движения позволяет «обмануть контроль», часто так срабатывает замедление движения.

3. *Завершение* — выход в танец. Во время завершения работы с ногами даётся инструкция для ведомого партнёра: начать собственное движение, вначале другими частями тела — не ногами — головой, руками, корпусом. Ведущий партнёр по-прежнему продолжает вести партнёра за ноги. Постепенно ведомый партнёр больше движется сам, оставаясь с закрытыми глазами, а второй партнёр просто сопровождает его в движении, лишь иногда добавляя импульсы в различные части тела, которые, как

он(а) видит, недостаточно подвижны, а также внося элементы непредсказуемости в танец.

После смены партнёров в какой-то момент оба партнёра открывают глаза и продолжают совместный завершающий танец.

После процесса проводится обсуждение в парах или общем кругу [Гиршон, с. 214 – 216].

Упражнение 8. «Крылья»

Цель: работа с личными границами, восстановить в себе ощущение себя, ощущение реальности и ощущение силы.

Продолжительность: 5-10 минут.

Музыка: медитативная.

Процедура.

Надо встать произвольно, согнуть руки в локтях и положить кисти рук на плечевые суставы, чтобы руки стали похожи на небольшие крылья. Надо распрямить спину и немного свести лопатки. Надо почувствовать, что крылья образовались из сложенных вдвое рук. Руки нередко тянутся к чужому и хотят ухватить лишнее, а если кисти положить на собственное плечи, можно замкнуть свои ожидания на себе и таким образом сделать крылья. Способность летать получается именно так! Крылья - символ самоуважения. Эти крылья помогут вам держаться в воздухе в те моменты, когда вы теряете все опоры, эти крылья помогут вам быстро покинуть любую ситуацию, которая вам не нравится, но главное, что эти крылья позволяют вам летать, а не ползать, парить, а не падать.

Единственное условие существования крыльев – это то, что вы должны держаться в своих границах, в границах своих личных возможностей, не тянуть рук к чужому, не пытаться ухватиться за кого-то и опереться на кого-то. Иначе вы потеряете крылья. А пока ваши кисти рук образовали крылья, отказавшись быть щипцами. Надо почувствовать одновременно волшебную силу крыльев и невозможность брать чужое. У вас нет загибающихся рук, у вас крылья.

Мантра для упражнения «Крылья»:

Внутри границ я хозяин,

Я прав.

Внутри границ я имею власть,

Я прав.

В своих границах я неуязвим,

Я прав.

И сила на моей стороне,

Сила на моей стороне.

Это упражнение на границы. Из-за плохих границ, дыр в границах и привычки сливать границы с другими людьми и даже вещами, люди всё время теряют силу.

Чтобы сформировать границы, надо хорошо почувствовать разницу: внутри границ у вас есть все права и вы сильны, поскольку правы, вы пользуетесь мировой энергией сколько хотите, но выходя из границ, пытаясь проникнуть на чужую территорию, вы теряете и право и силу, вы теряете всё и себя.

Упражнение можно использовать и тогда, когда вам надо сохранить спокойствие от атак на ваши границы и тогда, когда вам очень хочется чего-то от кого-то получить, поскольку вы чувствуете себя слабым [32].

Завершение занятия.

Упражнение 9. «Проговор»

Цель – интеграция полученного опыта [29, с. 166 – 168].

Продолжительность: 10 минут.

Упражнение 10. «На пляже»

Цель: расслабление.

Продолжительность: 10-15 минут.

Музыка: медитативная.

Процедура.

Устройтесь поудобнее и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте себе, что вы один на пляже. Тёплый, солнечный день. Вы гуляете вдоль пляжа. Вы чувствуете между пальцев ног тёплый песок. Тёплое солнце ласкает вашу кожу. Вы вдыхаете чистый солёный морской воздух. Вы смотрите на небо, на облака, идёте по воде. Почувствуйте приятную прохладу воды и дуновение ветерка. Вслушайтесь, как бьются волны о берег. Сядьте на скалу и смотрите на море, смотрите на танцующий свет в волнах, на прибой. Слушайте шум волн, почувствуйте расслабление во всём теле [40, с. 114].

