

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ТАНЦЮ ЯК ПРОЕКТИВНОЇ МЕТОДИКИ В АРТ-ТЕРАПІЇ

В статті досліджуються теоретичні підходи до діагностики експресивної поведінки особистості в арттерапії з допомогою проєктивних методів, одним з яких є танець. Танець аналізується в контексті психомоторної активності з позицій теорії рівневої побудови рухів М.О.Бернштейна. Пропонується опис та інтерпретація тестових танцювальних методик у груповій роботі.

Ключевые слова: «проєктивна методика», «психомоторна активність», «рівні побудови танцювальних рухів», «танцювальні тести»

В статье исследуются теоретические подходы к диагностике экспрессивного поведения личности в арттерапии с помощью проективных методов, одним из которых является танец. Танец анализируется в контексте психомоторной активности с позиций теории уровневого построения движений Н.А. Бернштейна. Предложено описание и интерпретация тестовых танцевальных методик в групповой работе.

Ключевые слова: «проєктивная методика», «психомоторная активность», «уровни построения танцевальных движений», «танцевальные тесты»

Studied were theoretical approaches to diagnostics of individual expressive behaviour in art therapy with the help of projective methods, dance being one of them. Dance is analysed in the context of psychomotor activity from a position of theory of level motion structuring by Bernstein N.A. Suggested was description and interpretation of test dancing methodologies in group work.

Key words: «projective methodology», «psychomotor activity», «levels of dance motion structuring», «dance tests»

Постановка проблеми. Останнім часом значний інтерес спеціалістів в психотерапевтичній практиці, зокрема, арттерапії, викликають методи діагностики особистості, які пов'язані з розкриттям творчого потенціалу індивіда та дають можливість дізнатися про приховані особливості характеру людини. В цьому контексті ми можемо підкреслити доступність дослідження особистості, яка в процесі творчої діяльності організує власний досвід та емоційно реагує на різноманітні ситуації. В продукти творчості людина вкладає власний зміст, смисл та значення, наділяючи їх афективним забарвленням, виявляючи власне ставлення до самого процесу діяльності [1, с. 76].

Предметом інтерпретації творчих дій виступають рухові акти та дії людини, через які вона проєкує кожний емоційний прояв, своє сприйняття, почуття, висловлювання, що несуть на собі відбиток особистості [11, с. 119]. При дослідженні внутрішнього світу індивіда в арттерапії, ми зустрічаємося з специфічною проблемою, оскільки наша мета – не тільки дізнатися про культурні та соціальні норми органічної активності особистості, але через дослідження продуктів творчості виявити її особливий, індивідуальний спосіб організації

досвіду й почуттів. Визнаючи загальновідому цінність проєктивних методів дослідження особистості, які відіграють важливу роль для виконання завдань арттерапії, ми погоджуємося з тим, що в цій галузі склався певний дефіцит методик [3]. Зокрема, широко використовуються проєктивні методики для вивчення експресії (аналіз письма, малювання, особливостей мовленнєвої поведінки) [18, 20]. Існують також проєктивні методики, які дають можливість отримати діагностичний інструментарій для оцінки тілесного образу особистості. До них належать тести «Тілесні стани» та «Образ себе», які розкривають сезитивний світ людини під час сприймання власного тіла [9, 10], а також проєктивна тілесно-орієнтована техніка чорнильних плям Касселя [14]. Ці тести можуть використовуватися для оцінювання психологічних проблем особистості, глибоких соматичних симптомів та реакцій. Але водночас залишається нерозробленою методика дослідження особистості за допомогою діагностики та інтерпретації її танцювальних рухів [16].

Мета: Розкрити зміст структури танцю як проєктивної методики дослідження особистості в арттерапії з точки зору теорії рівневої побудови

рухів, спираючись на принципи психомоторної активності.

Задачі дослідження: 1) теоретичний аналіз змісту та структури танцю з метою обґрунтування можливостей застосування його в діагностиці особистості; 2) розробка методики аналізу та інтерпретації танцю в груповій психотерапії; 3) обґрунтування інтегративного підходу до використання танцю як проєктивної методики в арт-терапії.

