

Взаимосвязь двигательных функций и показателей доверия у женщин в процессе танцевально-двигательной терапии

А. В. Кобак¹, Н. Ю. Оганесян²

¹ Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена
191186, Россия, г. Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, д. 48

² СПб ГКУЗ Городская психиатрическая больница № 6
191167, Россия, г. Санкт-Петербург, наб. Обводного канала, д. 9

Сведения об авторах:

Анфиса Владимировна Кобак
e-mail: anfisakobak@gmail.com

Наталия Юрьевна Оганесян
e-mail: anais_og@rambler.ru

© Авторы (2023).
Опубликовано Российским
государственным
педагогическим
университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. Работа посвящена исследованию влияния групповых занятий танцевально-двигательной терапии на двигательные функции и показатели доверия. Изучение доверия становится всё более важным в связи с происходящими событиями в мире, каждодневными изменениями в обществе, которые приводят к росту тревожности, индивидуализма, недоброжелательности друг к другу, увеличению социального отчуждения. Уровень доверия снижается, и человек начинает сомневаться во всем, что окружает его (межличностные отношения, возможности в карьере, политическая обстановка и прочее). Интерес к феномену доверия растет, и вместе с тем растет и интерес к поиску методов работы с ним. В частности, активно развиваются различные арт-

терапевтические методы, и танцевально-двигательная терапия является одним из них. В статье представлена информация о методе, указаны «пионеры» танцевальной терапии (Т. Шуп, М. Чейс, Э. Бланш) и раскрыты их научные взгляды. Также подробно описано понятие психомоторики, так как психическая и двигательная сферы находятся в неразрывной связи.

Особенности доверия к миру и другим людям измерялись с помощью опросника А. Б. Купрейченко «Методика изучения доверия/недоверия личности миру, другим людям, себе» и методики «Вера в людей» М. Розенберга, особенности двигательных функций измерялись с помощью психомоторной методики «Телесный анализ» Н. Ю. Оганесян. В исследовании приняли участие 10 женщин с разным танцевальным опытом (или его отсутствием в целом), что стало положительным аспектом, так как у танцовщиков и людей, занимающихся танцами как хобби, снизилось напряжение из-за ожиданий от собственного танца, а у участников с небольшим танцевальным опытом или его отсутствием вообще появилось больше вдохновения и смелости для экспериментов с собственным движением.

Статистические результаты указали на положительное влияние проведения танцевально-двигательных сессий на участников: у респондентов расширился двигательный репертуар, снизилась стереотипия, улучшилось чувство ритма, осознание своего тела в целом, а также выросли показатели доверия по данным методикам ввиду специфики групповой танцевально-двигательной терапии и применяемых на занятиях техник, направленных на развитие внимания, невербальной коммуникации, улучшение социального взаимодействия.

Ключевые слова: танцевально-двигательная терапия, доверие, психомоторика, социальные отношения, групповая терапия

Interaction of motor functions and confidence indicators in women undergoing dance movement therapy

A. V. Kobak¹, N. J. Oganessian²

¹ Herzen State Pedagogical University
48 Moika Emb., Saint Petersburg 191186, Russia

² St. Petersburg State Public Health Institution City Psychiatric Hospital No. 6
9 Obvodniy Channel Emb., Saint Petersburg 191167, Russia

Authors:

Anfisa V. Kobak

e-mail: anfisakobak@gmail.com

Natalia J. Oganessian

e-mail: anais_og@rambler.ru

Copyright:

© The Authors (2023).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

Abstract. The reported study investigates the impact of group dance movement therapy on motor functions and trust levels. The study of trust has become increasingly important in light of recent global events and daily societal changes, which have led to increased anxiety, individualism, hostility, and social alienation. As trust levels decrease, individuals tend to doubt everything around them including interpersonal relationships, career opportunities, and political circumstances. Along with a growing interest in the phenomenon of trust, there is a parallel increase in the search for effective methods to address it. In this regard, various art therapy methods, including dance movement therapy, have been actively developing. The article provides information about the

technique and discusses the contributions and scientific perspectives of pioneers in dance therapy such as T. Schoop, M. Chase, and E. Blanche. In addition, the article describes the concept of psychomotor skills due to an inseparable link between the psychological and motor domains.

