



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА  
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

**«Влияние характера личности и жизненных сценариев на успешность  
в хореографической деятельности»**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.01 Педагогическое образование**

**Направленность программы магистратуры  
«Педагогика хореографии»**

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:  
70 % авторского текста  
Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована  
«10» 01 2023 г.  
зав. кафедрой хореографии  
Чурашов А.Г.

Выполнила:  
Студентка группы ЗФ-307-211-2-1  
Мурзина Анастасия Юрьевна  
Научный руководитель:  
к.п.н., доцент кафедры хореографии  
Юнусова Елена Борисовна

Челябинск  
2023

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЛИЯНИЯ ХАРАКТЕРА ЛИЧНОСТИ И ЖИЗНЕННЫХ СЦЕНАРИЕВ НА УСПЕШНОСТЬ В ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	8
1.1 Историко-теоретические аспекты «акцентуации характера» .....	8
1.2 Понятие жизненного сценария личности как социально- психологического феномена .....	20
1.3 Модель успешности танцоров-подростков в танцевальном спорте .....	30
ГЛАВА 2 ОПЫТНО- ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ УСПЕШНОСТИ ТАНЦОРОВ-ПОДРОСТКОВ.....	50
2.1 Организация опытно-поисковой работы .....	50
2.2 Анализ результатов исследования .....	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	65
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	68
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Инструкция к методике .....	73
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.Протоколы исследований .....	80

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. В Федеральном законе от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» важной задачей является развитие просвещения и склонности подрастающего поколения к занятию спортом, которое благоприятно влияет на физические и психологические состояния подростков. Агитация подростков к занятию спортом – это важная часть развития здорового поколения [1].

Спортивные организации нацелены на то, чтобы агитировать молодежь посещать секции, в особенности, направленные на достижение высоких результатов. Польза от занятий спортом неоценима, подростки учатся занимать свое место в мире, достигать целей и результатов, расширять свои контакты, повышать самооценку и удовлетворять свои потребности в самоутверждении, за счет результативности их спортивной деятельности. Учитывая растущую популярность танцевального спорта в России, необходимо использовать его ресурсы для общего развития молодежи. Это связано с тем, что реальные потребности в значимых отношениях, достижениях, интересах и переживаниях удовлетворяются во время спортивных и танцевальных тренировок и участия в соревнованиях. Помимо этих важных аспектов, важно также указать и про физическое развитие подростков, что является важной составляющей здоровья нового поколения.

В силу специфики танцевального спорта, здесь нет строгого отбора по физическим и психофизиологическим данным, что позволяет каждому партнеру клуба танцевального спорта развивать свои навыки в соответствии с целями спортивной карьеры.

На данный момент развита психолого-педагогическая служба в школах, но формирование такой службы в спортивных секциях могло бы

помочь развить уровень взаимодействия тренеров и родителей с учениками, учитывая особенности подростков. Для формирования четкой теоретической базы по данному вопросу и внедрения этой научной теории в практические исследования подростков, занимающихся танцами. Выявление индивидуальных факторов успеха молодежи в танцевальном спорте высоких достижений будет способствовать развитию этой темы.

Актуальность нашего исследования обусловлена наличием противоречия: между возросшей потребностью сферы искусства и спорта в теоретически обоснованной модели успешности хореографической деятельности танцоров и недостаточностью её методико-технологического обеспечения.

Проблема исследования заключается в определении условий влияния характера личности и жизненных сценариев спортсменов-подростков на успешность в хореографической деятельности.

Цель – спроектировать и верифицировать модель влияния характера личности и жизненных сценариев спортсменов на успешность в хореографической деятельности.

В соответствии с поставленной целью были определены задачи исследования:

- рассмотреть теоретико-методологические основы влияния характера личности и жизненных сценариев на успешность в хореографической деятельности;
- разработать модель успешности подростков в танцевальном спорте;
- апробировать условия реализации модели успешности танцоров-подростков.

Объект исследования – феномены жизненного сценария и акцентуации характера личности в хореографической деятельности.

Предмет исследования – психолог-педагогическое обеспечение успешности спортсменов-танцоров в хореографической деятельности.

Гипотеза исследования – мы предполагаем, что разработанная модель успешности подростков в танцевальном спорте, включающая систему психолог-педагогического планирования, личностно-ориентированный подход, методы реализации программы коррекции, рефлексию и подведение итогов.

Современное состояние и степень изученности темы различными авторами. Изучением подросткового возраста и особенностей его развития занимались различные отечественные и зарубежные ученые и в данной работе используются труды: Л.С. Выготского, Л.И. Божович, Т.В. Драгуновой, Д.И. Фельдштейна, А.В. Соруна, А.А. Никитина, Н.М. Евлашкина, И.В. Пономарева, А.А. Антоненко. Основой данной работы составили такие важные темы, как: кризисы подросткового возраста, его особенности, и развитие в онтогенезе.

Междисциплинарная область психологии личности, спорта и подростков изучает различные аспекты успешности спортсменов в зависимости от специфики вида спорта. Она основана на методологиях гуманистической психологии, глубинной психологии, бихевиоризма и деятельностного подхода. В работах А.В. Родионова, В.А. Родионова, Г.Б. Горской, Л.Г. Уляевой, Н.Ф. Сингиной, Н.В. Рубштейн, В.П. Танаева, Е.В. Силич, Е.В. Мельник, А.Н. Лысаковой изучаются актуальные современные проблемы психологии, которые посвящены психологии различных видов спорта, в том числе, танцевального.

Исследования в области педагогики и психологии спортсменов и соревновательной деятельности, обоснованные П.А. Рудиком, А.В. Родионовым, Г.И. Савенковым, Е.Н. Гогуновым, Б.И., Мартьяновым, В.А. Курашвили, В.Ф. Соповым, А.Г. Дрижкой, Л.Г. Уляевой, А.С.

Дамадаевой привели к обоснованию основных принципов психолого-педагогической подготовки.

Источниками концепции арт-терапии и субъект-субъектных отношений стали работы Л. С. Выготского, Д. Б. Эльконина, Б. Беттельхейма, Р. Гарднера, Э. Фромма, Э. Берна, К. Г. Юнга и М.-Л. фон Франц, Л.Д. Лебедевой, А.Н. Гришиной, Т.Ю. Киселевой, А.Г. Чурашова, Е.Б. Юнусовой и др. Особого внимания достойны: позитивная терапия притчами и историями Н. Пезешкяна, исследования детской субкультуры М. Осориной, работы В. Проппа, идеи Е. Романовой, психотерапевтические сказки и идеи А. Гнездилова, опыт А. Захарова, сборник сказок Натальи Юрьевны Риттиной «В нашем лесу», изданный в 2016 году.

Методы исследования. Исследование выполнено с использованием методов анализа и синтеза, обобщения, моделирования (теоретические методы); наблюдения, беседы, тестирования, контент-анализа, простых статистических методов (эмпирические методы).

В качестве методик были использованы:

- 1) 1. Опросник Г. Шмишека и К. Леонгарда. Акцентуации характера.
2. Опросник уровня фиксированной эмоциональной установки человека (В.В. Макаров).
3. Методика сказкотерапии, направленная на изучение жизненного сценария.

База исследования. Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Свердловский колледж искусств и культуры»

Спортивный танцевальный клуб «Реверанс» г.Екатеринбург.

Испытуемые – количество 12 человек (6 пар – попарно девушки и юноши) в возрасте 16-18 лет, класс S, с соревновательной результативностью ниже уровня квалификации.

Апробация результатов исследования. Основные научные положения диссертации докладывались на заседаниях кафедры хореографии.

Теоретическая значимость и новизна исследования: был разработан организационно-педагогический механизм реализации модели успешности подростков-танцоров, включающий систему психолого-педагогического планирования, личностно-ориентированный подход, методы реализации программы коррекции, рефлексия и подведение итогов.

Практическая значимость исследования: разработанная модель и практическая программа коррекции жизненных сценариев и акцентуаций характера может быть использована в деятельности спортивно-танцевальных клубов, факультативов в рамках организации дополнительного образования по хореографии, а также в любых других творческих учреждениях.

Положения, выносимые на защиту.

1. Рассмотрены и проанализированы феномены жизненного сценария и акцентуации характера личности и их влияние на успешность хореографической деятельности.

2. Разработана модель успешности танцоров-спортсменов, включающая следующий организационно-педагогический механизм: система психолого-педагогического планирования, личностно-ориентированный подход, методы реализации программы коррекции, рефлексия и подведение итогов.

3. Разработанная и апробированная модель успешности спортсменов-танцоров показала положительное качество практической программы коррекции жизненных сценариев и акцентуаций характера, что говорит об эффективности модели.

Структура работы обусловлена целью и задачами, и включает введение, две главы, заключение, список использованных источников и приложения.

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЛИЯНИЯ ХАРАКТЕРА ЛИЧНОСТИ И ЖИЗНЕННЫХ СЦЕНАРИЕВ НА УСПЕШНОСТЬ В ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 1.1 Историко-теоретические аспекты «акцентуации характера»

Вопрос о терминах личности, их природе и развитии является одним из самых сложных в психологии. Этой проблемой занимались в Древней Греции Платон, Протагор, Теофраст, Аристотель и многие другие ученые и философы. Таким образом, выявление природы личности как явления и как термина имело важное значение с момента появления философской мысли, и продолжается по сей день.

На сегодняшний день так же нет четкой трактовки понятия личности. Во-первых, трудно провести различие между темпераментом и характером. Потому что еще трудно установить, что представляют собой черты темперамента, результат пожизненного «наложения», то есть что относится к чертам характера. Дальнейшее противоречие возникает, когда мы пытаемся разграничить понятия «характер» и «личность». Это связано с тем, что в психологической литературе эти термины часто отождествляются и используются как синонимы, либо характер и личность воспринимаются как составляющие друг друга в различных интерпретациях. [7].

Для каждого человека свойственны характеристики деятельности, влияющие на поведение личности. В тоже время во многом эти характеристики схожи у разных людей. Они составляют особый тип личности и называются чертами личности. В совокупности черты составляют личность.

Понятие «характер» было введено Теофрастом для определения характеристик человека. Характер накладывает отпечаток на все эмоции,



поступки и мысли человека. Однако черты характера следует считать более важными и устойчивыми формами черт человека.

Таким образом, личность можно определить как совокупность индивидуально-психологических характеристик человека, проявляющихся в деятельности, отношении к коллективу, социальном поведении, отношении к другим людям, отношении к себе.

Определение личности человека по внешности стало развиваться как метод диагностики. В Древней Греции рабовладельцы осматривали своих рабов, пытаясь диагностировать такие черты, как послушание, самообладание. Это стало отличительной чертой подхода к определению личности человека в то время, когда ученые считали, что внешний вид формирует черты личности.

В средние века также сформировалось общее направление чтения букв по форме черепа (френология), основоположником которого был Лафатер. Несмотря на то, что френологические взгляды противоречат официальной науке, ученые заимствовали представление о функциональном распределении мозга, а не черепа.

Ч. Дарвин считал, что по мимическим морщинам можно распознать черты личности. По его мнению, горизонтальные морщины свидетельствуют об оптимизме и невинности, а вертикальные – о сдержанности и критицизме.

На сегодняшний день «чтение» черт лица еще не получило научной поддержки, и психологи выбирают для диагностики проверенные инструменты.

Одним из аспектов личности человека является его акцентуация. Понятие акцентуации характера обозначает преувеличение каких-то определенных черт характера и данное понятие было введено К. Леонгардом. Сильное преувеличение черт характера граничит

с психопатией. Он оказывается неустойчивым, но сохраняет устойчивость к другим. Можно выделить два вида акцентуаций:

- явная – крайний вариант нормы. Некоторые черты характера являются выраженными всю жизнь;

- скрытая – обычный вариант. Черты проявляются как правило при психических травмах.

Надо сказать, что указанные виды могут пересекаться, а также переходить друг в друга при влиянии ряда факторов: семейное воспитание, окружение, профессиональная деятельность и т.п.

Выделяют базовые типы акцентуаций характера:

- подросток с астеническим типом акцентуации склонен быстро уставать, раздражаться и подвержен меланхолическим настроениям;

- для циклоидного характерна постоянная смена настроения от плохого к хорошему;

- приподнятое настроение на позитиве свойственно гипертимному типу, они достаточно быстро мыслят, желают действовать и любят общаться, при этом им сложно усидеть на месте;

- резкая и частая смена настроения свойственны лабильному типу акцентуации и зависит от ситуации;

- психастенический. Для него характерна сильная тревога, подозрительность, нерешительность, склонность к самоанализу, постоянные сомнения и рассуждения;

- Сенситивность характеризуется повышенной чувствительностью, пугливостью, обостренным чувством собственной неполноценности;

- Шизойдный тип замкнут и интровертен, эмоционально черств, проявляет отсутствие эмпатии, трудности в установлении эмоционального контакта, отсутствие интуиции в процессе общения с другими людьми;

- демонстративный (истероидный) Выраженная склонность к обману, притворству и фантазиям, используемым для привлечения

внимания к себе, изгнанию неприятных для личности событий или фактов, неудовлетворенная потребность в восприятии как авантюризм, тщеславие, эскапизм;

– Конформные типы отличаются чрезмерной зависимостью от чужого мнения, критичностью и не прямолинейностью, склонны к консерватизму;

– Эпилептический тип проявляет склонность к гневно-депрессивному настроению, при котором агрессия проявляется в виде гнева и накапливаются гневные приступы (часто с элементом жестокости);

– застревающий (паранойяльный) характеризуется повышенным сомнением и болезненной обидой, стойкими негативными эмоциями, стремлением к контролю, неприятием чужого мнения и, как следствие, интенсивными конфликтами;

– Дистимические типы характеризуются преобладанием депрессивных настроений, они склонны к быстрому расстройству и мрачным настроениям;

– легко поддаются влиянию со стороны неустойчивые личности, поэтому они постоянно ищут возможность легко заводить новый опыт, компании и контакты, но тем не менее поверхностны.

Значительно чаще, в отличие от «чистых» типов, могут встречаться смешанные формы акцентуаций характера – так называемые промежуточные типы, представляющие собой результат одновременного развития нескольких типических черт характера.

Акцентуации характера рассматриваются как часть профориентационной работы, для реализации личностного подхода в процессе воспитания детей и подростков, для выбора адекватных форм психотерапии как личности, так и семьи.

Возвращаясь к характеру, наиболее чувствительным или сензитивным периодом для его формирования можно назвать период

с 2-3 лет до 9-10 лет, когда ребенок общается со взрослыми, сверстниками и людьми разного возраста.

В характере человека преобладают не только доброта, общительность и отзывчивость с окружающими, но и полярные качества, такие как равнодушие к людям, черствость и эгоизм. Развитие этих черт основано на общении матери и младенца в течение первых нескольких месяцев жизни. Как правило, эти особенности, закладываемые при переходе человека к труду, формируются позже – в раннем и дошкольном периоде.

Начальная школа становится этапом закладки и развития личностных качеств, проявляющихся в отношениях с людьми. Это связано с тем, что в школе стало больше одноклассников, друзей и учителей, поэтому расширилась сфера общения детей с другими людьми. Когда черты личности, приобретенные дома, подкрепляются в школе, соответствующие черты личности прочно закрепляются в ребенке и, в большинстве случаев, сохраняются на протяжении всей его жизни. В этом случае начинается надлом характера. В этой ситуации процесс включает в себя внешние и внутренние конфликты. Как правило, модификация черт личности осуществляется не в полной мере. Существует компромисс между тем, чему ребенка учат дома, и тем, что требует от него школа [2].