Предмет дослідження: зміст та структура танцювальних тестів. **Об'єкт:** танець як проєктивна методика дослідження особистості. Дослідження будеється на **припущенні** про те, що танець дозволяє найбільш повно й адекватно оцінити невербальне, підсвідоме ставлення клієнта до себе та до власного тіла, а відтак може використовуватися в рамках арттерапії.

Розробка проблеми. Засновник біосинтезу Д. Боаделла в історичній довідці щодо дослідження рухів тіла людини відзначає науковий внесок І. Бернхайма, який майже сто років тому сформулював «ідеомоторну гіпотезу» про зв'язок внутрішніх образів та рухів та наукове припущення У. Джемса про зв'язок довільних рухів м'язів і кінестетичних образів рухових намірів. Слід додати, що проблема єдності психіки й руху розглядалась з часів Р. Декарта і Б. Спінози та знайшла своє продовження в гіпотезах Ч. Шеррінгтона, П. Жане, Ж. Піаже, О. О. Ухтомського, які вивчали механізми єдності моторних, емоційно-оціночних та когнітивних елементів психіки [3, 11, 15, 21].

І.М. Сеченов побудував метод дослідження експресії поведінки людини на теорії психомоторного зв'язку. Вчений довів, що будь-яке уявлення, що виникає у психіці та будь-яка тенденція, пов'язана з цим уявленням, завершується рухом. Рухи мають напрямки у просторі: наближення, віддалення, нахил, випрямлення, підйом, падіння тощо. Якщо рух з якоїсь причини не здійснюється, то в певних групах м'язів посилюється напруга енергії, необхідної для здійснення руху-відповіді. [15]. Методика сполучної моторики А. Лурії також підтверджує значення мисленевих дій людини для письма, прискорюючи або уповільнюючи його [10].

Наведені наукові підходи до вивчення рухової експресії людини спрямовують на аналіз сучасних теоретичних та експериментальних досліджень вітчизняної психології та фізіології. Особливо важливими нам положення теорії рівневої побудови рухів М.О.Бернштейна, яка ґрунтується на принципах фізіології активності. Учений вперше ввів у психологію поняття «моторне поле», яке являє собою засвоєну в результаті рухів більшу або меншу частину простору. Моторне поле, на відміну звичайного геометричного простору, заповнюється «чуттєвою тканиною» рухових дій людини» та будеється через пошукові перцептивні рухи в усіх напрямках [2].

В цьому контексті В.П. Зінченко вказує, що замість опису простого руху, характерного для фізіології й біхевіоризму, необхідно розглядати живий предметний рух людини, за допомогою якого вона розв'язує та контролює рухові завдання [8]. Зінченко Живий рух, являючи собою нерозривну єдність простору і часу, має не тільки просторові й часові координати, але й смислові. Саме тому велика кількість дослідників пов'язує його з пам'яттю, передбаченням та руховою задачею – «потрібним майбутнім». М.О. Бернштейн довів, що завдяки поєднанню в живому русі зовнішніх та внутрішніх просторово-часових форм він залишається активним не тільки в моменти розгортання, а і в моменти «спокою». Таким чином, зупинка руху розглядається як підготовка до наступного, майбутнього руху [2].

Стан «спокою» живого руху, так званий просторово-часовий розрив між матеріальним та ідеальним ми позначаємо терміном «психомоторна активність». Вона виявляється в інтегрованій здатності людини виконувати психічно обумовлені розумові та моторні дії по визначенню форми, змісту та способів розв'язання когнітивних, регуляторних і комунікативних задач. При цьому внутрішніми чинниками регуляції психомоторної активності виступають мовлення, почуття, образи, а зовнішніми – простір, темп та ритм танцювальної діяльності [16].

В.П. Зінченко вважає, що в стані психомоторної активності у танцюриста будеється внутрішній образ руху, який він називає внутрішньою моторикою. Саме вона надає рухам певну пристрасність, спрямованість, саме в ній виявляються особистісні установки та мотиви, що визначають індивідуальне, глибинне ставлення людини до рухів і ситуації, в якій ці рухи виконуються. Єдність руху і психіки в живому русі настільки чітко окреслена, що можна стверджувати, що живий рух і є психікою [8, 19].