The features of trust in the world and others were measured using A.B. Kupreichenko's questionnaire Methods for Studying Trust/Distrust in Relation to the World, Others, and Oneself, while the characteristics of motor functions were assessed using the psychomotor methodology Body Analysis developed by N.Y. Oganessian. The study involved 10 women with varying levels of dance experience or a complete lack thereof. This diversity was considered a positive aspect, as it contributed to reducing the performance anxiety typically associated with professional dancers and dance enthusiasts. On the other hand, participants with limited or no dance experience exhibited increased inspiration and courage when experimenting with their own movements.

Statistical results indicate a positive influence of dance movement therapy on the participants. Specifically, the study found an expansion of motor repertoire, a reduction in stereotypical movement patterns, an improvement in rhythm perception, and an overall increased bodily awareness. Moreover, the trust measurements demonstrate an increase in trust levels, owing to the specific nature of group dance movement therapy and the techniques applied during the sessions. The latter aim to develop attention, nonverbal communication, and enhance social interaction.

Keywords: dance movement therapy, trust, psychomotor skills, social relationships, group therapy

Введение

В настоящее время исследование темы доверия становится всё более актуальным, ведь доверие есть состояние, свойство и отношение человека, осуществляющего жизнь в мире. Каждодневные изменения в обществе, происходящие события на международной арене приводят к росту индивидуализма, тревожности, социального отчуждения людей. Уровень доверия снижается, и человек начинает ставить под сомнение все сферы – работу, политику, межличностные отношения и проч., что приводит к росту числа психических расстройств, вызванных тем, что человек не всегда готов справляться с грузом «недоверия», одиночества и ответственностью, налагаемой принципом полагаться на себя.

Стоит отметить, что доверие является одним из важнейших факторов, определяющих характер как межличностных, так и всех социальных отношений. Доверие используется для определения способов связи человека с миром, создания традиций внутрисемейных отношений, поддержания позиции «я – субъект собственной жизни», предотвращения «отчужденной активности». То есть доверие является основой взаимоотношений людей и взаимодействия человека с самим собой и глобально с окружающим миром. Именно поэтому интерес к феномену доверия растет, и вместе с тем растет и интерес к поиску методов работы с ним. В частности, активно развиваются различные арт-терапевтические методы, и танцевально-двигательная терапия является одним из них.

Согласно официальному определению Американской Ассоциации танцевально-двигательной терапии, танцевально-двигательная терапия (ТДТ) представляет собой вид психотерапии, который использует движение для развития социальной, когнитивной, эмоциональной и физической жизни человека. То есть танцевально-двигательная терапия состоит из двух направлений, которые имеют

одинаковую значимость в этом контексте: танец и психология.

Действительно, танец можно рассматривать не только как социокультурное, но и как социально-психологическое и психофизическое явление, где движение является формой невербальной коммуникации и самовыражения. Танец сопровождает человеческое общество на протяжении нескольких тысячелетий его развития, но благодаря таким людям, как М. Чейс, Т. Шуп, М. Уайтхаус, Э. Бланш, произошел переход танца в терапевтическую модальность.

К примеру, Труды Шуп сосредоточила свою психотерапевтическую практику на исследовании эффектов спонтанного, катарсического высвобождения сдерживаемых эмоций в танце и изучении скрытых конфликтов, которые были источниками психического и физического напряжения. Она утверждала, что любой внутренний опыт находит полную реализацию в теле, и любое телесное переживание влияет на внутреннее самоощущение. Или, например, подход Эван Бланш, который заключался в том, что весь человеческий опыт, включающий эмоциональное отреагирование, память и мысли, содержит кинестетические компоненты. Мэриан Чейс одной из первых увидела, что танцевальные движения помогают пациентам почувствовать расслабление и стимул одновременно, что подготавливает их к выражению эмоций.