Исследования акцентуаций характера начались с трудов психиатров, так же и начал появляться сам термин. К. Леонгард, немецкий психиатр, работавший в неврологической клинике Берлинского университета, Одним из аспектов личности человека является его акцентуация. Понятие акцентуации характера обозначает преувеличение каких-то определенных черт характера. Сильное преувеличение черт характера граничит с психопатией. Он оказывается неустойчивым, но сохраняет устойчивость к другим.

По мнению К. Леонгарда, «акцентуированные личности – это далеко не худшая половина человечества» он считал, что акцентуирование характера у таких людей совмещается с творческими способностями [1].

Акцентуации характера не мешают человеку социализироваться в обществе и не ограничивают его возможности, и при этом выделяют человека в каком-то свете.

К. Леонгардом были выделены шесть типов акцентуаций характера: гипертимный (подвижный и оптимистичный), дистимный (который склонен к пессимистским настроениям), циклотимный (с колеблющимся настроением), экзальтированный (имеющий бурные реакции на события вокруг), тревожный (скромный, застенчивый, комформный) и эмотивный (сенситивный, чувствительный) и четыре типа акцентуированных личностей [4].

Педантичная личность характеризуется одержимостью строгостью, дотошностью и нервозностью по поводу процесса. Демонстративная личность характеризуется честолюбием, высокомерием, жалостью к себе, легкомысленным поведением и желанием играть определенную социальную роль. Возбудимая личность характеризуется отсутствием самоконтроля, импульсивными реакциями и склонностью к алкоголизму. Застревающая личность характеризуется патологической эмоциональной стабильностью, обидчивостью, честолюбием, подозрительностью, ревностью и одержимостью.

В типологии Леонгарда не придается много значения гипотимичным чертам личности, которые склонны к мнительности, тревожности, чувствительности и пессимистичным настроениям. Его типология основана на гипертимных личностях, склонных к оптимизму, подвижности и упрямости. Именно по этой причине, типология Леонгарда не до конца соответствует научным представлениям.

Демонстративность личности основана на честолюбии, высокомерии, жалости к себе, легкомысленном поведении и желании играть определенную социальную роль. Педантичность характеризуется одержимостью строгостью, дотошностью и нервозностью по поводу процесса. Застревающая личность выражена в патологической эмоциональной стабильности, обидчивости, честолюбии, подозрительности, ревности и одержимости. Возбудимость основана на импульсивности, трудностях с контролем себя, тенденции к алкогольным зависимостям.

Л.Н. Собчик также разрабатывает свою типологию акцентуированных личностей, и она становится похожей на типологию Леонгарда. Основой данной типологии стали интраверсированные и экстраверсированные личности, которые состоят из полярных черт: тревожности и агрессивности, ригидности и нестабильности, чувствительности и спонтанности; Л. Н. Собчик четко определяет возникающие типологические черты [3].

Тревожность-это характеристика людей, которые склонны испытывать постоянное беспокойство и страх по поводу будущих событий, предмет которых не ясен. Объектом тревоги является беспокойство по поводу неизвестных или неопределенных рисков или изменений в окружающей среде или внутренней жизни человека, которые он не может контролировать. Этот страх приводит к возможности отстраненности, ригидности и избегания.

Агрессия основана на таких понятиях, как гиперконтроль и вырастает оттуда, и является заметной чертой эго. Агрессия позволяет человеку определить свои границы и защитить себя. Открытая агрессия по отношению к другим основана на реальном вреде и неуверенности в себе, а также на безрассудном поведении. [5].

Очень яркой характеристикой является спонтанность характера, которая основана на активной стороне личности и проявляется в высоком уровне интереса, любознательности, настойчивости и склонности к проявлению себя. Перебор в сторону спонтанности и в связи с повышенной тревожностью может вырасти в склонность к антисоциальному поведению.

Такие черты, как чувствительность, можно описать очень похоже на уязвимость, основанную на эмоциональных реакциях на теплое или холодное отношение. Чувствительность характеризуется тенденцией к зависимости и часто выражает слабую структуру личности.

Типологическая акцентуированная черта – эмотивность основана на высокой тенденции чувствительности к событиям окружающей среды. Эта черта характеризуется частыми перепадами настроения и находится под влиянием окружающей среды. Они не только склонны к чрезмерной эмоциональности из-за влияния окружающей среды, но и обладают высокой степенью эмпатии по отношению к окружающим их людям.

Такие черты личности, как интроверсия, указывают на интровертное мышление человека, которое выражается в пассивном и бессубъектном отношении к внешнему миру. Интроверсия описывает человека, который стремится избегать контактов с другими людьми. Сильная склонность к интроверсии указывает на аутистические тенденции [2].

Противоположная интроверсии экстраверсия которая основана на переносе внимания с внутреннего мира на внешний. Вместо активного развития внутренней деятельности индивида, она развивается в деятельность во внешнем мире. Чрезмерная экстраверсия проявляется в свободном и поверхностном общении.

На уровень контроля окружающей среды влияет уровень совладания со стрессовыми факторами и уязвимость.

Ригидность, в отличие от синестезии, относится к жесткости и сложным реакциям на условия окружающей среды. Жесткость при нарушении границ проявляется как агрессия, но может проявляться и как пассивная агрессия. Для этого типа людей не характерны частые перепады настроения, а внутренняя психическая структура не меняется постоянно.

Помимо основных индивидуально-личностных, типологических свойств Л.Н. Собчик выделяет промежуточные характеристики, которые представляют собой синтез двух ведущих тенденций, формирующих свойства, проявляющиеся в социальной активности индивида.

Спонтанность, активность и умеренная энергия – это характеристики людей, которые представляют себя в качестве лидеров группы. Они самостоятельны, активны и предприимчивы.

Более того, существует тип "конформной личности", которая не способна отстаивать собственные взгляды. Для этих людей крайне важно соответствовать реалиям окружающей среды и подчиняться местным авторитетам и лидерам группы.

На основе ригидных и интровертных черт личности формируется индивидуалистическая личность, которая напоминает одиночку и проявляет ригидные и агрессивные тенденции.

Экспрессивная шизофрения сочетает в себе такие характеристики, как: спонтанность и интроверсия а склонность к перепадам настроения (интроверсия и экстраверсия) характерна для циклотимической личности.

Эмоциональные и экстравертные личности проявляют такие характеристики, как коммуникабельность. Этому способствуют эмпирические и перцептивные стремления неустойчивой личности в сочетании с высокой социальной активностью экстравертной личности [4].

Л.Н. Собчик выделяет характеры, которые адекватно акцентированы и взаимно уравновешены. Перекос к определенным типологическим чертам основано на акцентировании внимания на одной типеличности по



сравнению с другим. Акцентуации характера могут функционировать как единая склонность тенденций характера или как мозаичный акцент, который представляет собой сочетание нескольких типологических признаков. В общении с окружающими можно выявить чрезмерную раздражительность и агрессивность и, наоборот, оптимизм и эмоциональность. Пессимизм характеризует интровертных, пессимистичных и туманных людей, а также эмоциональных и экстравертных людей. Дети более эмоциональны, чем взрослые, и могут иметь «сезвездия черт стресса» – черты характера, которые делают их более уязвимыми к воздействию стрессовых ситуаций [3].

Известный исследователь из Санкт-Петербурга А.Е. Личко, развивая подход К. Леонгарда, давал свое представление об акцентуациях – это изменение паттернов, при котором происходит чрезмерное навязывание определенных черт личности, что приводит к избирательной чувствительности к одним психогенным воздействиям при достаточно высокой устойчивости к другим [1].

А.Е. Личко определил направление динамических изменений акцентуаций (подтвердив тем самым возможность развития характера), переход от эксплицитных форм к имплицитным (возрастная компенсация). Превращения в «краевую психопатию» и приписываемые им превращения. Выражено с добавлением акцентуации сходного содержания (например, превращение гипертима в циклотима) [4].

Наиболее часто наблюдаемые варианты акцентуаций характера у подростков описаны А.Е. Личко [3].

1. Гипертимный тип. Подростков данного типа отличает гиперактивность, для них важным является нахождение в центре внимания и постоянное общение. От них, обычно, исходит много шума и не любят сидеть на месте. Отличные способности к обучению у них соприкасаются с неспособностью спокойно высиживать на месте. Сложности с учителями

и родителями основаны на их особенностях. Их уверенности очень высоки и поэтому они постоянно стремятся привлечь внимание окружающих.

2. Циклоидный тип. Подростки – циклотимы не любят находиться в окружении множества людей, предпочитая дом и одиночество. Они могут быть депрессивны и склонны к меланхолии, раздражительности и апатии. Любая трудность может вызвать негативные чувства, для них характерны постоянные перепады настроения.

3. Эпилептоидный тип. Для данного типа характерно стремление унижать и оскорблять окружающих. Они могут начать издеваться над животными или детьми, которые младше. Для них не представляют важности чувства и эмоции других, они стремятся завоевать лидерские позиции путем устрашения и диктатуры.

4. Сензитивный тип. Они очень чувствительны и относятся ко всему серьезно. Настороженность и мнительность по отношению к окружающим очень характерна для данного типа акцентуации. Они не склонны к заведению новых контактов, предпочитая общаться с близкими людьми, у них сложные отношения со сверстниками. Они склонны к послушанию и спокойствию, ценят правила. Их особенностью является часто хорошая успеваемость и ответственность. Рано или поздно они могут завести друзей среди сверстников и стать более уверенными в себе.

5. Астеноневротический тип. Человек, которого легко расстроить. Такие подростки быстро устают, особенно если им приходится много думать. Могут быть мнительными и раздражительными.

6. Шизоидный тип. Этот тип подростка безразличен к окружающим его людям. Они плохо умеют общаться с другими людьми, склонны уходить в мир фантазий и одиночества и, как следствие, имеют мало друзей.

7. Психастенический тип. Особенностью психастеников является высоко развитый интеллект, при этом они склонны делать поспешные

выводы и быть слишком самоуверенными. Для них важно проводить анализ окружающих и себя.

8. Лабильный тип. Этот тип имеет тенденцию часто менять настроение. Перепады настроения могут быть основаны не на общем опыте или ситуации, а на каком-то одном "неправильном" мнении или слове. Перепады настроения происходят быстро и часто меняются от пессимистичного до радостного и энергичного.

9. Истероидный тип. Личко считает, что люди истероидного типа склонны к эгоцентризму. Они жаждут внимания окружающих и склонны делать все, чтобы получить его. Для них очень страшно, когда кто-то в их присутствии делает комплименты или восхищается другими. Они часто хотят быть лидерами, чтобы привлечь к себе внимание, но их неустойчивый характер мешает им добиться этого.

10. Конформный тип. Важным для таких подростков быть такими же, как и те, кто их окружает, способны легко приспосабливаться и мимикрировать в окружении сверстников, гонятся за поведением авторитета. Способны на предательство, если им это становится выгодным для завоевания авторитета.

11. Неустойчивый тип. Они являются беззаботными и не стремятся задумываться о будущем. Для них интереснее вялая и спокойная жизнь. Склонны к зависимостям от различных психоактивных веществ, алкоголя, табака и игр.

Поэтому трудные подростки - это чаще всего мальчики и девочки с гиперактивной (раздражительной) личностью. Они легко ранимы, легко поддаются эмоциям, упрямы и настойчивы, необоснованны в своих аргументах и недостаточно субъективны, а также нетерпимы к другим мнениям.

## 1.2 Понятие жизненного сценария личности как социально-психологического феномена

Смысл или план, который человек хочет реализовать в жизни, называется жизненной стратегией. Постановка конкретных целей и понимание ценностей – самые важные критерии для формулирования жизненной стратегии. В широком смысле жизненная стратегия – это базовая способность человека к регенерации и росту по отношению к различным жизненным обстоятельствам, которая проявляется в различных жизненных условиях и ситуациях, как отмечает К.А. Абульханова-Славская, Наиболее важными чертами стратегического жизненного выбора являются принятие ответственности за ход своей жизни, принятие самостоятельных решений, основанных на собственных убеждениях, и ответственность за свой выбор и цели. По мнению автора, существует три основных характеристики жизненной стратегии человека. Выбор направления жизни и карьеры, постановка целей и важных вех. Разрешение жизненных противоречий и поиск новых путей для достижения жизненных целей и планов. Создание ценности в нашей жизни [1].

В свою очередь, Т. Е. Резник и Ю. М. Резник выделяют три основных типа жизненных стратегий:

– стратегии жизненной самореализации, в которую входит: Перцептивная ориентация (гармоничная и творческая жизнь), ориентация на цель (ограниченное использование целеполагания как инструмента для конкретизации и практической реализации смысла жизни), сенсорная ценностная ориентация (стремление к личной автономии и творческому состоянию), нормативная ориентация (отсутствие строгих правил) и нормативная ориентация (отсутствие строгих правил), личная автономия

и творческое состояние), жизненная ориентация (свободное творчество, самосовершенствование),

– Стратегии жизненного успеха включают: ценностная ориентация (приобретение компетентности в выбранной сфере деятельности), нормативная ориентация (принятие принципов и правил, ведущих к успеху и прогрессу), ориентация на осознанную жизнь (рост к желаемому образу жизни), нормативная ориентация (принятие принципов и правил, ведущих к успеху и прогрессу) и целевая ориентация (постановка и достижение амбициозных целей, ведущих к успеху в жизни);

– Стратегия благополучия на всю жизнь. К ним относятся: нормативная гендерная ориентация (принятие принципов и правил), ценностная ориентация (стремление приобрести желаемый или достойный восхищения набор жизненных ценностей), осмысленная жизненная ориентация (стремление к материальному или морально-психологическому комфорту), и целевая ориентация (стремление удовлетворить свои потребности) [2].

Как указывали М. О. Мдивани и П. Б. Кодесс, американские психологи разделили жизненные стратегии на две группы. В первом случае приоритет отдается внутренним амбициям, а во втором - внешним. Внутренние амбиции основаны на саморазвитии, а их оценка зависит от личных ценностей. Внешние стремления – это ценности, основанные на мнении окружающих, такие как материальное благополучие, социальное признание и физическая привлекательность [3].

По мнению К. Хорни существует три основные стратегии взаимодействия человека с окружающими:

– движение, которое не похоже на принципы людей, которые считают жизнь борьбой за выживание;

– Отделение от окружения для обретения независимости;

– отношения с окружающими, направленное на удовлетворение потребностей [4].

Анализ различных подходов в исследовании жизненных стратегий показывает, что понятия жизненного пути, жизненного события, жизненного сценария, жизненной цели, жизненного цикла, жизненной позиции, жизненного плана и жизненного курса взаимосвязаны.

В классификации Д. Бромлей выделяются пять циклов развития: внутриутробный, детство, юность, взрослость, старость. При этом каждый цикл в свою очередь подразделяется на несколько стадий.

Цикл детства охватывает такие периоды, как младенчество от рождения до 18 месяцев; детство до школы от 18 месяцев до 5 лет, младшее школьное детство от 5 лет до 11-13 лет.

Юность делится на такие периоды, как: старшее школьное детство, от 11 до 15 лет и юность от 15 до 21 года.

Период взрослости делится на раннюю (22-25 лет), среднюю (25-40 лет) и позднюю взрослость (40 - 55 лет).

Помимо предыдущих жизненных периодов, также выделяется особая стадия, переходная, предпенсионный возраст (55-65 лет) и дальше идет старость, которая включает три этапа: отставка после 65 лет, старый возраст от 70 лет и третья стадия связана с умиранием.

С. Л. Рубинштейн и Б. Г. Ананьев изучали жизненный сценарий в рамках семейной психологии.

Жизненный путь у С. Л. Рубинштейна – это история возникновения и формирования человека как личности. Креативность и творческий подход для развития жизни является очень важным для развития человека как личности. [5].

Затем Б. Г. Ананьев сформулировал принцип гетерохронии в развитии отдельных психических функций [4].