Таким чином, ми отримуємо теоретичне підґрунтя щодо можливостей проєкувати психіку людини в просторово-часовому вимірі через танцювальні рухи. Дотримуючись принципів психомоторної активності, нами досліджено механізми проєкції танцювальних рухів на різних рівнях побудови, визначених в теорії М.О. Бернштейна. Наступним кроком нашого дослідження є визначення місця танцю як способу проєкції психіки в системі існуючих проєктивних методик. Орієнтувальною основою для дослідження є встановлення кореляційних зв'язків між особливостями рухової діяльності та особистісними рисами людини, яка танцює.

Проєктивні методи психодіагностики – це сукупність методик, спрямованих на дослідження особистості та розроблених в рамках діагностичного підходу. [5,14,19]. Підходячи безпосередньо до теми проєктивних методів вивчення особистості, ми можемо сказати, що концепція фізіології активності як процесу рівневої організації рухового досвіду та структуруванню жит-

тевого простору в полі тілесності приводить до проблеми виявлення способу організації досвіду особистості, розкриваючи сутність внутрішнього світу смислів, значень та почуттів, властивих індивіду [3].

З позицій психомоторної активності проєктивний метод – це засіб вивчення шляхів та способів організації індивідом власного фізичного та соціального досвіду, суб'єктивних уявлень про себе та своє соціальне оточення. Вперше ця точка зору була сформульована Л. Френком в 1939-1948 рр. В своїй концепції Френк відштовхується від тези про нерозривність та постійну взаємодію особистості й середовища. Так само, як і будь-який організм споживає із зовнішнього світу речовини, необхідні для власної життєдіяльності, перетворюючи їх на власну субстанцію, так і особистість «поглинає» зовнішні стимули та реагує на них відповідно до власного «особистого світу» (private world). Особистість як динамічний процес являє собою постійну активність у створенні, підтримці та захисті свого «особистого світу». В свою чергу, «особистий світ» являє собою стійку конфігурацію афективних реакцій і соціальних установок, які накладаються індивідом на всі життєві ситуації, надаючи неповторності, унікальності всій його поведінці [3, 17, 18, 21].

Задача психолога полягає в тому, щоб проникнути у внутрішній світ конкретної особистості. Таку ж мету переслідують і проєктивні методики, які дозволяють розкрити «особистий світ» досліджуваного. Цінність і головне призначення проєктивних методик – вияв способів структурування «життєвого простору», властивого особистості та її власного суб'єктивного внутрішнього світу [3, 17, 18, 21]. Для дослідження змісту та структури танцю як проєктивної методики, важливо виділити такі принципиальні положення: 1) проєктивний метод слід розуміти як спосіб вивчення індивідуальних проявів особистості; 2) проєктивні методики викривають не об'єктивно реально існуючі якості особистості та її відносини з зовнішнім світом, а те, яким чином вони сприймаються самою особистістю; 3) проєктивність детермінована невизначеністю стимульного матеріалу методик.

Підходячи безпосередньо до теми проєктивних методів вивчення особистості в арттерапії, ми можемо констатувати, що концепція фізіології активності як процесу рівневої організації рухового досвіду та структурування його в мотор-ному полі тілесності спрямовує увагу на виявлення розкриття сутності внутрішнього індивідуального світу смислів, значень та почуттів людини. Нас цікавить виділення критеріїв танцювальної діяльності як системи взаємодії людини із світом, а також визначення механізмів втілення образу руху в його структурі танцю. Звичайно, для діагностики має значення дослідження психофізіологічних та функціональних основ танцювального руху, мотиви та особистісні смисли танцюриста.

Метою нашої роботи стала розробка такої проєктивної техніки, яка б виявила особистісні смисли емоційних переживань у клієнтів, які мають м'язові затиски. Відомо, що у вітчизняній психології не існує аналогічної методики, а психологічна діагностика м'язових затисків, зокрема, на рівні соціальної та когнітивної сфери, викликає значні труднощі. В запропонованій нами методиці виявлення малоусвідомлюваних переживань досягається за рахунок інтерпретації клієнтами символічних рухів з «атрибутивним» проєкуванням різних особистісних структур на відповідних рівнях організації та побудови рухів. Стимульний матеріал запропонованої нами методики складається з тестових завдань рухового змісту, які використовуються в якості субтестів для виявлення проєкції проблем. Нижче ми наводимо опис субтестів, їхніх символічних значень та можливостей діагностики рухової активності на рівнях А, В, С, D [2, 16].