Важно отметить, что приведенные танцевально-двигательные терапевты опирались не только на свои наблюдения и опыт танцевального взаимодействия с участниками танцевальных классов и тренингов, но и на психологическую базу и работы по психофизиологии.

Стоит сказать, что вопрос о причинах движений человека с давних пор интересовал ученых – анатомов, врачей, философов. Постепенно знания накапливались и развивались: была изучена сократительная функция мышц и роль двигательных нервов; Р. Декарт в XVII веке, создав основу рефлекторной теории, показал, что

причиной движений может быть конкретный фактор внешней среды, воздействующий на органы чувств; в первой половине XIX века Ч. Бэлл установил, что помимо двигательных нервов к мышцам подходят также чувствующие нервы – было показано значение афферентной иннервации мышц в качестве «обратной связи», несущей сообщения в центры о том, что происходит на периферии, и создающей таким образом основу для внесения коррекций в исполняемые движения. Одним из важнейших шагов в развитии понимания произвольных движений человека и роли мышечной чувствительности в управлении движениями стал труд И. М. Сеченова «Рефлексы головного мозга». В этой работе была обоснована рефлекторная природа произвольных движений человека и раскрыта связь между мышечной чувствительностью и управлением движениями в пространстве и времени, а также ее связь со зрительными и слуховыми ощущениями. Благодаря работе И. М. Сеченова, понятие «психомоторика» было введено в научный обиход. Психика не только детерминирует движение, но и сама проявляется в двигательных реакциях. Об этом И. М. Сеченов писал: «Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению. Смеется ли ребенок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к родине, дрожит ли девушка при первой мысли о любви, создает ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге – везде окончательным фактом является мышечное движение» (Ильин 2003, 5).

Ученый Н. И. Озерецкий, внесший значительный вклад в разработку проблемы особенностей психомоторного развития человека, делал акцент на том, что психическая и двигательная сферы находятся в неразрывной связи, и если целенаправленно воздействовать на одну, то обусловливается благоприятное развитие другой.

Психомоторика присутствует в самых разных проявлениях человеческой активности: речи (сокращения мышц гортани и полости рта, жестикуляция), письме, локомоции (ходьба, бег) и, конечно же, эмоциональной экспрессии (мимика, поза, экспрессивные движения). Особенно важным представляется тот факт, что в психомоторике находят отражение состояния человека, его типические особенности (экстраверсия – интроверсия, свойства нервной системы). Эти знания и являются фундаментом развития танцевально-двигательной терапии.

Существует несколько видов проведения танцевально-двигательной терапии: индивидуальная, парная, терапия в малых группах, групповая. В контексте исследования доверия особое внимание хочется уделить последнему, так как, по мнению танцевальных терапевтов В. В. Козлова и А. Е. Гиршона, «группа оказывается микрокосмом, обществом в миниатюре, отражающим внешний мир и добавляющим ингредиент реализма в искусственно создаваемое взаимодействие. Такие скрытые факторы, как давление партнеров, социальное влияние и конформизм, повседневно существующие в группах на работе и в группах по интересам, в семье, становятся очевидными в терапевтической группе и воздействуют на индивидуальные жизненные установки и изменение поведения» (Козлов, Гиршон, Веремеенко 2006, 144).

В связи с этим была определена цель исследования: изучить влияние групповой танцевально-двигательной терапии на показатели доверия и двигательные функции.

Материалы и методы

В исследовании приняли участие 10 женщин в возрасте от 18 до 32 лет. Важным фактором здесь является наличие разного танцевального опыта (или его отсутствие в целом). Из 10 испытуемых 2 регулярно посещают занятия танцами как хобби, 1 является профессиональным танцовщиком, 4 никогда не посещали танцевальные занятия, 2, не имея

опыта обучения танцам, регулярно практикуют свободное движение в одиночестве дома как способ эмоциональной разрядки, 1 занимался танцами и художественной гимнастикой в детстве до восьми лет. Всего было проведено 6 сессий танцевально-двигательной терапии. Встречи проводились 1 раз в неделю. Длительность сессии: 2 часа.