Еще одна концепция жизненных стратегий – жизненные события. Это события, которые знаменуют собой значительные изменения или трансформации в различных сферах жизни человека. Еще один аспект жизненных стратегий - жизненные сценарии.

Одним из ведущих исследователей прошлого века по жизнеописанию был Э. Берн. Писатели называют жизненные сценарии чертежами, от которых бессознательно зависит повседневная жизнь и которые применяются в ней [2].

Концепции жизненных целей, обсуждаемые Адлером и Локком, соответствуют концепциям жизненной стратегии и жизненного пути. Адлер утверждал, что в ситуациях неопределенности и незащищенности у детей развивается потребность в определении приоритетов жизненных целей.

Теория цели, сформулированная Э. Локком. Локк объясняет, что постановка цели становится очень важным пунктом для активизации организма на ее достижение. Человек должен самостоятельно выбирать способы и мотивы [3].

Первые пять лет становятся важными для становления жизненного сценария по мнению А. Адлера [5].

Усвоение социальных норм, правил, моральных установок, интроектов, которые были получены от родителей и окружающих, становятся основой составления сценария жизни человека. Реализация сценария проходит такие этапы, как:

- старт;
- середина;
- финиш.

Результат сценария жизни – это реализация того смысла, который был вложен в изначальный путь [2].

Таким образом, стремление к свободе и независимости является основой для определения потребности человека в постановке жизненных целей.

Последовательность достижения жизненной цели называется жизненным циклом, который является активным процессом, у которого есть четко определенные шаги и этапы.

Определяя положение человека во времени, можно определить положение его жизни как относительно фиксированное и стабильное образование, которое можно назвать спасательным кругом в состоянии жизни.

Жизнь любого индивида основана на событиях, которые происходят вокруг него, все события и концепции взаимосвязаны и необходимы и основаны на возрастных этапах развития человека.

Жизненный сценарий является бессознательным и находится под влиянием ряда внешних факторов, связанных с социальными и семейными отношениями. При этом цель жизни отличается от осознания. Люди сознательно ставят цели, которых хотят достичь.

Результат показал, что все выделенные концепции формируют нечто общее. Во-первых, разбор жизненных трудностей, социально-психологические конструкторы личности и взрослость. Во-вторых, то, как живет человек, его мысли и мотивация его деятельности.

Таким образом, жизненная стратегия и ее выбор основан на принятии ответственности за свою жизнь, за решения, которые мы принимаем, создание своего собственного опыта и системы ценностей и моральных норм.

Термин «жизненный сценарий» используется в контексте культурологии, педагогики, политологии, философии и социологии, и психологии. Вне зависимости от указанной научной области, ее общий



смысл – определенная последовательность действий в прошлом, настоящем и будущем (субъективно значимые ситуации) [1].

Важнейшим аспектом для исследования является развитие способов улучшения жизни человека, что включает в себя развитие теоретической и практической базы по тем темам, которые были рассмотрены выше, а именно, планирование, постановка цели и формирование жизненного сценария.

В работах Э. Берна, Ю. В. Синягина, О. Ю. Перевезиной, Ю. А. Яковлевой, А. В. Поляковой указывается на смысловое сходство жизненного сценария с понятиями «жизненный план», «жизненная стратегия», «жизненная цель», «жизненный стиль» и др. [2, 3]. Большое количество аспектов понятия жизненного сценария показывает его многомерность и обширность.

Н.В. Гришина, делая упор на разности понятий, определяет жизненные сценарии как категории в более общем порядке [4].

Путь жизни человека, это его движение в онтогенезе, а сценарий жизни человека – один из основополагающих факторов, наряду с наследственностью и экстремальными состояниями [2].

Самоопределение – это реализация жизненного плана, который человек составил в течение своей жизни и которого он хочет достичь в конце жизни [5].

Стратегия жизни – это способ развития, организации и регулирования жизненных процессов человека через выработку конкретных жизненных решений [1].

Поведение и личностные характеристики образуют общий формат жизни человека [4].

Ценности и образ мышления человека определяют направление его жизненного сценария; Л.А.Губарева говорила, что постановка

жизненной цели становится жизненным девизом. По мнению автора, жизненные сценарии основаны на цели и смысле жизни [2].

Л.А. Губарева в своем исследовании показала, что жизненные сценарии адаптированы ко всем уровням деятельности человека (физическому, сенсорному и концептуальному) [1].

Жизненный сценарий является основой жизненного пути, а все остальные конструкты, о которых говорилось выше, соответствуют действительности, исключая сценарий и путь. Сценарий – это структура планирования, а путь – это способ движения.

В психологии проблема жизненного сценария и его структурных компонентов была освещена в трудах Э. Берна, Т. Кейлера, Й. Стюарта, К. Штайнера, Ф. Эрнста, С. Вуллэмса, М. Гулдинга, Р. Гулдинга, А. Шутценбергер, А. Адлера, К. Роджерса, А. Маслоу, Ш. Бюлер, П. Жане, Э. Фромма, К. Хорни, Т. Кассера, Р. Райана, Р. Пехунена, С. Мадди, Г. Олпорта, Л. Р. Шеррода, Л. Л. Кац, О. Г. Брима, Б. Г. Ананьева, Р. А. Ануфриевой, С. Л. Рубинштейна, Ю. М. Резника, Н. А. Рыбникова, К. А. Абульхановой-Славской, Л. Н. Когана, А. А. Кроника, Т. Н. Березиной, Е. И. Головахи, Н. В. Гришиной, В. Н. Дружинина, А. В. Сохань и др.

Отдельные исследования посвящены конкретным аспектам. Содержание жизненных сценариев характеризуется переносом сексуальных моделей человека [3, 4] и сексуального поведения [5]. Подробное представление личных жизненных ситуаций в контексте конструктивных моделей семьи [3] и супружеских отношений [1]. Культурное и субкультурное влияние на содержание сценариев личной жизни [1], взаимосвязь между сценариями личной жизни и болезнью [2], а также отношение людей к собственной смертности [4].

Люди, не нарушающие законодательства, становятся объектом исследования для изучения жизненных сценариев. В течении долгого

времени проводились исследования жизненных сценариев, которые были основаны на тестировании деятельности, взаимоотношениях студентов [3], вузов [1] и сотрудников организаций [1]. Были изучены особенности сценариев жизни между поколениями для женщин [4] и культурных сценариев [2] для подростков, молодежи и пожилых людей. Рассматривается конкретное содержание жизненных сценариев женщин в кризисных ситуациях [4].

История жизни и ее сценарий остается важной научной концепцией, которую необходимо изучать дальше. Многомерный и междисциплинарный характер этой концепции требует различных подходов к ее пониманию.

В транзактном анализе понятие жизненного сценария является бессознательным конструктом и выступает, как неопределенное планирование пути в жизни. Согласно Берну, жизненный сценарий – это своего рода подсознательная структура, основа медленного и поэтапного развития человека, которая управляет жизнью индивида и определяет его становление и поведенческие особенности в важных жизненных событиях [2].

А. Шутценбергер, трансгенерационный подход, выделяет такое понятие, как самопрограммирование личности, основываясь на идеях Берна [1].

Ментальные карты создает Л. Кац, и это становится его определением жизненных сценариев, они становятся основой поведения и убеждений человека. Жизненный опыт человека основывается на ментальных картах, по мнению автора [3].

Понятие «скрипт» – это, своего рода «жизненный сценарий», только в когнитивной психологии. План действий, который бессознательно сформирован и определяет поведение человека и его путь [2].

Согласно С. Грофу [4], значимые люди (родители, учителя) становятся предикторами формирования сценария и плана жизни человека, даже, во внутриутробном развитии.

По словам Берна, кризис или необычная ситуация становится основой понимания жизненного сценария, и поведение не всегда становится показателем сценария, который есть у человека, жизненный сценарий может сформироваться позднее и оказаться не таким, как показывает поведение человека в обществе [2].

Зарубежные исследователи строят свои догадки и исследования на представлении о том, что жизненный сценарий – это исключительно бессознательный конструкт, отечественные ученые считают, что сценарий жизни не основан исключительно на бессознательном представлении. Так, по мнению, М. В. Розина, И. С. Кона, С. Л. Рубинштейна, В. И. Слободчикова, К. А. Абульхановой-Славской и др., влияние бессознательного не полностью описывает жизненный сценарий человека. [5]. Активность и взрослость, считают ученые, связана с формированием человеком своего пути жизни.

Поэтому вопрос о том, является ли жизненный сценарий человека сознательно сформированным и исполняемым или бессознательно сформированным и исполняемым, является спорным. Мы считаем, что жизненные сценарии отчасти бессознательно создаются на этапе планирования. Однако дальнейшее развитие жизненного сценария является вопросом проектирования и структурирования собственной жизни и осуществляется сознательно.

Исходя из этого понимания, многие психотерапевтические подходы (например, нарративная терапия, гештальт-терапия, когнитивно-поведенческая психотерапия, трансактный анализ и т.д.) могут быть применены для дальнейшего изменения жизненного сценария индивида. [3].

Концептуальный уровень жизненных сценариев В. Нурковой рассматривался как система восприятия человеком ожидаемых жизненных событий и их формального содержания в соответствии с субъективным смыслом и ценностью [2]. Другими словами, это внутреннее восприятие человеком того, что обычно происходит в данной ситуации.

Следует отметить, что, по мнению Д. Келли, то, как человек интерпретирует последовательность событий, зависит от его предварительно сформированной перцептивной системы [2]; В.Н. Дружинин отождествляет жизненный сценарий с интегральными психологическими особенностями индивидуального человеческого существования, которые зависят от того, как личность относится к самой жизни. Она является синонимом концепции трансформации жизни [2].

Жизненный сценарий также можно рассматривать как выполнение индивидом набора жизненных тактик или совокупности жизненных тактик. Жизненные сценарии также можно определить как набор жизненных рутин или как четко определенное поведение индивида, представляющее собой модель поведения [3].

В целом, жизненный сценарий – это сложная структурная когнитивная единица, определяющая способность человека планировать, развивать и выбирать путь своей жизни. Поведение человека обуславливается той программой, на которой основывается развитие. Жизненные сценарии могут быть выявлены путем анализа субъективно значимых жизненных событий. Вместе с общими моделями поведения.

Детство является важным сензитивным периодом для формирования сценария жизненного пути человека. На данном этапе выявляются ценностные ориентиры и убеждения, на которых в дальнейшем старится формирование пути. В начале жизни этот сценарий находится в конструкте бессознательного, а потом приобретает более осознанные направления и представления.

### 1.3 Модель успешности таноров-подростков в танцевальном спорте

Одним из основных периодов в развитии творческих способностей является подростковый и юношеский возраст, когда желание развивать творческие способности является важной составляющей, чтобы понять себя, свои цели и изменить свое отношение к жизни в более ответственную сторону, это можно рассматривать как одну из предпосылок для развития системы мышления и принятия обоснованных решений [3]. У подростков одного возраста видно, что может возникнуть временное психическое состояние или черта личности, при котором чрезмерно усиливаются аномальные, выходящие за рамки нормы и черты личности человека; и болезнь или заболевание, которое становится все более распространенным в жизни человека [1].

К определению понятий «творчество» и «креативность» в научной литературе встречаются различные подходы. В частности, А. Г. Спиркин понимает под творчеством – практическую и мыслительную деятельность человека. Которая помогает ему создавать оригинальные и необычные ценности и методы преобразования культуры. [3]. С позиции Л. С. Выготского, творческой деятельностью следует считать «... всякую такую деятельность человека, которая создает нечто новое, все равно, будет ли это созданной творческой деятельностью вещью внешнего мира или известным построением ума или чувства, живущим и обнаруживающемся только в самом человеке» [4]. С. Л. Рубинштейн определяет творчество как деятельность, в ходе которой создается «...нечто новое, оригинальное, что притом входит не только в историю развития самого творца, но в историю развития науки, искусства т.д.» [4].

К. Роджерс под творческим процессом понимает «... создание с помощью действия нового продукта, вырастающего, с одной стороны, из уникальности индивида, с другой, обусловленного материалом,

событиями, людьми и обстоятельствами жизни» [2]. Креативность, с позиции К. Спирмена, может рассматриваться как «...сила человеческого ума, создающая новое содержание путем изменения и создания новых связей» [5]. Согласно А. Маслоу, креативность - это творческая направленность, которая изначально врождена у каждого человека, но у большинства людей креативность часто утрачивается при определенных обстоятельствах в процессе развития под влиянием окружающего общества [4]. Творческие способности часто утрачиваются при определенных обстоятельствах в процессе взросления под влиянием окружающего общества. Творчество проявляется через эмоции, размышления, знания, чувства и действия человека.

Понятия креативной личности и всесторонне развитой личности выделяет советский педагог В. И. Андреев. По его мнению, креативная личность со стабильным и устойчивым интересом к творческим процессам, для которых характерна мотивационно-творческая активность, которая сотрудничает с высоким уровнем способностей к творчеству, позволяющих человеку добиваться высоких достижений в одном или нескольких арт направлениях.

Высокий уровень результатов в области творчества, относящегося не только к деятельности, но и к жизни, принадлежит всесторонне развитой творческой личности, которая отличается своим стилем творчества в собственной жизнедеятельности, чьи установки, потребности, мотивы, ценности, способности к творчеству и характерологические особенности строятся на основе творческого развития человека и использования творчества в своем мире [1].

Дж. Гилфорд перечисляет следующие характеристики творческих личностей:

- творческие личности умеют выделять основные проблемы;

– им свойственно выявлять и находить различные виды творческих способов решения проблемных ситуаций;

– для них характерно выявлять необычные ответы на вопросы, выделять нестандартные способы решить трудность, они обладают оригинальностью;

– уточнение объекта творчества помогает им совершенствовать свои навыки;

– они могут находить нестандартные способы использования предметов окружающей среды [3].

Эти качества формируются под влиянием соответствующей воспитательной позиции дома и школы, особенно в подростковом возрасте, который является чувствительным периодом. Различные авторы признают, что в подростковом возрасте интеллект человека достигает максимума своего развития, и уже можно сказать, что на наш взгляд, развитие творческого мышления в подростковом возрасте очень интересно, и в процессе его развития можно выделить много стадий (фаз, этапов, шагов, действий, моментов).

В частности, В. Н. Дружинин выделяет пять стадий креативного мышления:

– ориентирование – выявление трудности и направлений ее решения;  
– подготовка – выделение необходимой информации для решения задачи;

– инкубация – формирования решения в области бессознательного;  
– озарение – окончание инкубационного периода (часто оканчивается быстрым озарением);

– проверка – тестирование и критическая оценка решения, полученного на стадии озарения.

При оценке результатов озарения может получиться ошибочное решение и, тогда, человек возвращается к стадии инкубации для поиска



другого варианта [3]. Сравнение является важным фактором проверки полученных результатов. Творчество – это признак положительного эмоционального состояния и важный способ самовыражения, который направлен не только на художественную деятельность, но и на науку.

Творческие способности учеников развиваются на основе ассоциаций, которые могут стать важным критерием озарения и формирования процесса творческой деятельности [3]. Некоторые исследователи и ученые считают (М. Е. Бурно, С. А. Водяха, Е. П. Ильин, Ю. А. Миславский, В. С. Мухина, М. Ролло, к. М. Романова и др.), что очень важным аспектом подросткового возраста является ощущение себя в роли взрослого и стремление быть взрослым, взрослая группа становится важным фактором развития самостоятельности и ответственности бывшего ребенка, так как расширяет его права и возможности.

Влияние взрослых на подростков и детей не оценимо, ведь именно взрослые часто являются авторитетными фигурами в глазах подростков и способны влиять на них.