Рівень А – рівень цілісного тонічного підстроювання, тонічної регуляції, який забезпечує не тільки тонус нервово-м'язового апарату, а тонічну активність усього організму. Провідна аферентація рівня (від лат. afferens – що приносить) – це глибока чутливість і вестибулярне сприйняття положення тіла щодо сили ваги. Еферентна відповідь (від лат. efferens – що виносить) – це вихід на тонічну регуляцію тіла [2,16]. *Проєкція внутрішнього стану на рівні А* – це тактильні відчуття, які дозволяють взаємодіяти в парі, виявляючи глибинну чутливість. Проєкція проблеми на цьому рівні виявляється у відсутності тонічного підстроювання до учасників танцювальної взаємодії: вони не взаємодіють один з одним, залишаються роз'єднаними [2, 16]. Для дослідження глибинної чутливості тіла використовуються рухи, які активізують м'язи спини – розтягування, скручування та ін.

Рівень В – рівень взаємодіючої взаємодії, рівень синергії і штампів з провідної аферентацією власного тіла. Рівень В – рівень психічного реагування, для якого має значення нюх, дотик, зір і слух. Він керує основними локомоціями, цілісними переміщеннями (підйом голови, повороти тулуба, повзання, ходьба тощо), підпорядковуючи собі тонічну регуляцію рівня А. Всі рухи рівня В добре й легко виконуються із заплещеними очима, оскільки вся система аферентації цих рухів прив'язана тільки до власного тіла [2]. *Проєкція внутрішнього стану на рівні В* – прагнення до об'єднання в русі, «зчитування» змісту тілесного спілкування, руху в групі, занурення в тілесні відчуття (обійми, штовхання, поглажування). Зворотний зв'язок у спілкуванні на рівні В виражається в контактних рухах: пригорнутися й відштовхнутися у відповідь (англ. push – штовхнути, pull – тягти). Групові танці в колі, пересування гуськом (ламбада, летка-єнька). Проєкція проблеми взаємодії на рівні В, виявляється в труднощах спілкування.

Рівень С – рухи на рівні просторового поля. Аферентний синтез поєднує всі види рецепції нашого тіла: тактильну, пропріорецептивну, вестибулярного апарату, нюху, дотику, зору й слуху. Всі ці модальності сприймаються «тут і зараз», зливаються з пам'яттю, утворюючи єдиний образ просторового поля. На рівні С будується й усвідомлюється цілісне сприйняття власного тіла як одного з варіантів простору. Виникає свідомість «Я» і «ТУТ». На цьому рівні вводяться в регуляцію кисть і пальці руки, з'являється вказівний жест, наслідувальні рухи, виразна міміка стає усвідомленою. Симптоматичним для цього рівня побудови є погляд очей в очі. З'являється активність, заклик до спілкування, яке завжди відбувається в межах єдиного поля спілкування, в єдиному просторі, тут і зараз [2; 16]. *Проекція внутрішнього стану на рівні С* стає можливою не тільки на близькій, але й на віддаленій відстані, вона виявляється не тільки в прояві уваги до одного партнера, а у здатності спільно рухатись до єдиної мети в просторі: спільна дія – загальний танець, танець-гра, що включає низку дій і демонстрацій, танці-наслідування рухам тварин. Основний шлях розвитку навичок рівня С – це наслідування й закарбування. Під час проекції внутрішньої активності відстежується здатність утримувати прямий погляд, мету руху в просторі; прояв взаємодії із простором партнера. Клієнт проєкує внутрішній стан рівня С під час промальовування простору, протанцювання різних рухів у колі, в парах, танець-караоке. Малюнок схеми тіла, ліній рухів, які передають конфігурацію відчуттів, допомагають «візуалізувати» простір і час.