Упражнение 11. «Медитативный ритуал завершения. 5 вариант»

Цель – обозначение выхода из пространства занятия, завершение занятия.

Продолжительность: 5-10 минут.

Музыка: медитативная.

Процедура.

5. «Садитесь, пожалуйста, в круг и примите удобную для Вас позу для медитаций. Возьмитесь за руки. Войдите во внутреннюю и внешнюю тишину. Направьте Ваше внимание на свечку, которая стоит в центре круга. Попробуйте увидеть в пламени этой свечки все те события, которые происходили сегодня и затем сделайте глубокий медленный вдох, глубокий медленный выдох и почувствуйте, что тренинговый день завершён...» [29, с. 256].

Домашнее задание.

Выполняется по желанию.

Записать в дневник свои чувства, мысли и т.д., после занятия.

Регулярно выполнять упражнения «Солнце», «Цветок» и «Крылья».

Занятие 9. «Танец имени»

Цель – диагностика отношения к себе, к своему имени; обретение ресурсного имени, ресурсного состояния.

Приветствие.

Упражнение 1. «Проговор»

Цель: Определение запросов участников. Отработка навыков рефлексии: выражение своего состояния на данный момент.

Продолжительность: 10 минут.

Упражнение 2. Ритуал начала «Танец одной рукой»

Цель: обозначение входа в занятие, создать дружелюбный настрой на занятие, поприветствовать каждого из участников.

Продолжительность: 5 минут.

Музыка: воодушевляющая, динамичная.

Исполнение: в парах со сменой партнёров.

Процедура.

Подойдите к партнёру и поздоровайтесь с ним, протанцевав небольшой танец только одной рукой. Пусть с каждым партнёром этот танец будет разным [29, с. 253].

Упражнения-разминки.

Упражнение 3. «Стряхни капли»

Цель – снятие напряжения, расслабление.

Продолжительность: 10 минут.

Музыка: весёлая, задорная.

Исполнение: групповое.

Процедура.

Инструкция: «Представьте, что вы попали под дождь, а у вас нет зонтика. Вы промокли насквозь. И вот вы в помещении. Вспомните, как отряхивается промокшая собака. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг было достаточно места. И начинаем отряхивать волосы, ресницы, скидываем капли с ушей, теперь освобождаем от дождика плечи, локти, ладони, пальчики, полностью руки, спину, бёдра, ноги, колени, ступни. А теперь потрясите всем телом, можно добавить звук и услышать свой голос».

Вопросы для обсуждения:

Что вы сейчас чувствуете в теле?

Есть ли в теле сейчас напряжения? Где?

Какое настроение сейчас? [29, с. 183].

Упражнение 4. «BODY JAZZ в парах» (1 вариант. Диалог).

Цели: разогрев; развитие осознания тела в движении; установление контакта с другими участниками в танце; увеличение варибельности в проявлениях и взаимодействиях; отреагирование.

Продолжительность: 10-15 минут.

Музыка: специальная, из альбомов Г. Рот.

Исполнение: в парах.

Процедура.

1) Диалог (версия Александра Гирсона).

Партнёры делятся на пары и становятся друг напротив друга. Основная инструкция заключается в том, что на этот раз движения каждым центром — это диалог между партнёрами, которые, естественно, танцуют с открытыми глазами.

В ходе упражнения предлагается обращать внимание на разницу в качестве взаимодействия и эмоциональной окраске между движениями, исходящими из разных центров. Также важно отметить способность человека находить баланс между «выражением себя» в танце и восприятием партнёра [29, с. 176].

Базовые упражнения.

Упражнение 5. «Танец птицы»

Цель: обретение ресурсного состояния «полёта».

Исполнение: индивидуально.

Время: около 20–25 минут.

Музыка: фоновая музыка, которая включается в конце настройки. К концу упражнения музыка постепенно делается тише и доводится до качества минимального фона, на пороге слышимости.

Процедура:

Это упражнение показало свою эффективность в групповой форме его проведения.

Зал для проведения данного упражнения должен быть достаточно просторным. Участникам тренинга рекомендуется снять очки, часы, украшения. Одежда должна быть просторной и свободной.

До начала упражнения участники равномерно распределяются в пространстве зала.

В начале упражнения проводится настройка.

Настройка.