Проанализируем более подробно принцип индивидуализации психологической подготовки и обучения спортсменов. Важность этого принципа обусловлена тем, что формирование определенных психологических качеств основано на комплексном функционировании человеческих ресурсов, когда при его реализации учитываются конкретные личностные характеристики каждого спортсмена. Индивидуальная тренировка интересна в танцевальных видах спорта, поскольку диады, то есть пары спортсменов – мужчины и женщины - не соревнуются друг с другом, но соревнуются с другими танцевальными парами. Индивидуальность каждой пары интересная основа для исследования ее успешности или неуспешности.

По мнению Б.А. Вяткина [1], свод обучения детей и подростков только к режиму, выбору мотивации и нагрузки проведения тренировок становятся недостаточно эффективным, нужно развивать новые представления о преподавании танцев. Варианты и методы разминки, средства и методы оптимизации текущего психофизиологического состояния. Следует также рассмотреть характер взаимоотношений между различными уровнями интегративной индивидуальности. В этом случае эффективность в соревновательной деятельности будет достигнута за счет гармонизации индивидуальных характеристик на всех уровнях (мотивационная активность, психодинамика и нейродинамика, статус в группе, психологические факторы)

Исходя из этих позиций, все психолого-педагогические воздействия на спортсменов в процессе подготовки к соревнованиям должны быть четко определены в соответствии с интегративными особенностями личности каждого спортсмена, в частности, взаимосвязью между характеристиками верхнего уровня (мотивация, социальный статус, взаимоотношения) и характеристиками нижнего уровня (нейродинамика, темперамент). Тем не менее, вопрос об интегративных исследованиях личности обозначен лишь в значительной степени фрагментарно, на данном этапе нет четкого представления о глубоких характеристиках темперамента и черт личности [3].

Так, В.С. Мерлин [5] делает вывод, что изучение связей между иерархическими уровнями личности проблематично, поскольку ее компоненты и достаточно хорошо изучены соответствия ступеней и уровней конкретных характеристик.

А.Г. Дрижика [4], изучая проблему индивидуализации психологической подготовки и построения индивидуальных программ совершенствования различных сторон деятельности спортсменов, констатирует, что практическое применение теоретических разработок

в предметной области интегративных исследований индивидуализации практически невозможно. Поэтому автор считает, что основываясь на основе особенностей нейронной динамики, определяемой активационными взаимодействиями между корковыми и подкорковыми структурами, можно формировать индивидуальный план тренировок. Такие связи контролируют двигательную активность и активность (интенсивность, скорость, темп и ритм поведения и эмоций) или темперамент.

А.Г. Дрижика также устанавливает теоретико - методологическую позицию: тип темперамента не достаточно сопоставим с характеристиками спортсмена, а только с типами нейропсихологической реактивности (производными от двух основных компонентов темперамента, общей активности и двигательной активности) и способами их реагирования на различные социальные и физические среды и физической среды.

Поэтому авторы классифицируют два типа нейропсихологической реактивности у спортсменов. Они связаны с двумя типами активации моторной коры: циклической, непрерывной (тонической) или локализованной и импульсивной, дискретной (прерывистой) или генерализованной. Первый тип - взрывной, высокоактивный (с большой силой, скоростью, интенсивностью). Концентрация, неустойчивость нервных процессов, распространение основной сигнальной системы, подвижность) характеризуется значительным энергетическим потенциалом могут использоваться в течение коротких периодов времени для адаптации к внешней среде. При этом активация мозга значительно повышает эффективность деятельности неспецифическим образом (независимо от уровня подготовки организма), механизмы которой во многом связаны с генерализованной стимуляцией симпатической нервной системы.

Второй тип более тонкий и характеризуется периодической активацией (на основе высокой скорости, интенсивности, дискретизации

концентрации, интенсивности, подвижности, неустойчивости нейронных процессов, с преобладанием второй сигнальной системы). С высокой чувствительностью и возбудимостью нервной системы. Когда стрессовые факторы окружающей среды усиливаются, люди с такими показателями быстро перевозбуждаются, и их работоспособность снижается. Неспецифические методы повышения когнитивной и эмоциональной стимуляции также неспособны значительно повысить эффективность деятельности. Другими словами, успех зависит в основном от «чистой» физической формы.

Третий смешанный тип характеризуется чередованием импульсов и периодической активации (быстрота, интенсивность, дискретные средние концентрации, интенсивность) и неустойчивость нейронных процессов, подвижность торможения, но инерция возбуждения и доминирование вторичных сигнальных систем в обучении. Этот тип характеризуется способностью работать в условиях низкого стресса и тревоги [4].

Реализация модели успешности танцоров-подростков в танцевальном спорте.

Модель успеха для танцоров – подростков предлагает структуру деятельности: цели – объективные условия – субъективные условия – поведение партнера – результаты. Все эти аспекты связаны друг с другом и формируют основу деятельности танцоров. Комплекс действий основан на деятельности мужской и женской части пары. Все элементы взаимосвязаны, которые образуют целостную структуру. Согласно методологии Родионова, спортивная деятельность, ее условия и внешняя среда – объективные факторы, а мотивация, черты личности и психические процессы – субъективны.

Взаимодействие тренеров, учеников и родителей – это основа системы спорта, где происходит общение субъектов (рис. 1). Такая сложна

система взаимодействия «партнеры-тренер-родители» должна выстраиваться на характеристиках общения и управлять ими, конечно, сама танцевальная деятельность – это основа спорта, но взаимодействие участников данного процесса – неотъемлемая часть работы на результат в спортивных соревнованиях.



Рисунок 1 – Система взаимодействия в детско-юношеском танцевальном спорте

В связи с вышеизложенным данными, психолого-педагогическая подготовка в танцевальном спорте для высокорезультативных детей и подростков должна основываться на лично – ориентированных теоретических подходах и современных практических психологических методах (методы психодиагностики, психокоррекции и консультирования).

Психологические методы обучения позволяют учитывать специфику вида спорта в связи с особенностями развития каждого танцора. Творчество спортивного психолога заключается в быстром подборе и целенаправленном применении методов психологической диагностики,

в психологической коррекции юных спортсменов и в консультировании тренеров и родителей.

Поскольку выбор специализации в раннем возрасте является одной из предпосылок для достижения высоких спортивных результатов, особенно в спорте высоких достижений, необходимо обеспечить молодым спортсменам раннюю профессиональную подготовку и интенсивное развитие следующих концепций: нам необходимо разработать спортивную идентичность, потому что чувства принадлежности к спортивному сообществу, в целом, недостаточно, чтобы добиться успеха в спорте, мы рассматриваем соответствующие жизненные сценарии и намерения характера как один из основных психологических факторов успеха. Установка на исход соревнования становится основой целенаправленной спортивной деятельности индивида, как говорит А.В. Родионов. Автор уточняет, что в большинстве случаев формируются установки. Однако, чем сложнее структура предстоящей деятельности, тем более доминирующими являются сознательные и интенциональные элементы в формируемом отношении [24].

Применительно к танцевальному спорту для детей и подростков можно говорить об эффективности так называемого «конкретного и практического» отношения к спорту, абстрактные ценности и представления не могут сформировать достаточно мотивации для достижения высоких результатов в спортивных танцах. Конкретные и практические установки включают постановку целей в выбранном виде спорта и прогнозирование результатов игр [20].

Исходя из вышесказанного, можно предположить, что личностными факторами, важными для успеха молодых людей в спортивном танце, являются, помимо мотивации, по определению М.С. Новицкого, спортивно-танцевальная идентичность и способности. Помимо мотивации, по определению М.С. Новицкой, спортивный танец требует спортивно-

танцевальной идентичности и владения отношений с оппонентами и для конкретного и практического поведения. Кроме того, спортивно – танцевальная деятельность имеет предпосылок и к появлению характера и жизненных сценариев. Для коррекции жизненных сценариев и выраженных акцентуаций характера для повышения уровня успешности подростков в танцевальном спорте необходимы организационно-педагогические условия, позволяющие реализовать модель успешности.

На наш взгляд, наиболее важным в реализации модели является использование личностно-ориентированного подхода, который позволяет обращаться не к процессу, а к личности обучающегося (рис. 2).



Рисунок 2 – Принципы, методы и цель личностно-ориентированного подхода [4; 37]

С учетом данного подхода, нами был разработан организационно-педагогический механизм реализации модели успешности подростков-танцоров, который будет включать следующее (рис. 3):



Рисунок 3 – Организационно-педагогический механизм реализации программы успешности подростков-танцоров

Нами были выделены следующие положительные установки, развитию которых должны способствовать занятия:

- личностный рост с возможностью решения внутренних личностных конфликтов;
- стабильное эмоциональное состояние;
- волевое регулирование.

Для закрепления данных установок необходимо формировать:



- психологические методы обнаружения положительных и отрицательных мыслей с последующим выявлением причин их возникновения;
  - систему психологического проектирования положительных установок;
  - визуализацию новых установок на основе поведенческих реакций с целью достижения социального благополучия;
  - методы практического применения новых установок в реальных жизненных условиях и формирование их в привычную систему мышления.
- Таким образом, работа должна быть комплексной и систематичной.

#### Выводы по 1 главе

Таким образом, из сказанного следует, что характер не наследуется и не является ни естественным свойством человека, ни постоянным свойством, которое нельзя изменить и не является ни естественной собственностью человека, ни постоянной собственностью, которую нельзя изменить. Характер формируется. Характер формируется и развивается под влиянием окружающей среды, жизненного опыта и воспитания.

Термин «трудный подросток» относится к гиперактивным (возбудимым) мальчикам и девочкам. Их характеризуют как слишком подвижных, чрезмерно эмоциональных, упрямых, настойчивых, иррациональных, недостаточно субъективных и нетерпимых к другим мнениям.

Анализ литературы показывает, что просвещение родителей, обучение учителей и развитие навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия и самораскрытия являются эффективными в профилактике девиантного поведения. Подростки развивают навыки взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия и самораскрытия.

Греческое слово «характер» означает «черта», «отпечаток» или «след». Характер человека – это определенные черты его личности, которые накладывают определенный отпечаток на его поведение и взаимодействие с другими людьми.

Совокупность психологических черт индивидуума и его особенностей, которые проявляются в деятельности и в отношениях с окружающими – это «Личность».

Характеристики человека всегда проявляются в отношениях и в работе, которую он делает.

Характер формируется на протяжении всей жизни и может меняться.

Конструкты личности можно рассматривать как набор личностных черт, которые описывают отношение человека к другим людям, самому себе, окружающему миру и своей деятельности.

Черты личности – это психические характеристики человека, которые определяют его поведение в типичных ситуациях. На данный момент выделяют множество классификаций личностных черт, мы выделим подход, в котором основным является выделение черт, основанных на психических процессах личности. Таким образом, проводится разграничение между волевыми, эмоциональными и духовными чертами.

Волевые качества проявляются в способности или привычке сознательно регулировать свои действия и деятельность в соответствии с определенными принципами и преодолевать препятствия в процессе достижения своих целей. Сила воли – это способность или привычка сознательно регулировать свои действия и деятельность в соответствии с определенными принципами и преодолевать препятствия в процессе достижения своих целей. Силу воли называют основой характера. Таким образом, термин "человек с характером" подчеркивает, прежде всего,

проявление сильного характера, такого как решительность, твердость, самообладание, настойчивость, дисциплина, мужество и храбрость.

Эмоциональные характеристики включают импульсивность, впечатлительность, вспыльчивость, инертность, безразличие и реактивность и др.

К интеллектуальным характеристикам относятся проницательность, ум, находчивость и любознательность.

Другие черты личности рассматриваются следующим образом. Содержание черт личности проявляется в отношении к другим людям, деятельности, окружающему миру и самому себе. Содержание личностных черт проявляется в отношении к людям, деятельности, окружающему миру и самому себе. Например, отношение человека к миру может выражаться в наличии или отсутствии определенных убеждений. Например, мнение о непостоянстве. Черты характера в этой категории описывают направление жизни человека, т.е. материальные и духовные потребности, интересы, убеждения и идеалы.

Другие черты личности описывают отношение человека к той или иной деятельности. Черты личности, связанные с отношением к деятельности, можно выразить следующим образом. Черты личности, связанные с отношением к деятельности, находят свое выражение и в стабильных интересах человека.

Отношение к окружающим людям – это еще одно проявление характеристик личности. Такие черты личности, как честность, добросовестность, справедливость, дружелюбие, услужливость, чуткость и отзывчивость.

Аналогичным образом определяется и группа черт личности, определяющих поведение человека по отношению к самому себе. В этом отношении люди чаще всего характеризуются как эгоисты или альтруисты. Эгоист всегда ставит свои собственные интересы выше интересов других.

Альтруисты же, напротив, ставят интересы других выше своих собственных.

Различение индивидуальности. По Леонгарду концепция «акцентуированной личности» предполагает, что существуют основные и дополнительные черты личности. Основные черты встречаются гораздо реже. Однако они составляют ядро личности и определяют развитие личности, адаптацию и психическое здоровье. Если основные черты личности сильны и выражены, они могут влиять на всю личность, а при неблагоприятных условиях даже разрушить всю структуру личности.

Позднее классификацию характеров на основе описания акцентуаций предложил А. Е. Личко. Акцентуация характера, по Личко, – это чрезмерное утверждение определенных черт личности, так что отклонения в поведении человека, приближающиеся к патологии, не являются чем-то необычным. Эта классификация основана на следующих критериях. Он основан на наблюдениях за подростками.

1. Гипертимный тип. Этот тип молодого человека активный, общительный и озорной. Они всегда знают, что их окружает, и любят веселую компанию. Они в целом компетентны, но беспокойны, недисциплинированы и неровно учатся. Их настроение всегда хорошее и веселое. Они часто враждуют с родителями, учителями и другими взрослыми. У молодых людей есть разнообразные увлечения. Однако эти увлечения обычно поверхностны и преходящи. Одаренные подростки склонны переоценивать свои способности, они слишком самоуверенны, хвастаются и хвастаются собой, и часто производят хорошее впечатление на окружающих.

2. Циклоидный тип. Он характеризуется повышенной раздражительностью и апатичными тенденциями. Подростки с таким типом акцентуации. Они не гуляют со своими сверстниками и предпочитают оставаться дома одни. Они не могут терпеть даже

малейшие мелочи и становятся раздражительными. Их настроение угрюмое и переменчивое. От счастья до депрессии (отсюда и название типа). Перепады настроения продолжаются в течение двух – трех недель.

3. Лабильный тип. Этот тип характеризуется экстремальными и часто непредсказуемыми перепадами настроения. Неожиданные перепады настроения могут быть спровоцированы банальными вещами, например, кто-то случайно бросил не то слово или враждебный взгляд. Им не нужны серьезные проблемы или неудачи, чтобы ухудшить свое настроение. Их поведение во многом зависит от их настроения в данный момент. В зависимости от настроения, настоящее и будущее могут быть более открытыми или более закрытыми. Эти подростки очень нуждаются в помощи и поддержке, чтобы улучшить их подавленное настроение, отвлечь их или улучшить их настроение. Они очень чувствительны и знают о поведении других людей.

4. Астеноневротический тип. Этот тип характеризуется повышенной тревожностью и дезорганизацией, усталостью и раздражительностью. Усталость особенно характерна для интеллектуальной деятельности.

5. Сензитивный тип. У них повышенная чувствительность ко всему приятному, раздражающему или пугающему. Они не любят большие группы или игры. Они обычно застенчивы и тревожны, и люди часто считают их тихими. Они дружелюбны и общаются только с близкими людьми и не являются хорошими коммуникаторами. Они предпочитают общаться со сверстниками, детьми и взрослыми. Они послушны и проявляют большую привязанность к своим родителям. В период полового созревания подросткам трудно вписаться в среду сверстников, и у них может развиться «комплекс неполноценности». В то же время эти подростки с раннего возраста развивают чувство ответственности и высокие моральные стандарты для себя и других. Они часто выбирают сложные виды деятельности и компенсируют недостаток навыков

большим упорством. Подростки очень угрюмы. Они разборчивы в выборе друзей и сверстников, любят дружбу и восхищаются друзьями, которые старше их.