Были использованы следующие диагностические методики: опросник «Методика изучения доверия/недоверия личности миру, другим людям, себе» (автор: А. Б. Купрейченко), опросник «Вера в людей» (автор: М. Розенберг), психомоторная методика «Телесный анализ» (автор: Н. Ю. Оганесян).

Результаты и их обсуждение

Предполагалось, что показатели доверия у людей, посетивших групповые занятия по танцевально-двигательной терапии, в силу специфики выбранных техник танцевально-двигательной терапии и тесного взаимодействия внутри группы, вырастут. Представим результаты психологических опросников.

На рисунке 1 отражены данные по Методике изучения доверия/недоверия личности миру, другим людям, себе (автор: А. Б. Купрейченко) до занятий танцевально-двигательной терапией и по их завершении. Стоит отметить, что шкала доверия строится от -21 до 30, где -21 – показатель максимально низкого доверия, а 30 – максимально высокого.

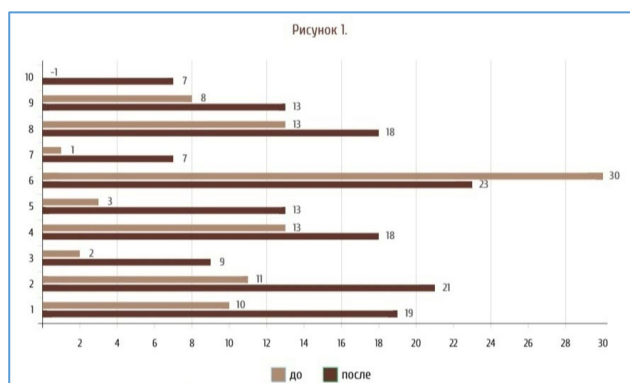


Рисунок 1. Данные по Методике изучения доверия/недоверия личности миру, другим людям, себе

До занятий у 9 из 10 респондентов показатели доверия были в средних значениях, причем 1 участница была на границе с низким результатом (-1) (низкое доверие по шкале методики начинается с -4). После занятий данные изменились: показатели доверия первой половины респондентов увеличились, приблизились к более высокому уровню доверия, но остались в средних значениях, второй половины – увеличились и стали высокими значениями. (высокое доверие по шкале методики начинается с 14). Данные диаграммы наглядно иллюстрируют, что показатели доверия после занятий выросли в среднем на 7% (у 9 из 10 участниц).

Интересным представляется ситуация с участницей № 6. Ее показатели доверия с максимальных 30 снизились до 23 (среднее значение высокого результата). Считаем это положительным результатом. Чрезмерное доверие – отношение человека к окружающему миру или другим людям, которое проявляется в излишнем доверии и вере в то, что все люди и все ситуации принципиально хорошие и не могут представлять опасность, что не всегда соотносится с реальным миром. Необходимо учитывать условия нестабильности, изменчивости и порой опасности окружающего мира, что подтверждает гипотезу, что чрезмерное доверие не может служить качественным механизмом адаптации.

На рисунке 2 представлены данные по методике М. Розенберга «Вера в людей».

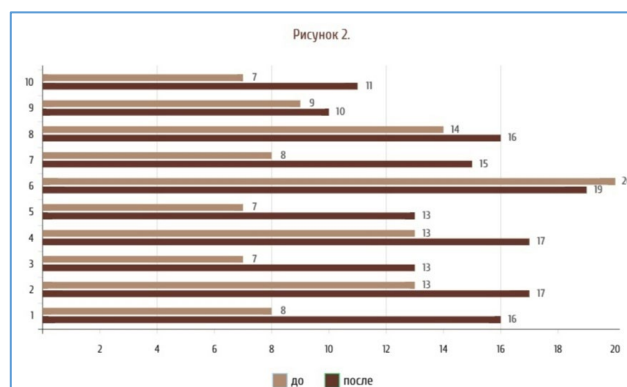


Рисунок 2. Данные по методике М. Розенберга «Вера в людей»

Из диаграммы виден рост показателей доверия после занятий танцевально-двигательной терапией у 9 из 10 респондентов, у одной участницы №6 показатель по данной методике снизился (так же, как и по результатам опросника А. Б. Купрейченко).