«Закройте глаза и расслабьте Ваше тело. Начните дышать связно, медленно, глубоко. Вспомните то обстоятельство в Вашей жизни, когда Вы были удивлены и восторженны полётом птицы. Сколько Вам было лет? Какие чувства вызвало в Вас зрелище полёта? Велико ли было в Вас желание присоединиться к полёту?

Посмотрите на Вашу птицу. Посмотрите, как она парит. Увидьте местность, где это происходит. Попробуйте представить, в каком месте более всего любит летать

Ваша птица. Над лесами или в чаще лесов, над озером, морем или полями. На берегу моря или над горами...»

Упражнение.

«А сейчас почувствуйте своё тело как тело птицы. Очень медленно поднимите руки и почувствуйте крылья. Почувствуйте Ваши ноги как ноги птицы, грудную клетку как киль, вытяните шею и посмотрите на мир глазами Вашей птицы... Вы уже готовы к полёту. Почувствуйте напряжение в теле перед тем, как взлететь в небеса. Позвольте этому напряжению перейти в движение. Взмахните крыльями и позвольте начать танец птицы, полёт и парение. Позвольте себе быть птицей и осуществить полёт птицы...»

После упражнения проводится традиционный проговор [29, с. 237 – 238].

Упражнение 6. «Танец имени»

Цель: диагностика отношения к себе.

Продолжительность: 1-1,5 часа.

Исполнение: индивидуально.

Время: 1–1,5 часа.

Музыка: от весёлой, радостной до драматической. На выходе — спокойная, тихая, медленная.

Процедура.

Во время танца всё время проговариваются различные варианты собственного имени, необходимо начать с имени в детстве и постепенно прийти до сегодняшнего дня, осознавая возникающие чувства и эмоции (по окончании процесса можно сделать рисунок) [29, с. 237].

Завершение занятия.

Упражнение 7. «Проговор»

Цель – интеграция полученного опыта [29, с. 166 – 168].

Продолжительность: 10 минут.

Упражнение 8. «Цепочка смеха»

Цель: расслабление.

Продолжительность: 5-10 минут.

Процедура.

Участники ложатся на пол так, чтобы они могли положить друг другу голову на живот. Сначала ложится один, затем другой и кладёт свою голову на живот первому, третий – на живот второму. И так далее. Лежащий в начале «цепочки» начинает громко смеяться. Вскоре смех передаётся по всей «цепочке» [40, с. 148].

Упражнение 9. «Медитативный ритуал завершения. 4 вариант»

Цель – обозначение выхода из пространства занятия, завершение занятия.

Продолжительность: 5-10 минут.

Музыка: медитативная.

Процедура.

4. «Садитесь в удобную для Вас позу для медитаций. Расслабьтесь, выровните и успокойте Ваше дыхание. День прошёл, и всё, что в нём могло произойти, уже произошло, но осталась память. Вспомните тех людей, которые вызвали в Вас какие-то сильные переживания. Подойдите к каждому из них, обнимитесь с ними и сделайте вместе, вдвоём, как один человек, несколько глубоких медленных связанных дыханий. И пусть дружеские объятия, молчание и дыхание будут Вашим ритуалом прощания с ними в этот день» [29, с. 256].

Домашнее задание.

Выполняется по желанию.

Записать в дневник свои чувства, мысли и т.д., после занятия.

Регулярно выполнять упражнения «Солнце», «Цветок», «Крылья».

Занятие 10. «Аутентичное движение»

Цель – научиться слушать себя, импульсы своего тела; быть честным с собой; принимать себя и других такими, какие они есть.

Приветствие.

Упражнение 1. «Проговор»

Цель: Определение запросов участников. Отработка навыков рефлексии: выражение своего состояния на данный момент.

Продолжительность: 10 минут.

Упражнение 2. Ритуал начала «Бокумара»

Цель: обозначение входа в занятие, создать дружелюбный настрой на занятие, поприветствовать каждого из участников

Музыка: весёлая, динамичная.

Исполнение: в парах со сменой партнёров.

Процедура.