6. Психастенический тип. Эти подростки отличаются ускоренным интеллектуальным развитием и склонны думать, обсуждать, заниматься самоанализом и оценивать поведение других. Однако зачастую они сильнее на словах, чем на деле. Вместо этого они действуют. Сочетайте напористость с нерешительностью. Они принимают поспешные решения и действуют, когда требуется внимание, благоразумие и осторожность.

7. Шизоидный тип. Наиболее важной характеристикой этого типа является их замкнутость. Эти молодые люди не достаточно разговаривают со сверстниками и любят быть в одиночестве или же со зрелыми. Они нередко флегматичны и безучастны к находящимся вокруг и нередко показывают недопонимание дел иных людей. Их внутренняя жизнь нередко полна впечатлений и чувств. Их внутренняя жизнь нередко заполнена разными воображениями и особенными интересами.

8. Эпилептоидный тип. Эти молодые люди нередко хнычут и задирают других, тем более в раннем детстве. Как что Личко, эти малыши обожают глумиться над животными, усмехаться над младшими ребятами и изводить беззащитных. Они иронизируют над немощными людьми. Они ведут себя с группами ребят как тираны. Их обычными чертами считаются безжалостность, издевательства и эгоцентризм. Они делают собственные строгие, практически терроризирующие группы ребят, и их собственная администрация в данных группах базирована в первую очередь на добровольческом повиновении и боязни перед другими ребятами. В критериях твердой дисциплины они нередко пробуют ощутить свое преимущество, потрафить начальству, получить кое-какое превосходство перед сверстниками, достичь власти и ввести диктатуру в собственном окружении.

9. Истероидный тип. Главная черта сего типа-эгоцентризм и влечение к неизменному интересу к для себя. Эти молодые люди нередко расположены к театральности, позированию и показухе. Эти подростки считают несносным, когда кто-то говорит слова похвалы их сверстникам в их пребывании или же когда другие получают больше внимания при них. Для них важной необходимостью становится заинтересовать для себя человека, чтобы получить заботу, получить наслаждение от выслушивания его замечаний и похвалы. Для данных людей свойственно претендовать на исключительное состояние среди собственных сверстников и нередко играть в роли организаторов и фаворитов в группах, дабы воздействовать на них и завлекать их внимание. С иной стороны, они не готовы быть реальными лидерами и нередко делают резвые и ужасающие промахи в поползновениях достичь власти в собственном окружении.

10. Неустойчивый тип. Иногда их не точно называют робкими и непостоянными. Подростки этого типа имеют большую склонность и желание к беспорядочным развлечениям, а также проявляют лень и вялость. У них нет серьезных увлечений, в том числе профессиональных, и они мало думают о своем будущем.

11. Конформный тип. Этот тип молодежи может проявлять оппортунистическое и часто безрассудное послушание авторитетному лицу, имеющему большинство в группе. Они склонны к морали и консерватизму, а «быть как все» – это их основное отношение к жизни. Такой оппортунист без колебаний предаст своих товарищей и поставит их в трудное положение, если это в его собственных интересах. Но что бы он ни делал, он всегда находит «моральное» оправдание своим действиям, а часто даже не это.

Такие акцентуации, как временные состояния психики, чаще всего наблюдаются в подростковом и раннем юношеском возрасте.

Формирование характера. Характер не является врожденным, он формируется под влиянием условий жизни и специфического воспитания. Некоторые черты характера также являются врожденными - в частности, те, которые связаны с темпераментом, те черты, которые связаны с темпераментом.

Общение с другими людьми играет важную роль в формировании и развитии личности ребенка. Они усваивают поведение взрослых путем прямого обучения через подражание и эмоциональное подкрепление.

Чувствительным периодом для развития личности является возраст между двумя и тремя, и, девятью и десятью годами, когда дети активно взаимодействуют с окружающими их взрослыми и сверстниками. Такие характеристики присутствуют в человеческой личности с самого начала. В раннем детстве развиваются такие черты, как доброта, сочувствие и сострадание, и, наоборот, такие черты, как эгоизм и щедрость. Существуют доказательства того, что рудиментарные черты личности, такие как доброта, сочувствие и сострадание, развиваются в детстве. Существуют доказательства того, что эти черты характера уходят корнями в далекое прошлое. В младенчестве, в первые месяцы жизни, и определяется тем, как матери относятся к своим детям.

Формирование таких качеств, как – трудолюбие, аккуратность, добросовестность, ответственность, настойчивость – происходит позднее. Формированию данных качеств способствуют ролевые игры и учебная деятельность. Они оказывают сильное влияние на их развитие через соответствующую возрасту и нуждающуюся в детях стимуляцию со стороны взрослых. Характер ребенка сохраняется и укрепляется в основном за счет тех черт, которые постоянно поощряются (положительное подкрепление).

На основе отношений в начальной школе формируются новые черты характера, которые развиваются на основе построения отношений



и расширении социальных контактов. Если то, что ребенок усваивает дома как личность, подкрепляется в школьной среде.

Черты характера ребенка укрепляются и обычно остаются на всю жизнь. Если новый опыт общения со сверстниками и учителями не подтверждает, что поведение, которому ребенок научился дома, является правильным.

Внутренние и внешние конфликты становятся все более выраженными, и начинается постепенный распад характера. В результате восстановление характера происходит не всегда.

Результаты не всегда положительные. Часто речь идет о частичном изменении характера или о компромиссе между тем, чему ребенок научился дома, и тем, что требует школа.

В подростковом возрасте активно развиваются и закрепляются волевые черты характера, а в ранней юности формируются базовые нравственные, мировоззренческие основы личности. К окончанию школы характер человека можно считать в основном сложившимся, и то, что происходит с ним в дальнейшем, почти никогда не делает характер человека неузнаваемым для тех, кто с ним общался в школьные годы.

## ГЛАВА 2 ОПЫТНО - ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ УСПЕШНОСТИ ТАНЦОРОВ-ПОДРОСТКОВ

### 2.1 Организация опытно-поисковой работы

Опытно-поисковая работа проводилась на базе Свердловского колледжа искусств и культуры. Испытуемые в количестве 12 человек (возрастная группа 16-18 лет [2]) представляли собой 6 танцевальных пар (девушка и юноша) с разрешенным максимальным классом D.

Так же провела работа на базе спортивного клуба «Реверанс»

Испытуемые были 4 девушки в категории «соло», и 4 пары юниоров до «с» класса.

Исследование проводилось в три этапа.

Первый этап (сентябрь 2021–февраль 2022 гг.). Проводилось теоретическое исследование, формулировались цель, задачи, гипотеза. На данном этапе была определена выборка из 6 пар спортсменов высокой квалификации (S класса), у которых, по результатам анализа результатов соревнований, был выявлен низкий уровень успешности по итогам последних турниров (было набрано менее 30 баллов на соревнованиях).

В целях психодиагностики были использованы методики:

1. Опросник Г. Шмишека и К. Леонгарда. Акцентуации характера (детский вариант) [21].

Содержит 10 шкал в соответствии с десятью выделенными Леонгардом типами акцентуированных личностей. Признаком акцентуации является показатель свыше 18 баллов.

2. Опросник уровня фиксированной эмоциональной установки человека (В.В. Макаров) [17]. Позволяет раскрыть те качества человека, которые препятствуют повышению уровня удачливости. Работая с каждой характеристикой, чертой или проблемой, ведущей к пониженной

удачливости, мы повышаем уровень удачливости по данной характеристике.

Больше подходит консультирования на начальном этапе, как метод экспресс-оценки характера жизненного сценария (вектора УСН Удачник-Середняк-Неудачник) опрошенных этот метод показал себя вполне действенным, согласно результатам исследования Г.Г. Булгаковой и Е.С. Ивановой [8].

3. Методика сказкотерапии, направленная на изучение жизненного сценария [8].

Методы сказкотерапии являются важными и качественными инструментами, которые используют психологи-практики в своей работе. Сказкотерапия полезна тем, что она позволяет легко и мягко установить контакт с человеком и выявить те трудности, которые волнуют его в данный момент времени. Сказкотерапия позволяет минимизировать скрывание информации от специалиста, в связи с тем, что в ней используется не просто рассказ о себе, а образный язык, который «вытаскивает» какие-то истории из подсознания и работает в контексте образов.

В исследовании использовалась методика «Любимые сказки». Задача испытуемых была вспомнить какую-нибудь сказку, которая им сильно нравилась в детстве, не обязательно было помнить ее сюжет полностью, можно было работать с частями. Задание было основано на воспоминаниях о главном герое, было необходимо с трепетом и нежностью вспоминать про него и рассказывать от первого лица все, что происходит.

Далее была использована методика «сказки о себе». Задача участников исследования была составить сказку про себя, где главный герой, а именно тот, кто проходит испытание, не является никаким участником человеческого вида. Персонажи должны были быть или животными или сказочными персонажами. Сюжет составляется в течении десяти минут, необходимо продумать и рассказать или написать сюжет.

Проекции жизненного сценария основывались на типологии «Удачника», «Середняка» и «Неудачника» и было основано на следующих аспектах:

1) Оценка главного персонажа (себя): а) Я – Ок; б) Я – не Ок (согласно определению Э. Берна).

2) Испытания.

а) испытаний нет или персонаж избегает их;

б) персонаж идет на встречу испытаниям, даже если силы неравны и старается сохранить свою жизнь и выстроить позитивные и благоприятные взаимоотношения (Я – Ок, Ты – Ок);

3) Помощь.

а) способен легко принимать помощь от других персонажей;

б) надеется исключительно на свои силы и способности.

4) Достижение блага:

а) не достигает успеха или не принимает дар;

б) достигает и принимает успех.

5) Оценка других (кроме явного противника или покровителя):

а) Вы – Ок;

б) Вы – не Ок;

в) Вас нет (согласно определению Э. Берна).

Инструкции к методикам приведены в Приложении 1.

Использование указанных методик позволило выявить и проанализировать психологические показатели испытуемых.

Второй этап (март-июнь 2022 г.). В течении трех календарных месяцев проводились тренинги в рамках разработанной программы коррекции жизненных сценариев и акцентуаций характера.

Независимой переменной в данном эксперименте является исправительная программа как антропоцентрический метод

психологической подготовки, а зависимой переменной в данном эксперименте – жизненный сценарий и критерии акцентуации характера.

Третий этап (июль-сентябрь 2022 г.). На данном этапе осуществлялась проверка гипотезы, а именно – применялись методики констатирующего этапа эксперимента, проводился анализ результатов соревнований, проведенных после реализации программы коррекции. Была произведена простая статистическая обработка результатов исследования, сформулированы выводы.

Ниже приводится краткое описание того, как мы решили реализовать наши программы.

- 1) Мероприятия по профилактике и просвещению родителей.
- 2) Тематические семинары для родителей: «Трудности во взаимопонимании между родителями и детьми», «Акценты характера. и поведенческие характеристики подростков».
- 3) Интервью с родителями учащихся.
- 4) Тематическое занятие по игровому тренингу: «Приобретение новых моделей поведения при взаимодействии с подростками».
- 5) Индивидуальная работа с родителями: «Сильные и слабые стороны характера», «Методы положительного подкрепления в мотивации подростка», «Соответствующая степень контроля в подростковом возрасте», «Доверие между подростком и родителями».
- 6) Работа по профилактике и обучению учителей. Индивидуальное и групповое консультирование по таким темам, как «Особенности поведения при наличии акцентуации характера», «Акцентуация характера и причины этого», «Создание условий для проявления самостоятельности», «Проявление одобрительного отношения в контексте успешного опыта» и «Построение гармоничных отношений в системе «учитель-ученик»».
- 7) Представлены рекомендации по работе со студентами с акцентом.

Чтобы минимизировать акцентуирование характера у подростков была разработана серия мероприятий по вмешательству и развитию.

Программа включает систему приемов для снижения уровня акцентуации характера, в том числе

- Упражнения на расслабление.
- Релаксационные настроения, визуализация
- Дыхательные упражнения, арт-терапия для гармонизации эмоций и личности ребенка.

- Индивидуальная работа со значимыми взрослыми (родители, учителя).

- Опора на положительные качества личности.

- Упражнение "Психопрофиль".

Коррекционные и развивающие программы для молодых людей с акцентом.

Упражнения, способствующие развитию эмпатии. Формирование адекватной самооценки.

- 1) Техники построения гармоничных отношений.

- 2) Выявление влияния взаимодействия с другими людьми на развитие подростка. Упражнение: «Лифт», «Какое влияние окажут эти отношения на формирование вашего будущего?». [9].

Необходимо выполнить упражнения для понимания девиантного поведения. Воспитывать уважение и признательность к другим людям.

- (1) Развитие способности наблюдать, слушать, понимать других. Приобрести навыки эффективного разрешения конфликтов.

Устранение конфликтов.

- (2) Осознать важность воли в своей жизни. Практиковать принятие решений молодыми людьми с использованием психодраматических техник и научить их смотреть на проблемы с разных сторон.

(3) Формулировать собственные жизненные цели, планировать будущее и менять свой жизненный сценарий. Здесь мы использовали следующую группу методов:

– беседа с группой – разговор между участниками испытания, для обсуждения каких-то дихотомичных или полярных высказываний. Данный метод может помочь выявить мнения и позиции участников группы.

– интерактивная лекция – направленная беседа, мозговой штурм, мотивационная речь;

– игровые методы – ролевые ситуации;

– психогимнастика. Данные упражнения направлены на достижения различных результатов: развитие представлений о себе, развитие эмоционального интеллекта, способность к регуляции эмоций, выявление слабых сторон, позиций, формирования адаптивных навыков и форм поведения, выявление взаимоотношений в группе и места, которое занимает каждый участник группы.

Программа коррекции состоит из 14 занятий, продолжительностью по 2 часа каждое занятие. В начале каждого занятия педагог знакомит участников с целью программы, режимом, правилами и длительностью работы.

## 2.2 Анализ результатов исследования

Нами проводилась диагностика на протяжении всего эксперимента. Протоколы исследований на констатирующем и контрольном этапах приведены в таблицах 1-6 Приложения 2.

Проведенная диагностика на констатирующем этапе исследования показала следующее.

Среди испытуемых наиболее часто встречающиеся акцентуации – педантичность, возбудимость и гипертимность (у 8 испытуемых, 66,7%). В меньшей степени проявлены такие акцентуации, как экзальтированность

(у 7 испытуемых, 58,3%), эмотивность и демонстративность (по 6 испытуемых в каждой категории, 50%) (рис. 4).