Рівень D – проєкування рівня дій, образів, правил і схем. Рівень D майже монополює належить людині, звідси ми входимо у сферу інтелектуального розвитку. Дії рівня D вибудовуються в людини через закарбування й через навчання, тобто формуються прижиттєво, легко автоматизуються, можуть виконуватися майже несвідомо. Сприйняття й рухи рівня D – це погляд на ситуацію неначе з боку: спочатку подумати, потім робити. І в аферентному синтезі, і в еферентній відповіді рівня D панує схема. *Проекція внутрішнього стану на рівні D*. На рівні D відбувається проекція внутрішнього ставлення до ситуації через знайому схему. Ці вроджені схеми ситуацій близькі до архетипів К.Г. Юнга. Проекція на рівні D, дає можливість відстежити наявність очікуваного результату, «потрібного майбутнього», де ціль не видима, але передбачувана. Дії виконуються спочатку подумки, на цьому рівні руху включається воля [19].

3 рівня рухів D визначається домінантна півкуля в руках, починається етап формування знакової системи рухів. М.О.Бернштейн до символічних актів рівня дій D відносить слово, звук, та інші знаки. Ми б додали до цього списку символічні жести, танцювальні рухи, лінії рухів. Поведінка на рівні D повністю соціальна, вона

визначається правилами й нормами групи: людина інстинктивно прагне підлаштуватися, бути «як всі». Це рівень стереотипізації, запам'ятовування зразків танцювання в схемах-композиціях, з уважним відстеженням реакції навколишніх [2, 16]. Робота з проекції внутрішнього стану на рівні D завжди повинна проходити усередині цілісної ситуації через протанцювання звичних епізодів «Мое життя», «Моя проблема» «Мій звичайний день», «Свято в моєму житті» тощо. Ритм рівня D являє собою «мелодію», що об'єднує ці епізоди в танці. Для відстеження проекції на рівні дій D рекомендується: планування й складання схем, композицій; використання ситуації вибору дій: «Ти будеш танцювати в швидкому або повільному темпі музики?»; розведення дій у часі (танець у групах); розбивка рухів на окремі елементи, засвоєння окремих танцювальних рухів (ходьба, робота стегон, витягування тулуба); протанцювання моделей поведінки, образних ситуацій, сюжету, розподіл ролей тощо.

Рівні E – група інтелекту. Якщо розглядати рівні побудови рухів ширше – як рівні психічного реагування, то до рівнів E можна віднести всю інтелектуальну діяльність людини. На рівні E відбувається відрив від ситуації, яка реально сприймається – аферентний синтез, і еферентна відповідь можуть формуватися подумки. Ми виходимо на рівень трансцендентальності, коли цілі, дії, мислення можуть бути ніяк не пов'язані з мінливими потребами людини. Тіло може відриватися від реального образу: з'являються абстрактні поняття, метафори, що характеризують рухи тіла («руки-змії», «пластилінова спина», «гумові ноги» тощо) [16]. *Проекція внутрішнього стану на рівні E* – символічне усвідомлення себе, як істоти мислячої. Таким символом стає поняття «Я». Виконання рухів танцю на рівні E йде вже не тільки за рахунок практичного неусвідомленого закарбування й повторення дій, але головним чином за рахунок розуміння. Танець стає тією мовою, що виходить за межі культурного простору людини, стаючи зрозумілим будь-якому глядачеві. На рівні E стає можливим зображення танцю при повному зануренні в уявну ситуацію. Основний зміст проекції внутрішнього світу на рівні E – танцювальна мова: рухи поєднуються в слова, фрази, розповіді. Проекція психомоторної активності на рівні E іде через об'єднання за інтересами: танцюристи спілкуються на основі мислимого ідеального змісту. Танець перетворюється в ідею, в його ідеальному просторі відбувається щире спілкування, підкріплене позитивними емоціями, катарсисом [16]. На рівні E проєкуються схеми поведінкового впливу на інших людей, з'являється оцінка себе, своїх думок, емоційна оцінка власних рухів. Позитивні емоції на рівні E підкріплюють групове спілкування й бажання пізнавати, учитися, удосконалюватися, з'являється інтелектуальне об'єднання, що супроводжується співпереживанням, співчуттям, розумінням емоційного світу іншої людини. Починаючи з цього рівня, людина

може буде себе сама, вона виходить з-під контролю соціального простору, розширюючи межі тілесності, черпає ресурси зі свого тілесного «Я».