Источником этой игры-ритуала является одно из упражнений контактной импровизации и роман Курта Воннегута «Колыбельная для кошки». В этой книге последователи учения Боконона передавали любовь друг другу, соприкасаясь босыми ступнями. Этот ритуал — приветствие ступнями, сидя или лёжа на полу, небольшой танец с каждым партнёром, создаёт расслабленную открытую атмосферу для начала занятия [29, с. 253].

Упражнение 3. «Танец одной рукой»

Цель: обозначение входа в занятие, создать дружелюбный настрой на занятие, поприветствовать каждого из участников.

Продолжительность: 5 минут.

Музыка: воодушевляющая, динамичная.

Исполнение: в парах со сменой партнёров.

Процедура.

Подойдите к партнёру и поздоровайтесь с ним, протанцевав небольшой танец только одной рукой. Пусть с каждым партнёром этот танец будет разным [29, с. 253].

Упражнения-разминки.

Упражнение 4. «Зеркало». Вариант 2

Цели: расширение репертуара движений, развитие внимательности к телесным сигналам, установление эмпатических отношений.

Продолжительность: 5 – 10 минут.

Музыка: нейтральная, среднего темпа.

Исполнение: в парах.

Процедура.

Танцоры делятся на пары, встают друг напротив друга. Один из них — ведущий, другой — ведомый. Когда ведущий движется, ведомый отражает каждое движение настолько точно, насколько это возможно. Цель — достигнуть такой согласованности движения, чтобы свидетель не мог различить, кто ведёт, а кто следует. Ведущий должен сосредоточить свое внимание на том, чтобы двигаться четко, чтобы ведомый сохранял с ним связь, а задача ведомого — чувствовать связь его движений с движениями ведущего. Через несколько минут танцоры меняются ролями и повторяют упражнение.

Вариация.

Лидерство перемежается между двумя танцорами. Смена может происходить в быстрой последовательности, так, что даже сами танцоры не смогут определить, когда эта смена происходит. Один из танцоров также может оставаться на время лидером. Ни один из танцоров не должен специально выбирать, сохранять ему лидерство или избегать этого.

Примечание.

Чтобы сделать зеркальное отражение максимально точным, ведущие должны двигаться достаточно медленно и избегать внезапных движений. Они должны смотреть на своих партнёров, а партнёры, будучи зеркальным отражением ведущих, смотрят на них. Танцоры не обязаны оставаться на одном месте. Они могут перемещаться вдоль зеркала, приближаться или отдаляться от него. Они не должны, однако, двигаться сквозь зеркало. Они должны точно знать, где проходит зеркальная плоскость [29, с. 200 – 201].

Базовые упражнения.

Упражнение 5. «Аутентичное движение» [29, с. 216 – 219].

Вариант 1. Работа в диаде (движущийся-свидетель) (продолжительность 20-90 минут в каждую сторону).

Цели: катарсис, самоисследование через движение, развитие осознанности, прояснение парного взаимодействия.

Продолжительность: 20-90 минут в каждую сторону.

Музыка: без музыки.

Исполнение: в парах.

Основной формой работы в АД, разработанной ученицей М. С. Уайтхаус Джанет Адлер, является работа в диаде: Движущийся — Свидетель. Джанет Адлер вывела подход Уайтхаус на другой уровень. Она по-иному определила роль свидетеля, передала её движущимся, а не терапевтам.

Для Адлер, в АД важно стремление свидетеля видеть ясно, тогда как у движущегося есть желание быть увиденным. Свидетель учится культивировать свою способность уделять внимание внутреннему опыту, замечая, как то, что он видит и чувствует создает импульсы в теле. Появление этих импульсов подтверждает «имманентный хэппенинг внутри тела». Адлер говорит о себе в роли свидетеля: «моё намерение состоит в том, чтобы двигаться навстречу собственной пустоте, что, парадоксальным образом, приводит меня к внутренней наполненности, чувствам, мыслям, ощущениям». Наблюдение похоже на медитацию, целью которой является развитие осознания. Но критическая разница состоит в том, что внутренний свидетель развивается при принятии осознанной ответственности перед другим (человеком). И эта ответственность направлена в обе стороны. Адлер утверждает, что мы нуждаемся друг в друге, «чтобы ощутить препятствие на пути к воплощению целостности...: Наша способность к состраданию полностью зависит от нашего опыта взаимодействия с другими людьми, наших отношений с целым».