Важным представляется, что чаще всего в методике «Вера в людей» в положительную сторону ответ менялся в следующих утверждениях:

“Человек по своей природе склонен к сотрудничеству” (да, верно)

“Можете ли Вы сказать, что большинство людей более склонны помогать другим или более склонны заботиться только о себе?” (склонны помогать другим)

Это может говорить о позитивном опыте взаимодействия с другими людьми в группе ТДТ, об изменении установки «все люди – эгоисты», о приобретении новых моделей человеческой коммуникации и, соответственно, увеличении доверия к окружающим.

Методика «Телесный анализ» Н. Ю. Оганесян помогает объективизировать результаты влияния танцевальной психотерапии на моторику, эмоции, невербальные коммуникации пациентов/клиентов. Анализ индивидуальной динамики психомоторного состояния в процессе танцевальной терапии включает 9 параметров (38 признаков): 1. двигательные функции; 2. телесный якорь; 3. сила и динамика движений; 4. двигательный репертуар; 5. части тела; 6. отношение к пространству; 7. направление движений; 8. уровни движений; 9. использование музыки и ритма.

В результате обработки данной психомоторной методики было выявлено следующее:

- 1) анализ средних значений показал, что по завершении занятий из 38 пунктов методики значения выросли в 27 пунктах, причем 7 остались неизменными;
- 2) показатели двигательных функций улучшались в процессе групповой танцевально-двигательной терапии;

- 3) по завершении занятий снизилась стереотипия, улучшилось чувство ритма, активнее стало использоваться пространство.

Рассмотрим подробнее самые характерные и значимые для исследования показатели, отраженные на рисунках 3 и 4.

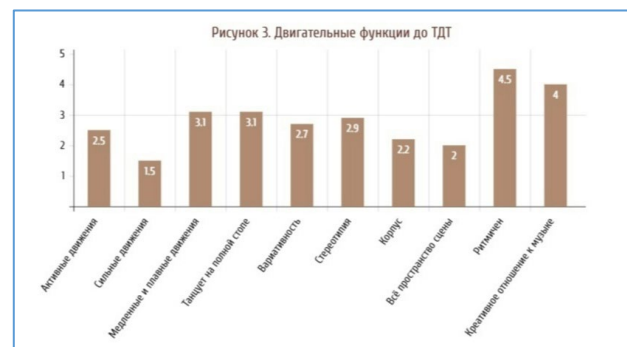


Рисунок 3. Двигательные функции до танцевально-двигательной терапии

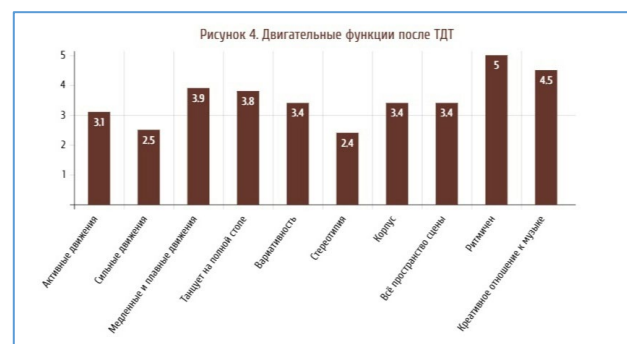


Рисунок 3. Двигательные функции после танцевально-двигательной терапии

Увеличение значений таких характеристик, как активные и сильные движения, может говорить о повышении энергетического потенциала участниц, росте эмоциональных ресурсов. При этом стоит отметить, что увеличились также и показатели медленных и плавных движений. Это объясняется тем, что в разных упражнениях курса тренировались и выражались разные стороны движения, что развивает пластичность темперамента, способствует расширению поведенческих реакций, приводит к росту адаптивных возможностей. Так, например, медленные и плавные движения отвечают за «заземление» человека, его гармонизацию в быстром современном мире. Об этом же свидетельствует и рост такого параметра, как «танец на полной стопе» (заземление по А. Лоуэну).