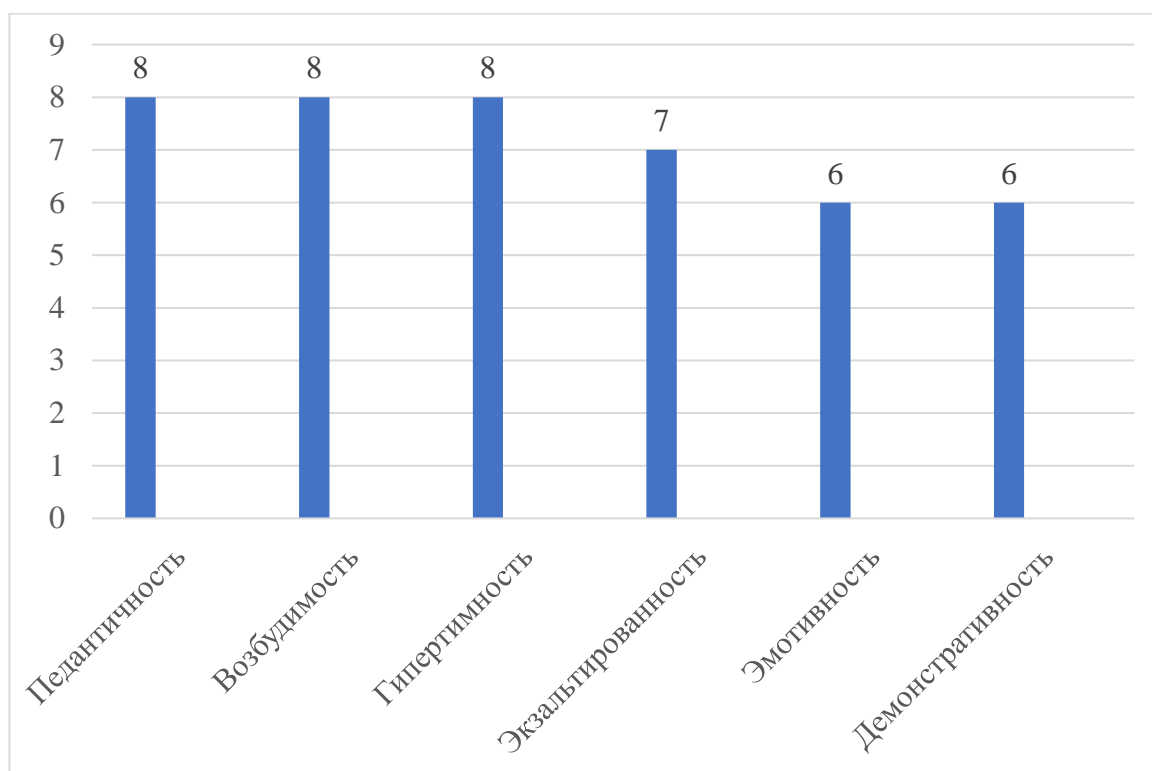


Рисунок 4 – Распределение показателей испытуемых по опроснику Акцентуации характера на констатирующем этапе эксперимента, кол. чел.

Нужно отметить, что непосредственно к характеру относятся такие акцентуации, как демонстративность, педантичность и возбудимость. Гипертимность, экзальтированность и эмотивность относят к акцентуациям темперамента, иными словами – определяют темп и глубину эффективных реакций.

Педантичный возбудимый гипертимный тип характера определяет личность, легко возбуждающуюся к деятельности, однако неуправляемость компенсируется потребностью в общении, а значит и необходимостью контроля своих жестов, мимики и т.д., и, кроме того, взрывной характер уравнивается необходимостью точного соблюдения инструкций педагога.



Экзальтированный тип темперамента личности, обнаруженный почти у всех испытуемых с вышеперечисленными акцентуациями, позволяет увлекаться в творчестве, что имеет большое значение для развития личности в танце.

Демонстративность и эмотивность, характерные более для подросткового возраста, в танцевальном спорте оказывают влияние на успешность спортсменов, исходя их характеристики подобных типов личности, только при умеренной выраженности.

Следовательно, компенсация наиболее выраженных акцентуаций взрывного и более активного типа менее активными типами акцентуаций (застревающий и педантичный типы) позволит уравновесить в целом характер личности, развивая положительные стороны доминирующей акцентуации.

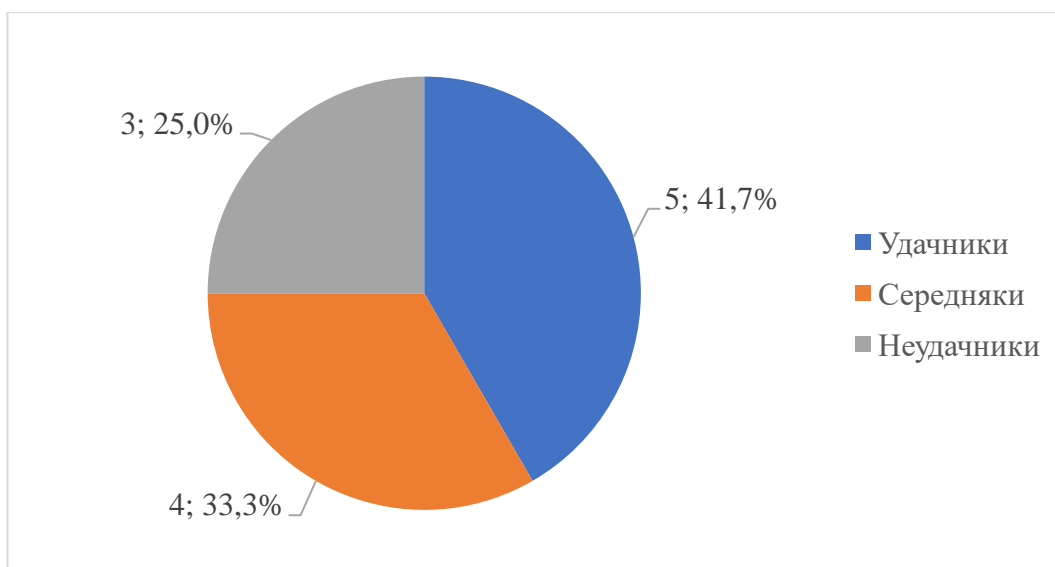


Рисунок 5 – Распределение показателей испытуемых по Опроснику эмоциональной установки на констатирующем этапе эксперимента, кол. чел., %

На диаграмме (рис. 5) показаны результаты по опроснику уровня фиксированной эмоциональной установки человека. Исходя из результатов тестирования видно, что большая часть участников исследования (41,7 %) — удачники.

относятся к «Удачникам», их поведение носит положительный характер и они склонны к уверенности в себе и своих действиях. 25 % участников показали результат «Неудачники», что говорит об их неверных установках, эмоциональных реакциях и склонности к неудачам, и 33,3% испытуемых показали средние показатели удачи и неудачи.

Проекции жизненного сценария выявлялись путем метода сказкотерапии у 12 участников исследования. 3 человека (25 %) придерживаются сценария «победитель», 6 человек (50%) – жизненный сценарий «Непобедитель», 2 человека (16,7%) – жизненный сценарий «Непобедитель», с предпосылками для формирования жизненного сценария «Победитель» («Победитель\*») и 1 человек (8,3%) – жизненный сценарий «Неудачник». При сравнении двух методик и результатов по ним выявилось почти полное совпадение жизненных сценариев, определенный с помощью опросника уровня фиксированной эмоциональной с большой точностью (80%; у 10 из 12 обследованных полное совпадение) (рис. 6).

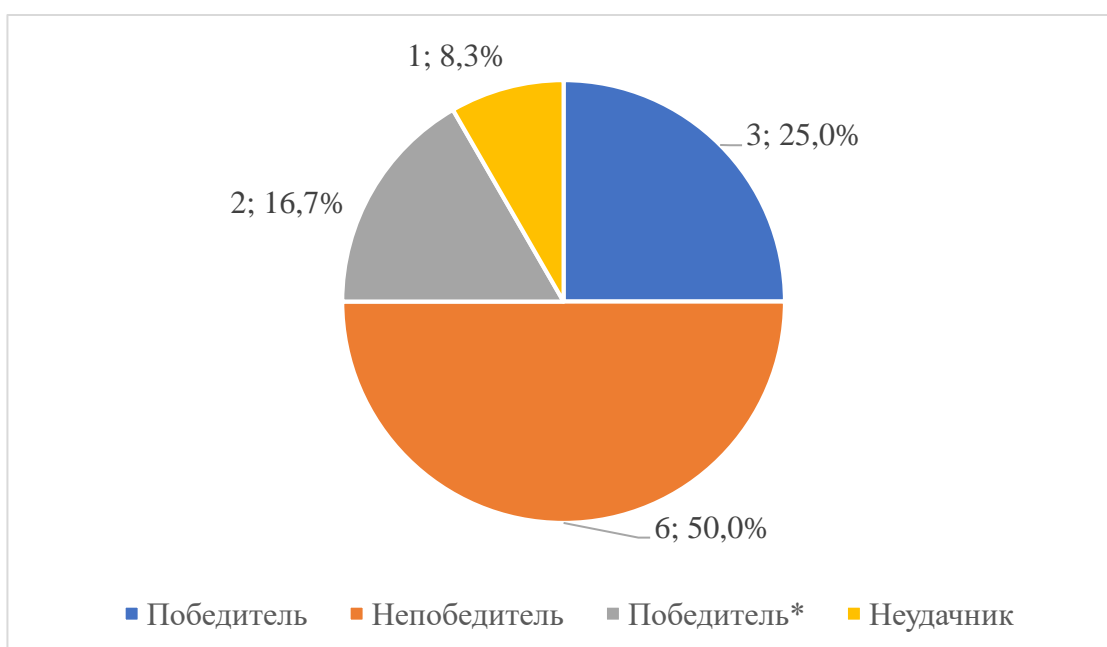


Рисунок 6 – Распределение жизненных сценариев испытуемых по методике сказкотерапии на констатирующем этапе эксперимента, кол. чел., %

Большинство участников исследования, исходя из результатов, склонны придерживаться проекции сценария непобедителей и неудачников, что говорит о том, что у них присутствуют нарушенные представления и установки. (75%)

Для ребят, чьи сценарии были неблагоприятными была сформирована и составлен план психологической коррекции нарушенных жизненных сценариев и акцентуаций.

В состав группы вошли 9 человек, жизненный сценарий которых по обоим методикам был «Неудачники»/ «Непобедители», с такими акцентуациями характера, как педантичность, возбудимость, гипертимность.

На протяжении трех месяцев группа занималась по предложенной нами программе, параллельно осуществлялась тренировочно-соревновательная подготовка.

По окончании программы были проведены тесты по тем же методикам, а после состоялся внутришкольный пробный соревновательный турнир с тем, чтобы на практике определить состоятельность и эффективность проведенных тренингов – испытуемые экспериментальной группы должны были набрать более 30 баллов, контрольной – так же немногим менее 30 баллов на этих соревнованиях.

Итак, по тесту акцентуаций характера мы получили следующие результаты (рис 7).

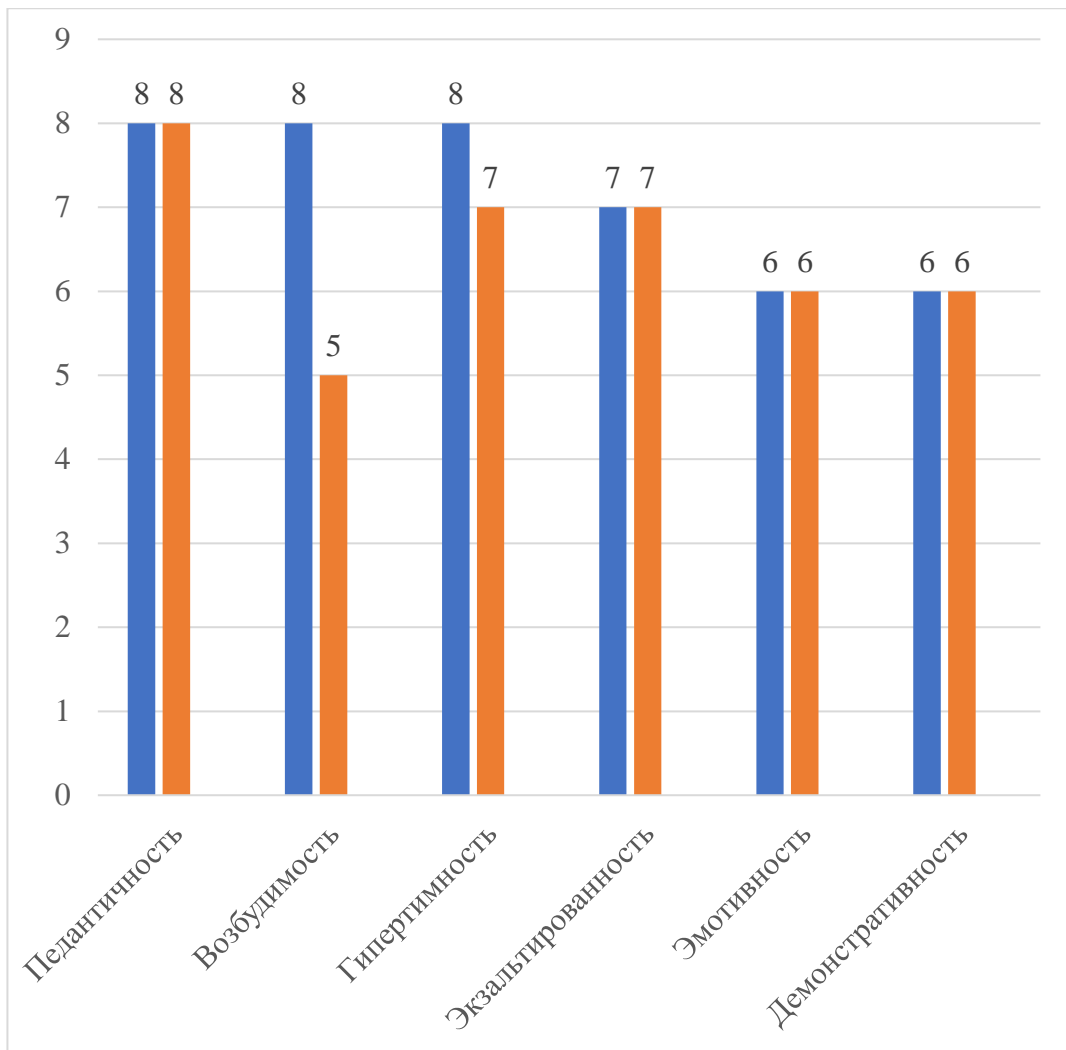


Рисунок 7 – Сравнительный анализ показателей испытуемых по опроснику Акцентуации характера на констатирующем и контрольном этапах эксперимента, кол. чел.

Несмотря на то, что количество испытуемых по некоторым акцентуациям осталось прежним, выраженность акцентуаций уменьшилась в среднем на 1-4 балла, что свидетельствует об эффективности проведенной программы.

Эмоциональные установки также претерпели изменения. Посмотрим более подробно на рис. 8.

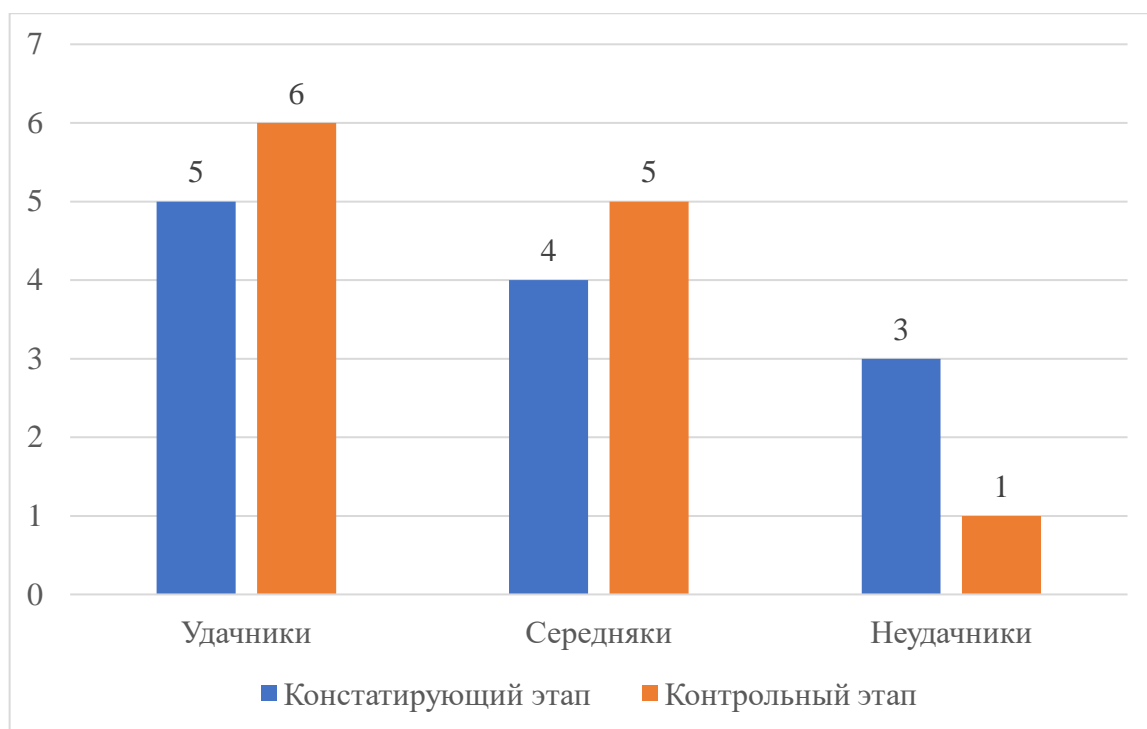


Рисунок 8 – Сравнительный анализ показателей испытуемых по Опроснику эмоциональной установки на констатирующем и контрольном этапах эксперимента, кол. чел.