Аутентичное Движение заостряет внимание на процессе взаимопонимания между движущимся и свидетелем. Когда мы чувствуем, что нас слышат, мы начинаем слушать других. Когда мы развиваем в себе тонкого и поддерживающего свидетеля, мы можем позволить другим следовать их собственному опыту движения и переживания движения. Процесс слушания историй движения нашего тела делает нас смелее в познании самих себя.

Процедура. Форма Аутентичного Движения проста: есть движущийся и есть свидетель. Движущийся закрывает глаза и ждёт импульсов движения — это процесс проживания движения. Тело является гидом, и движущийся следует импульсам движения, когда они появляются. Свидетель наблюдает, сохраняя полное осознание своего опыта и опыта движущегося. Очень важно, чтобы свидетель не отвлекался, ни на мгновение не терял своего движущегося, какими бы интересными ни были процессы других движущихся или сложными — переживания его партнёра. Через заранее определённый период времени свидетель может приблизиться к движущемуся и «войти в мир его/её движений». Физический контакт внутри диады является знаком того, что сессия движения окончена, и следует вербальный диалог о том, что происходило. Движущийся говорит, а свидетель даёт обратную связь о своём опыте во время сессии, без каких либо оценок и осуждения. Конечной целью является обретение внутри себя

децентрированного и неосуждающего свидетеля во время движения, так, чтобы мы могли наблюдать за собой, не вмешиваясь в естественный поток движения.

Затем партнёры меняются ролями. Процесс может проходить в обе стороны в рамках одного занятия или дня тренинга или в течение 2-х дней.

Продолжительность процесса: от 30 минут до 1 часа.

Музыка: без музыки [29, с. 219 – 220].

Завершение занятия.

Упражнение 6. «Проговор»

Цель – интеграция полученного опыта [29, с. 166 – 168].

Продолжительность: 10 минут.

Упражнение 7. «Растопить узоры на стекле»

Продолжительность: 5 минут.

Музыка: медитативная.

Цель: расслабление через дыхание.

Процедура.

Глубоко вдохните, не поднимая плечи. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится, как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше тёплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз [40, с. 111].

Упражнение 8. Медитативный ритуал завершения 1

Цель – обозначение выхода из пространства занятия, завершение занятия.

Продолжительность: 5-10 минут.

Музыка: медитативная.

Процедура.

1. «Сядите в удобную для Вас позу. Расслабьтесь, войдите во внутреннюю тишину.

Вспомните, как Вы проснулись утром. Первая мысль, которая пришла Вам в голову. Первое движение, которое Вы сделали. Первое чувство, которое пришло в поле Вашего осознания.

Вспомните, как Вы вошли в этот зал, сели. Вспомните начало занятий... (перечисляются все занятия, которые были проведены за тренинговый день), вспомните всех тех людей, с которыми Вы общались за это время, почувствуйте их присутствие в этом зале.

Затем вдохните этот день полностью, со всем его опытом, переживаниями, знаниями, и выдохните с глубокой благодарностью за всё, что было [29, с. 255].

Домашнее задание.

Выполняется по желанию.

Записать в дневник свои чувства, мысли и т.д., после занятия.

Регулярно выполнять упражнения «Солнце», «Цветок» и «Крылья».

Результаты опытно-экспериментального исследования управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии

Таблица 2

Результаты диагностики уровня сформированности самооценки у студентов, после реализации программы управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии

Код имени испытуемого	Уровень самооценки (Экспресс-диагностика уровня самооценки) (баллы)/(уровень: низкий, средний, высокий)	Уровень самоуважения (Шкала самоуважения Розенберга) (баллы)/(уровень: низкий, средний, высокий)	Уровень самооценки (Вербальная диагностика самооценки личности) (баллы)/(уровень: низкий, средний, высокий)
1.	22 (средний)	36 (высокий)	39(средний)
2.	32(низкий)	28 (средний)	48 (низкий)
3.	23 (средний)	35 (высокий)	41 (средний)
4.	20 (средний)	35 (высокий)	40 (средний)
5.	23 (средний)	37 (высокий)	39 (средний)
6.	31 (низкий)	28 (средний)	50 (низкий)
7.	21 (средний)	37 (высокий)	38 (средний)
8.	20 (средний)	36 (высокий)	40 (средний)
9.	21 (средний)	33 (средний)	41 (средний)
10.	22 (средний)	34 (средний)	42 (средний)
ВСЕГО: 10 человек	ВСЕГО: низкий – 2 человека (20%) средний – 8 человек (80%) высокий – 0.	ВСЕГО: низкий – 0. средний– 4 человек (40%) высокий – 6 человек (60%)	ВСЕГО: низкий – 2 человека (20%) средний – 8 человек (80%) высокий – 0.