Интересной представляется такая характеристика, как использование всего пространства сцены. Изначально участницы практически всегда в своих импровизациях оставались на одном месте, и как выяснилось во время шеринга, это связано со страхами оказаться в центре внимания, быть осужденным за что-либо, стыдом (что также связано с недоверием к миру и другим людям). В процессе танцевально-двигательной терапии, взаимодействия в группе, получения обратной связи интенсивность этих страхов стала снижаться, зарождался интерес к развитию собственных возможностей.

Стоит сказать и об увеличении вариативности движения. Это обусловлено обменом двигательного репертуара внутри группы. Напоминаем, что состав группы получился достаточно разнородным, что оказалось положительным аспектом, так как, во-первых, у танцовщиков и людей, занимающихся танцами как хобби, снизилось напряжение из-за ожиданий от собственного танца, а у участников с небольшим танцевальным опытом или его отсутствием вообще появилось больше вдохновения и смелости для экспериментов с собственным танцем.

Выводы

Полученные данные показывают, что занятия танцевально-двигательной тера-

пией в группе способствуют расширению двигательных функций и увеличению доверия в межличностном взаимодействии. Статистические результаты указывают на положительное влияние танцевально-двигательной терапии на моторные возможности респондентов: улучшилось чувство ритма, снизилась стереотипия, активнее стали использоваться в танце все части тела, разные уровни (верхний, средний, нижний и партер). Движение стало развертываться во всем пространстве. Также исследование продемонстрировало положительное влияние проведения танцевально-двигательных сессий на уровень доверия участников. Во многом это обусловлено самой спецификой групповой танцевально-двигательной терапии. Группа ТДТ создаёт благоприятную психологическую атмосферу, где участники могут постепенно раскрываться, выражать свои настроения и мысли, получать обратную связь. Особое значение имеет невербальная коммуникация с другими участниками через язык тела, метафоричное отражение себя в других, в результате возникают чувства принадлежности, сопричастности и общности с группой, а также проигрываются сценарии взаимодействия человека с социумом, что позволяет их находить, осознавать и менять.

Литература

- Ильин, Е. П. (2013) *Психология доверия*. СПб.: Питер, 288 с.
 Ильин, Е. П. (2003) *Психомоторная организация человека*. СПб.: Питер, 384 с.
 Козлов, В. В., Гиршон, А. Е., Веремеенко, Н. И. (2006) *Интегративная танцевально-двигательная терапия*. СПб.: Речь, 286 с.
 Купрейченко, А. Б. (2008) *Психология доверия и недоверия*. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 564 с.

References

- Ilyin, E. P. (2013) *Psikhologiya doveriya [Psychology of trust]*. Saint Petersburg: Piter Publ., 288 p. (In Russian)
 Ilyin, E. P. (2003) *Psikhomotornaya organizatsiya cheloveka [Psychomotor organization of a person]*. Saint Petersburg: Piter Publ., 384 p. (In Russian)
 Kozlov, V. V., Girshon, A. E., Veremeenko, N. I. (2006) *Integrativnaya tantseval'no-dvigatel'naya terapiya [Integrative dance and movement therapy]*. Saint Petersburg: Rech' Publ., 286 p. (In Russian)
 Kupreichenko, A. B. (2008) *Psikhologiya doveriya i nedoveriya [Psychology of trust and distrust]*. Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences Publ., 564 p. (In Russian)