Неудачников стало на 16,6% (2 человека) меньше, а количество удачников и середняков прибавилось на 1 испытуемого в каждой категории. Таким образом, подростки после участия в программе стали воспринимать себя как людей, у которых может все получиться или уже получается. Следовательно, программа эффективна.

Изменения произошли также и в отношении жизненных сценариев испытуемых (рис. 9). При этом количество не победителей не изменилось, а победителей стало больше на 2 человека (16,7%), в категорию неудачников не вошел ни один испытуемый, число условных победителей (\*) увеличилось на 1 человека (8,3%). При этом, как отмечалось ранее, программа была апробирована на подростках, занимающихся спортивными танцами, из категории непобедитель/неудачник. Из них был 1 «неудачник» – перешел в категорию «победителя\*», 2 «победителя\*» – 1

человек перешел в категорию «непобедителя» и 3 «непобедителя» – 1 человек перешел в категорию «победителя».

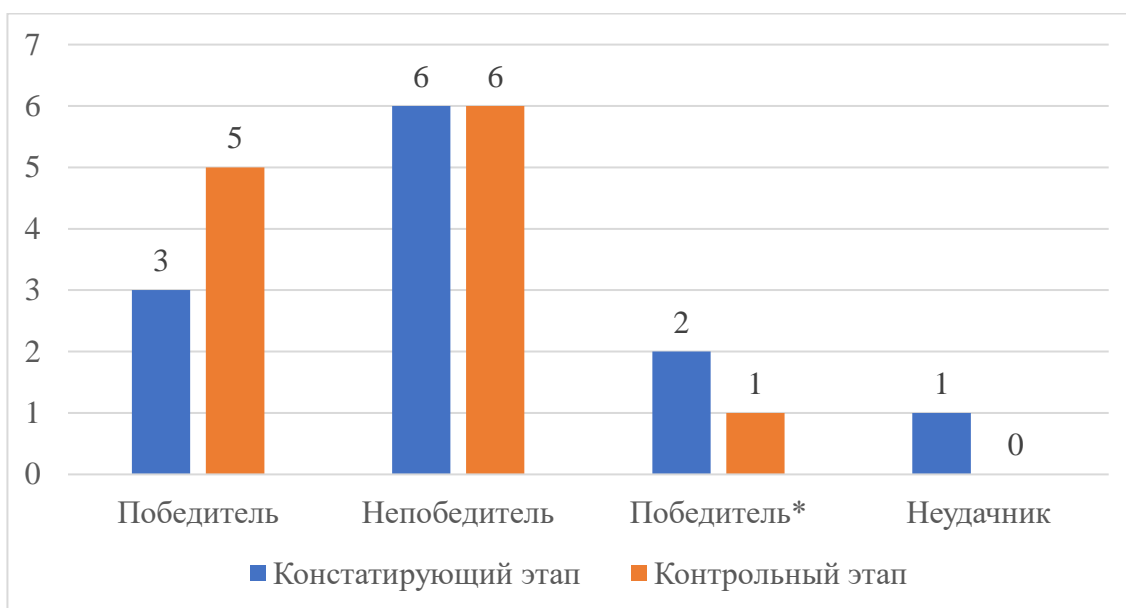


Рисунок 9 – Сравнительный анализ показателей жизненных сценариев испытуемых по методике сказкотерапии на констатирующем и контрольном этапах эксперимента, кол. чел.

По приведенным изменениям можно увидеть, что качество жизненных сценариев и акцентуаций характера спортсменов стало более положительным и сглаженным (в случае с акцентуациями), что говорит об эффективности программы.

В рамках эксперимента было проведено также внеочередное соревнование танцевальных пар для того, чтобы сравнить качество танца с состоянием до проведения эксперимента.

Пары оценивались по соревновательным нормам в данном виде спорта, причем спортсмены были разделены на пары, состоящие из не занимавшихся (4 человека, 2 пары) и занимавшихся по программе (8 человек, 4 пары). Во второй группе успешность танцоров оказалась заметно лучше, пары набрали более 30 баллов, тогда как в первой группе более 30 баллов набрала только одна пара, две другие – менее 30 баллов.

Таким образом, результаты проведенного эксперимента подтвердили поставленную в начале исследования гипотезу.

#### Выводы по 2 главе

Подводя итоги, можно заключить следующее:

Модель успешности танцоров-подростков предполагает следующую структуру деятельности: цель, объективные условия, субъективные условия, действия партнера, действия партнерши, результат.

Современные методы и подходы к психологической подготовке спортсменов, занимающихся танцевальным спортом, направленном на высокие достижения, является важным фактором благоприятного взаимодействия с подростками.

Наиболее важным в реализации модели является использование личностно-ориентированного подхода, который позволяет обращаться не к процессу, а к личности обучающегося. С учетом данного подхода, нами был разработан организационно-педагогический механизм реализации модели успешности подростков-танцоров, который включает следующее: систему психологического планирования, личностно-ориентированный подход, методы реализации программы коррекции, рефлексию и подведение итогов.

Проведенная опытно-поисковая работа включала три этапа: констатирующие, формирующий и контрольный. На констатирующем этапе выявлялись начальные показатели жизненных сценариев и акцентуаций характера личности подростков, занимающихся спортивными танцами. В рамках формирующего этапа была реализована разработанная нами программа коррекции жизненных сценариев и акцентуаций характера личности, на контрольном этапе измерялись показатели при помощи тех же методик, а также проводилось соревнования с подсчетом набранных баллов.

Спортсмены были разделены на пары: состоящие исключительно из занимавшихся по программе (8 человек) и не занимавшихся (4 человека). В первой группе успешность танцоров оказалась заметно лучше, пары набрали более 30 баллов, тогда как во второй группе более 30 баллов набрала только одна пара.

Таким образом, была подтверждена поставленная в начале исследования гипотеза: качество жизненного сценария, с наложением на преобладающие акцентуации характера личности подростка, оказывает влияние на успешность спортсмена в спортивном танце.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, подводя итоги исследования, можно сделать следующие выводы:

Акцентуация характера личности – это чрезмерно выраженная черта характера, придающая всему характеру диспропорцию. Полагаем, что в подростковом возрасте акцентуации выражены наиболее сильно, поскольку в этом возрасте происходит становление характера и личности.

В этот же период осуществляются и попытки следования жизненному сценарию (либо наоборот – отторжение сценария), который, в отличие от характера, уже сформирован. Однако, по результатам проведенного исследования, можно сделать вывод о том, что жизненный сценарий можно корректировать.

Как акцентуации, так и жизненный сценарий, придают всей деятельности человека особый характер, отражающийся на спортивной деятельности. В связи с этим нами была определена структура модели успешности танцоров-подростков: цель, объективные условия, субъективные условия, действия партнера, действия партнерши, результат.

Личностно - ориентированный индивидуальный подход к подросткам-танцорам – важный аспект в реализации качественного психолого-педагогического сопровождения. Данный подход позволяет основываться на особенностях каждого подростка. На основании этого нами был разработан организационно-педагогический механизм реализации модели успешности подростков-танцоров, который включает: систему психолого-педагогического планирования, личностно-ориентированный подход, методы реализации программы коррекции, рефлекссию и подведение итогов.

В начале исследования нами была сформулирована гипотеза: разработанная модель успешности подростков в танцевальном спорте,

включающая систему психолого-педагогического планирования, личностно-ориентированный подход, методы реализации программы коррекции, рефлексии и подведение итогов.

Актуальность исследования обусловлена наличием противоречия: между возросшей потребностью сферы искусства и спорта в теоретически обоснованной модели успешности хореографической деятельности танцоров и недостаточностью её методико-технологического обеспечения.

Для подтверждения или опровержения гипотезы нами была проведена экспериментальная работа, включающая три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. На первом этапе выявлялись начальные показатели жизненных сценариев и акцентуаций характера личности подростков, занимающихся спортивными танцами. В рамках второго, формирующего, этапа была реализована разработанная программа коррекции жизненных сценариев и акцентуаций характера личности, на третьем этапе измерялись показатели при помощи тех же методик, а также проводилось соревнование с подсчетом набранных баллов по парам, где в составе одних пар были исключительно подростки, которые прошли программу коррекции (8 человек), а в составе других те, которые программу не проходили (4 человека). Среди занимавшихся по программе более 30 баллов набрали все пары, тогда как среди не занимавшихся только одна пара. Таким образом, гипотеза была подтверждена.

Проведенное исследование не исчерпывает всех аспектов проблемы успешности хореографической деятельности, однако общий подход к построению модели успешности подростков–танцоров апробирован и дал положительные результаты. Мы считаем, что существует ряд вопросов, требующих более углубленного и серьезного изучения и развития, для того, чтобы подростки-спортсмены, которые занимаются танцевальным видом спорта, могли быть успешными и при этом сохранять

свое психологическое состояние благоприятным. Такое состояние, достигается путем индивидуального подхода к каждому ученику. Таковыми, с нашей точки зрения, является детальная разработка методико-технологического обеспечения процесса психолого-педагогического сопровождения подростков –танцоров в соревновательной деятельности.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2022) // «Собрание законодательства РФ», 10.12.2007, № 50, ст. 6242.
2. «Правила вида спорта «танцевальный спорт» (утв. приказом Минспорта России от 19.01.2022 № 29) (ред. от 12.04.2022) // СПС КонсультантПлюс – URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&ts=X5fB1KTUNZBsybSE1&cacheid=4B2CB5CD3AA92D787F0A86AD8FE4435A&mode=splus&rnd=0.7034144580431916&base=LAW&n=415951#Gj3W7KTbjO4wY4ZK> (дата обращения 11.10.2022).
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человек. взаимоотношений / Э. Берн; перевод с англ. А.И. Фета. – Nyköping, Sweden: Philosophical arkiv, 2016. – 166 с.
4. Бондаревская Е. В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания / Е. В. Бондаревская, С. В. Кульневич. Ростов-на-Дону: Учитель, 1999. – 560 с.
5. Бороздина Л.В. Психология характера. Исторический очерк. Часть 1: Учебник. М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1997. – 219 с.
6. Брушлинский, А.В. Психология субъекта / Отв. ред. проф. В.В. Знаков. – М.: Институт психологии РАН; Издат. Алетейа, 2003. 272 с.
7. Булгаков А.В. Психология межгрупповой адаптации : курс лекций / Булгаков А. В. ; М-во образования и науки РФ, Московский гос. обл. ун-т. - Москва : Московский гос. обл. ун-т, 2007. - 146 с.
8. Булгакова Г.Г. Первичный анализ жизненного сценария клиента техниками транзактного анализа и сказкотерапии / Г.Г. Булгакова, Е.С. Иванова // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2016. – № 10 (67). – С. 47-53.

9. Грецов А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание / А.Г. Грецов. – Спб.: Питер, 2011. – 298 с.
10. Дрижика А.Г. Теоретико-методологические основы и практика индивидуализации процесса подготовки квалифицированных спортсменов: автореферат дис. ... доктора педагогических наук: 13.00.01, 13.00.04 / А.Г. Дрижика; Рост. гос. пед. ун-т. - Ростов-на-Дону, 2005. – 51 с.
11. Зирин В.А. Стратегии развития межличностных отношений в паре танцоров высокой квалификации / В.А. Зирин, А.А. Ключко // Психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта: актуальные вопросы и пути их решения. материалы межвузовской научной конференции молодых ученых и студентов в рамках программы Дня науки МГАФК. Московская государственная академия физической культуры. – 2021. – С. 58-64.
12. Ионина О.С. Танцевально-двигательная терапия как средство формирования положительного образа-Я подростка / О.С. Ионина // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2017. – №1. – С. 59-63.
13. Леонгард, К. Акцентуированные личности / К. Леонгард. - Киев: Логос, 2011. - 439 с.
14. Личко, А.Е. Психопатии и акцентуации в подростков / А.Е. Личко. - Л.: Медицина, 1983. - 255 с.
15. Лысакова А.Н. Индивидуализация как принцип психологической подготовки спортсменов-танцоров / А.Н. Лысакова// Психология обучения. – 2014. – № 3. – С.143-151.
16. Лысакова А.Н. Психологические особенности спортивно-танцевальной деятельности / А.Н. Лысакова, М.С. Новицкая // Вестник университета (ГУУ). – 2014. – №2. – С.254-257.

17. Макаров В.В. Транзактный анализ – восточная версия / В.В. Макаров, Г.А. Макарова. – М.: Академический проект, ОППЛ, 2002. – 494с.
18. Миронова Е.Л. Формирование коммуникативных умений подростков в хореографических проектах в учреждении дополнительного образования: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 / Е.Л. Миронова.. – Оренбург, 2011. – 22 с.
19. Никитин В.Ю. О некоторых проблемах обучения дисциплине «современный танец» в российской хореографической педагогике / В.Ю. Никитин // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. – 2021. – № 1 (99). – С. 172-180.
20. Новицкая М.С. Личностные факторы успешности подростков в танцевальном спорте : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / М.С. Новицкая; [Место защиты: Рязан. гос. пед. ун-т им. С.А. Есенина]. – М., 2016. - 27 с.
21. Опросник Г. Шмишека и К. Леонгарда. Акцентуации характера – URL: [https://eduportal44.ru/Galich\\_R/ssosh/DocLib136/%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%A8%D0%9C%D0%98%D0%A8%D0%95%D0%9A%D0%90.pdf?ID=4](https://eduportal44.ru/Galich_R/ssosh/DocLib136/%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%A8%D0%9C%D0%98%D0%A8%D0%95%D0%9A%D0%90.pdf?ID=4) (дата обращения 11.10.2022).
22. Пархоменко Е.А. Особенности психологической готовности юных спортсменов к занятиям спортивными и бальными танцами / Е.А. Пархоменко, А.А. Дубовова, О.Е. Прицюк // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 138-140.
23. Плеханова В.В. Исследование акцентуаций характера у студентов / В.В. Плеханова // Вестник магистратуры. – 2022. – № 3-2 (126). – С. 80-84.

24. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / А. В. Родионов, В.Ф. Сопов, В. Н. Непопалов и др.; под ред. А. В. Родионова. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 368 с.
25. Психология: словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. - М. : Политиздат, 1990. – 494 с.
26. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – М.: ФиС, 1983. – 112 с.
27. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов. – Махачкала: Юпитер, 2002. – 160 с.
28. Родионов В.А. Индивидуализация сопряженной деятельности педагогов и учащихся в педагогическом процессе / В.А. Родионов. – М., 2003.
29. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: в 2 т. / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1989. – 85.
30. Рубштейн Н.В. Что нужно знать, чтобы стать первым. Психология танцевального спорта / Н.В. Рубштейн. – М., 2002. – 139 с.
31. Серикова Ю.Н. Анализ системы физической подготовки танцоров разных танцевальных направлений / Ю.Н. Серикова, В.А. Александрова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 1. – С. 196-200.
32. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности: теория и практика психодиагностики / Л.Н. Собчик. - СПб. : Речь, 2005 (ГУП Тип. Наука). – 621 с.
33. Сопов В.Ф. Психологическая подготовка к максимальному спортивному результату / В.Ф. Сопов. – Самара: СГПУ, 1999. – 112 с.
34. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: методическое пособие / В.Ф. Сопов. – М., 2010. – 120 с.

35. Уляева Л.Г. Динамика образа «Я» и мотивации в процессе занятий таэквон-до: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Л.Г. Уляева. – М., 1999. – 144 с.

36. Шабалин О.М. Акцентуации характера и делинквентное поведение несовершеннолетних / О.М. Шабалин // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 3. Гуманитарные и общественные науки. – 2019. – № 2. – С. 104-109.

37. Якиманская И. С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе / И. С. Якиманская. Москва: Сентябрь, 1996. – 96 с.

38. ДОШКОЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ коллективная монография Авторская коллегия: Е.Ю. Никитина, Б.А. Артеменко, Т.А. Желтова, Е.А. Зырянова, Н.В. Калашников, Л.А. Клыкова, Н.Е. Пермякова, Ю.В. Стюарт, А.Г. Чурашов, Е.Б. Юнусова; ред. Е.Ю. Никитина – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24089475> (дата обращения 11.10.2022).

39. Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования) Юнусова Елена Борисовна – URL: [https://search.rsl.ru/ru/search#q=author%3A\(%D1%8E%D0%BD%D1%83%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B0%20%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0\)](https://search.rsl.ru/ru/search#q=author%3A(%D1%8E%D0%BD%D1%83%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B0%20%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0)) (дата обращения 11.12.2022).

40. Танцевальная арт-терапия. Чурашов Андрей Геннадьевич. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01009927350> (дата обращения 15.09.2022).



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Инструкции к методикам

1. Опросник Шмишека-Леонгарда. Акцентуации характера.

Ответьте на 88 вопросов, касающихся различных сторон Вашей личности. Рядом с номером вопроса поставьте знак «+», если Вы согласны, или «-», если Вы не согласны.

Отвечайте быстро, долго не задумывайтесь.

#### Вопросы

1. Ты обычно спокоен, весел?
2. Легко ли ты обижаешься, огорчаешься?
3. Легко ли ты можешь расплакаться?
4. Много ли раз ты проверяешь, нет ли ошибок в твоей работе?
5. Такой ли ты сильный, как твои одноклассники?
6. Легко ли ты переходишь от радости к грусти и наоборот?
7. Любишь ли ты быть главным в игре?
8. Бывают ли дни, когда ты без всяких причин на всех сердишься?
9. Серьезный ли ты человек?
10. Всегда ли ты стараешься добросовестно выполнять задания учителей?
11. Умеешь ли ты выдумывать новые игры?
12. Скоро ли ты забываешь, если кого-нибудь обидел?
13. Считаешь ли ты себя добрым, умеешь ли сочувствовать?
14. Бросив письмо в почтовый ящик, проверяешь ли ты рукой не застряло ли оно в прорези?
15. Стараешься ли ты быть лучшим в школе, в спортивной секции, в кружке?
16. Когда ты был маленьким, ты боялся грозы, собак?

17. Считают ли тебя ребята чересчур старательным и аккуратным?
18. Зависит ли твое настроение от домашних и школьных дел?
19. Можно ли сказать, что большинство твоих знакомых любят тебя?
20. Бывает ли у тебя беспокойно на душе?
21. Тебе обычно немного грустно?
22. Переживая горе, случалось ли тебе рыдать?
23. Тебе трудно оставаться на одном месте?
24. Борешься ли ты за свои права, когда с тобой поступают несправедливо?
25. Приходилось ли тебе когда-нибудь стрелять из рогатки в кошек?
26. Раздражает ли тебя, когда занавес или скатерть висят неровно?
27. Когда ты был маленьким, ты боялся оставаться один дома?
28. Бывает ли так, что тебе весело или грустно без причины?
29. Ты – один из лучших учеников в классе?
30. Часто ли ты веселишься, дурачишься?
31. Легко ли ты можешь рассердиться?
32. Чувствуешь ли ты себя иногда очень счастливым?
33. Умеешь ли ты веселить ребят?
34. Можешь ли ты прямо сказать кому-то все, что ты о нем думаешь?
35. Боишься ли ты крови?
36. Охотно ли ты выполняешь школьные поручения?
37. Заступишься ли ты за тех, с кем поступили несправедливо?
38. Тебе неприятно войти в темную пустую комнату?
39. Тебе больше по душе медленная и точная работа, чем быстрая и не такая точная?
40. Легко ли ты знакомишься с людьми?

41. Охотно ли ты выступаешь на утренниках, вечерах?
42. Ты когда-нибудь убегал из дома?
43. Ты когда-нибудь расстраивался из-за ссоры с ребятами, учителями настолько, что не мог пойти в школу?
44. Кажется ли тебе жизнь тяжелой?
45. Можешь ли ты при неудаче посмеяться над собой?
46. Стараешься ли ты помириться, если ссора произошла не по твоей вине?
47. Любишь ли ты животных?
48. Уходя из дому, приходилось ли тебе возвращаться, чтобы проверить, не случилось ли чего-нибудь?
49. Кажется ли тебе иногда, что с тобой или твоими родными должно что-то случиться?
50. Твое настроение зависит от погоды?
51. Трудно ли тебе отвечать в классе, даже если ты знаешь ответ на вопрос?
52. Можешь ли ты, если сердиться на кого-то, начать драться?
53. Нравится ли тебе быть среди ребят?
54. Если тебе что-то не удастся, можешь ли ты прийти в отчаяние?
55. Можешь ли ты организовать игру, работу?
56. Упорно ли ты стремишься к цели, даже если на пути встречаются трудности?
57. Плакал ли ты когда-нибудь во время просмотра кинофильма, чтения грустной книги?
58. Бывает ли тебе трудно уснуть из-за каких-нибудь забот?
59. Подсказываешь ли ты или даешь списывать?
60. Боишься ли ты пройти один по темной улице вечером?
61. Следишь ли ты за тем, чтобы каждая вещь лежала на своем месте?

62. Бывает ли с тобой так, что ты ложишься спать с хорошим настроением, а просыпаешься с плохим?
63. Свободно ли ты чувствуешь себя с незнакомыми ребятами (в новом классе, лагере)?
64. Бывает ли у тебя головная боль.
65. Часто ли ты смеешься?
66. Если ты не уважаешь человека, можешь ли ты вести себя с ним так, чтобы он этого не замечал (не показывать своего неуважения)?
67. Можешь ли ты сделать много разных дел за один день?
68. Часто ли с тобой бывают несправедливы?
69. Любишь ли ты природу?
70. Уходя из дому, ложась спать, проверяешь ли ты, заперта ли дверь, выключен ли свет?
71. Боязлив ли ты, как ты считаешь?
72. Меняется ли твое настроение за праздничным столом?
73. Участвуешь ли ты в драматическом кружке, любишь ли ты читать стихи со сцены?
74. Бывает ли у тебя без особой причины угрюмое настроение, при котором тебе ни с кем не хочется говорить?
75. Бывает ли, что ты думаешь о будущем с грустью?
76. Бывают ли у тебя неожиданные переходы от радости к тоске?
77. Умеешь ли ты развлекать гостей?
78. Подолгу ли ты сердишься, обижаешься?
79. Сильно ли ты переживаешь, если горе случилось у твоих друзей?
80. Станешь ли ты из-за ошибки, помарки переписывать лист в тетради?
81. Считаешь ли ты себя недоверчивым?
82. Часто ли тебе снятся страшные сны?

83. Возникло ли у тебя желание прыгнуть в окно или броситься под машину?

84. Становится ли тебе весело, если все вокруг веселятся?

85. Если у тебя неприятности, можешь ли ты на время забыть о них, не думать о них постоянно?

86. Совершаешь ли ты поступки, неожиданные для самого себя?

87. Обычно ты немногословен, молчалив?

88. Мог бы ты, участвуя в драматическом представлении, настолько войти в роль, что при этом забыть, что ты не такой как на сцене?

Обработка результатов.

Для удобства обработки результатов можно изготовить трафареты в соответствии с ключом, которые накладываются на бланк ответов, заполненный испытуемым. Затем осуществляется подсчет ответов, соответствующих ключу и умноженных согласно ему на 2, 3 или 6. При совпадении ответа на вопрос с ключом ответу присваивается один балл.

Ключ.

1. Демонстративность/демонстративный тип: «+»: 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88. «-»: 51. Сумму ответов умножить на 2.

2. Застревание/застревающий тип: «+»: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81. «-»: 12, 46, 59. Сумму ответов умножить на 2.

3. Педантичность/педантичный тип: «+»: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83. «-»: 36. Сумму ответов умножить на 2.

4. Возбудимость/возбудимый тип: «+»: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86. Сумму ответов умножить на 3.

5. Гипертимность/гипертимный тип: «+»: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77. Сумму ответов умножить на 3.

6. Дистимность/дистимический тип: «+»: 9, 21, 43, 75, 87. «-»: 31, 53, 65. Сумму ответов умножить на 3.

7.Тревожность/тревожно-боязливый тип: «+»: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82. «-»: 5. Сумму ответов умножить на 3.

8.Экзальтированность/аффективно-экзальтированный тип: «+»: 10, 32, 54, 76. Сумму ответов умножить на 6.

9.Эмотивность/эмотивный тип: «+»: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79. «-»: 25. Сумму ответов умножить на 3.

10.Циклотимность/циклотимный тип: «+»: 6, 18,28,40,50,62,72,84. Сумму ответов умножить на 3.

Интерпретация результатов Максимальная сумма баллов, получаемых в результате тестирования – 24. По некоторым источникам, признаком акцентуации считается величина, превосходящая 12 баллов. Другие же на основании практического применения опросника считают, что сумма баллов в диапазоне от 15 до 19 говорит лишь о тенденции к тому или иному типу акцентуации. И лишь в случае превышения 19 баллов черта характера является акцентуированной.

Выделенные К. Леонгардом 10 типов акцентуированных личностей разделены на две группы:

Акцентуации характера: демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый.

Акцентуации темперамента: гипертимический, дистимический, тревожно-боязливый, циклотимический, аффективный, эмотивный.

2. Опросник уровня фиксированной эмоциональной установки человека (В.В. Макаров).

Опросник пригоден для индивидуальной, групповой и самостоятельной работы. В исследовании использовалась скрининговая версия опросника. По каждому вопросу или утверждению вам важно выбрать один из трех возможных ответов. Просим выбирать быстро, не задумываясь. Подчеркните или обведите окружностью цифру,

обозначающую выбранный вами ответ: всегда, очень верно – 3 балла; иногда, не определенно – 2 балла; никогда совсем не верно – 1 балл.

В моей жизни я:

1. Использую возможность реализовать себя – 3 2 1
2. Радуюсь своим достижениям – 3 2 1
3. Оцениваю себя с точки зрения того: «Что скажут люди?» – 3 2 1
4. В своих делах ожидаю неудачи, чтобы не разочаровываться при их наступлении – 3 2 1
5. Использую возможности оправданного риска – 3 2 1
6. Поступаю в соответствии с меняющейся ситуацией – 3 2 1
7. Принимаю на себя ответственность – 3 2 1
8. Стремлюсь избежать непродуктивного беспокойства и тревоги 3 2 1
9. Довожу до завершения начатые мною дела – 3 2 1
10. Люблю послушать заслуженную мною похвалу 3 2 1.

При подсчете результатов мы складываем все ответы. Причем в 3 и 4 вопросах ответ 1 балл учитываем, как 3 балла, а ответ 3 балла как 1 балл. Сумма от 10 баллов до 15 может соответствовать неудачнику. Сумма от 15 до 25 баллов – середняку. И от 25 до 30 баллов удачнику.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Протоколы исследований

#### 1. Опросник Шмишека. Акцентуации характера.

Таблица 1 – Распределение показателей испытуемых по опроснику Акцентуации характера на констатирующем этапе эксперимента

Акцентуации	Результаты											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Демонстративность	8	11	<b>14</b>	<b>16</b>	7	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	9	8	10	<b>12</b>
Застревание	6	8	5	7	9	6	10	3	8	7	11	4
Педантичность	<b>14</b>	<b>15</b>	10	11	<b>18</b>	9	8	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>18</b>
Возбудимость	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	9	8	11	10	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>15</b>
Гипертимность	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	9	10	11	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>13</b>
Дистимность	5	3	7	4	6	6	3	7	6	2	4	6
Тревожность	8	9	7	10	11	10	8	7	6	8	9	11
Экзальтированность	9	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	8	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	10	9	11	<b>13</b>
Эмотивность	7	10	<b>13</b>	<b>15</b>	7	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	9	7	10	<b>12</b>
Циклотимность	7	8	6	9	10	8	7	7	5	7	8	10

Таблица 2 – Распределение показателей испытуемых по опроснику Акцентуации характера на контрольном этапе эксперимента

Акцентуации	Результаты											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Демонстративность	8	11	<b>14</b>	<b>14</b>	7	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	9	8	10	<b>12</b>
Застревание	6	8	5	7	9	6	10	3	8	7	11	4
Педантичность	<b>14</b>	<b>15</b>	10	11	<b>16</b>	9	8	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>18</b>
Возбудимость	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	9	8	11	10	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>15</b>
Гипертимность	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	9	10	11	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>12</b>
Дистимность	5	3	7	4	6	6	3	7	6	2	4	6
Тревожность	8	9	7	10	11	10	8	7	6	8	9	11
Экзальтированность	9	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	8	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	10	9	11	<b>12</b>
Эмотивность	7	10	<b>13</b>	<b>15</b>	7	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	9	7	10	<b>12</b>
Циклотимность	7	8	6	9	10	8	7	7	5	7	8	10

#### 2. Опросник уровня фиксированной эмоциональной установки человека (В.В. Макаров).



Таблица 3 – Распределение показателей испытуемых по опроснику уровня фиксированной эмоциональной установки человека на констатирующем этапе

Номер испытуемого	Результат
1	11
2	14
3	12
4	20
5	17
6	22
7	19
8	25
9	27
10	28
11	30
12	29

Таблица 4 – Распределение показателей испытуемых по опроснику уровня фиксированной эмоциональной установки человека на контрольном этапе

Номер испытуемого	Результат
1	11
2	16
3	18
4	20
5	17
6	27
7	19
8	25
9	27
10	28
11	30
12	29

### 3. Метод сказкотерапии.

Таблица 5 – Распределение показателей испытуемых по методу сказкотерапии на констатирующем этапе эксперимента

Номер испытуемого	Результат
1	Победитель
2	Победитель
3	Победитель
4	Непобедитель
5	Непобедитель
6	Непобедитель
7	Непобедитель

8	Непобедитель
9	Непобедитель
10	Победитель*
11	Победитель*
12	Неудачник

Таблица 6 – Распределение показателей испытуемых по методу сказкотерапии на контрольном этапе эксперимента

Номер испытуемого	Результат
1	Победитель
2	Победитель
3	Победитель
4	Победитель
5	Непобедитель
6	Непобедитель
7	Непобедитель
8	Непобедитель
9	Непобедитель
10	Непобедитель
11	Победитель*
12	Победитель*