Таблица 3

Расчёт критерия Т при сопоставлении замеров уровня самооценки у студентов (Вербальная диагностика самооценки личности)

Код имени испытуемого	Уровень самооценки до проведения программы ( $f_{до}$ )	Уровень самооценки после проведения программы ( $f_{после}$ )	Разность ( $f_{до} - f_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1.	52	39	13	13	4
<b>2.</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>-1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
3.	56	41	15	15	8
4.	54	40	14	14	6
5.	52	39	13	13	4
<b>6.</b>	<b>48</b>	<b>50</b>	<b>-2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
7.	53	38	15	15	8
8.	55	40	15	15	8
9.	58	41	17	17	10
10.	55	42	13	13	4
Сумма					55

Таблица 4

Расчёт критерия Т при сопоставлении замеров уровня самооценки у студентов (Экспресс-диагностика уровня самооценки)

Код имени испытуемого	Уровень самооценки до проведения программы ( $f_{до}$ )	Уровень самооценки после проведения программы ( $f_{после}$ )	Разность ( $f_{до} - f_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1.	26	22	4	4	3
<b>2.</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>-2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
3.	31	23	8	8	9
4.	27	20	7	7	7,5
5.	28	23	5	5	4,5
<b>6.</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>-1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
7.	26	21	5	5	4,5
8.	27	20	7	7	7,5
9.	31	21	10	10	10
10.	28	22	6	6	6
Сумма					55

Расчёт критерия Т при сопоставлении замеров уровня самоуважения у студентов (Шкала самоуважения Розенберга)

Код имени испытуемого	Уровень самооценки до проведения программы ( $f_{до}$ )	Уровень самооценки после проведения программы ( $f_{после}$ )	Разность ( $f_{до} - f_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1.	28	36	-8	8	9
<b>2.</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>
3.	29	35	-6	6	5,5
4.	28	35	-7	7	7,5
5.	30	37	-7	7	7,5
<b>6.</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>
7.	27	37	-10	10	10
8.	30	36	-6	6	5,5
9.	29	33	-4	4	4
10.	31	34	-3	3	3
Сумма					55

## Технологическая карта внедрения

1-й этап «Целеполагание внедрения по теме программа управления процессом формирования адекватной самооценки у студентов средствами танцевально-двигательной терапии»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения.	Изучение и анализ анкет студентов, выявление студентов с неадекватной самооценкой.	Анализ беседы, тестирование, консультирование	Беседа с педагогами, студентами.	1	Сентябрь.	Психолог
1.2. Поставить цели внедрения.	Обоснование целей и задач внедрения.	Обсуждение.	Совещание.	1	Сентябрь.	Педагоги Психолог
1.3. Разработать этапы внедрения.	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности.	Анализ условий внедрения: анализ материально-технической базы, какова развивающая среда для внедрения, есть ли специалисты, каковы организационно-управленческие условия для внедрения программы.	Совещание.	1	Октябрь.	Психолог
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения.	Анализ уровня подготовленности педагогов, анализ работы в студии по предметам внедрения.	Анализ состояния программы внедрения, консультирование руководителя и педагогов по группе (компенсирующей направленности).	Совещание.	1	Октябрь.	Психолог

2-й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации студии, педагогов и студентов.	Формирование готовности внедрить тему. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.	Обоснование практической значимости внедрения предмета исследования.	Консультации для педагогов и студентов по теме «роль самооценки в будущей жизни студентов».	2	Сентябрь.	Психолог
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения у всего педагогического коллектива и студентов.	Пропаганда имеющегося передового опыта внедрения по проблеме исследования в других вузах, студиях, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.	Методические консультации. Консультации для педагогов и студентов.	Размещение информации на информационных стендах в студии, раздача брошюр для профилактики.	1	Сентябрь-ноябрь.	Педагоги Психолог

### 3-й этап «Изучение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
3.1. Изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения.	Познакомить директора, педагогов и студентов с программой внедрения.	Фронтально.	Семинар, дискуссия для педагогов и студентов.	2	Декабрь.	Педагоги Психолог
3.2. Изучить содержание предмета внедрения.	Изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм, методов.	Фронтально, по подгруппам.	Семинары, занятия в группе.	1	Январь.	Педагоги Психолог
3.3. Изучить методику внедрения темы.	Освоение системного подхода в работе над темой.	Фронтально, по подгруппам.	Семинары, занятия в группе.	1	Февраль.	Психолог

## 4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
4.1. Создать творческую группу для опережающего внедрения темы.	Определение состава творческой группы, организационная работа. Распределение видов образовательной деятельности между субъектами внедрения.	Наблюдение обсуждение, анализ.	Дискуссии, семинар	3	Апрель.	Психолог
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе.	Изучить теории предмета внедрения, методики внедрения.	Научно-исследовательская работа. Обсуждение. Занятия в группе.	Семинары творческой группы, консультации	1	Апрель.	Психолог
4.3. Обеспечить творческой группе условия для успешного освоения методики внедрения темы.	Анализ создания условий для опережающего внедрения.	Экспертная оценка условий опережающего внедрения, экспертная оценка развивающей среды в студии. Обсуждение.	Совещание.	1	Апрель. Май.	Директор. Психолог
4.4. Проверить методику внедрения.	Работа творческой группы по новой методике.	Анализ состояния дел в студии, корректировка методики.	Посещение открытых занятий по предмету внедрения.	4	1-е полугодие	Психолог

## 5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
5.1. Мобилизовать педколлектив на внедрение по проблеме исследования.	Анализ работы деятельности педагогов.	Сообщение о результатах работы. Занятия для педколлектива по формированию адекватной самооценки у	Педсовет. Психологический практикум.	1	Январь.	Психолог

		студентов.				
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе.	Получение дополнительных знаний о предмете.	Обмен опытом, практические занятия.	Семинар, практикум, консультирование.	1	Январь, февраль, март.	Психолог
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения.	Анализ создания условий для фронтального внедрения.	Изучение состояния дел в студии, обсуждения.	Собрание.	1	Апрель. Май.	Директор. Психолог
5.4. Освоить всем коллективом предмет внедрения.	Фронтальное усвоение предмета внедрения.	Наставничество, обмен опытом, анализ, корректировка технологии.	Заседание методических объединений, консультации, практические занятия.	1	Январь.	Директор. Психолог

#### 6-й этап «Совершенствование работы над темой»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе.	Совершенствование знаний и умений.	Обмен опытом, анализ, наставничество.	Конференция.	1	Январь.	Психолог
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения.	Анализ зависимости конечного результата по 1-му условию от создания условий для внедрения.	Обсуждение, доклад, анализ состояния дел.	Собрание.	1	Январь.	Психолог
6.3. Совершенствовать методику освоения темы.	Формирование единого методического обеспечения освоения темы.	Обсуждение, доклад, анализ состояния дел.	Посещение занятий.	Не менее 5.	Каждое полугодие.	Психолог

7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета  
внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
7.1. Изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования.	Изучение и обобщение опыта внедрения, работа по проблеме исследования.	Посещение, наблюдение, изучение, анализ.	Открытые занятия, буклеты, стенды.	Не менее 4.	Сентябрь, декабрь.	Психолог
7.2. Осуществить наставничество по проблеме внедрения предмета исследования.	Методическая и психологическая помощь по внедрению передового опыта в других ОУ.	Наставничество, практические занятия.	Выступление на семинарах в других ОУ.	1	Март, апрель, май.	Психолог
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта внедрения.	Пропаганда опыта внедрения в работу.	Выступление.	Семинары, практикумы в ОУ.	1	Февраль.	Педагоги Психолог
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на предыдущих этапах.	Обсуждение динамики, работа над темой.	Наблюдение, анализ.	Семинар.	1	Февраль.	Педагоги Психолог