Для проєкції рівня соціальної взаємодії на рівні Е слід використовувати театралізовані ігри і танці, які дають можливість брати на себе яку-небудь роль, відкривають можливість подивитися на себе з боку. Крім того, танець допомагає проєкувати різні схеми або патерни поведінки, презентувати нові, менш стереотипізовані шляхи дії й контролю та об'єктивно їх оцінювати через відстеження реакції групи [16].

Наведена інтерпретація танцювальних рухів сформувалась в результаті роботи танцювально-психомоторного тренінгу під час виконання творчих завдань, представлених в танцювальних субтестах (Повністю текст методики подано в посібнику *Роговик Л.С. Танцевально-психомоторный тренинг: теория и практика.* – СПб., «Речь», 2010. – 254 с.)

Субтест 1. «Танцювальна нарізка». Звучить танцювальна музика в різних ритмах (вальс, танго, рок-н-ролл, самба, румба, ламбада тощо), тривалість – 30-45 секунд. Учасники стоять в колі, повторюючи рухи танцю, який показує один учасник, потім мелодія змінюється, и танець показує наступний танцюрист. Музика звучить до тих пір, поки всі учасники не покажуть рухи.

Субтест 2. «Простір пари» Звучить релаксаційна музика, учасники в парах з заплученими очима, рухаються в різних напрямках.

Субтест 3. «Танцювальні подорожі» Учасники розбиваються на пари. Звучить музика танців народів світу (фламенко, гопак, кантрі, полька, вальс, сиртакі, лезгінка тощо), тривалість – 1 хвилина. Кожна пара танцює свій танець, всі інші учасники включаються в рухи.

Субтест 4. «Танець свого імені» Кожний учасник в рухах зображує звуки свого імені. Потім група поділяється на дві підгрупи, кжна протанцює імена учасників разом.

Субтест 5. Танці «Я реальне», «Я очима інших», «Я ідеальне» В танцях продовжується знайомство учасників та презентація себе групі.

Субтест 6. Танець відчуттів та уявлень «Кореологія» Учасники виконують рухи, які називає тренер: легкість, важкість, викидання, відкидання, підтягування, відштовхування, скручування, розкручування, виростання, статуя, простір навколо мене, вільні стрибки, біг з зупинкою, міміка і жести, падіння. В кожному русі необхідно уявити образ, відчуття, картинку з життя, де воно виконується.

Субтест 7. Танець емоцій. Назва емоцій записана на картках, які кожний учасник вибирає: *гнів, радість, страх, інтерес, натхнення, щастя, пристрасть, страждання, любов, ніжність, агресія.*

Субтест 8. Танець природних явищ. Назва явищ природи записана на карках, кожний учасник вибирає: *місячне сяйво, космос, ураган, сильний*

вітер, водоспад, океан, вогонь, спека, літній дощ, заметіль.

Субтест 9. Танець проблеми. Кожний учасник протанцює проблему або епізод з власного життя.

Субтест 10. Танець тварин. Кожний учасник отримує фігурку тварини, яку він повинен зобразити в танці: *тигр, собака, кішка, лев, мавпа, кінь, заяць, динозавр.*

Субтест 11. Танець частин тіла Учасники танцюють елементи стрип-пластики.

Субтест 12. Малювання музики. Учасники лежать на підлозі, на животі, руки втягнуті перед собою, в обох руках олівці або фломастери. Звучить музика в різних ритмах (вальс, танго, повільний вальс, квікстеп, повільний фокстрот, самба, румба, ча-ча-ча, джайв, пасодобль). Час звучання – 30-45 сек. Учасники малюють лінії в ритмі, що звучить, на аркуші ватмана, який лежить перед ними.

Інтерпретація здійснюється у відповідності з критеріями танцювальних рухів на рівнях А, В, С і D та особистісних характеристик, які виявляє клієнт під час виконання завдань.

1-й критерій. Емоційний та образний зміст: загальне враження від танцю (рухи, їхня сила, темп, ритм, напрямок, динаміка, розгортання); відповідність змісту рухів музичному супроводу; наявність композиції, вираженість смислу і тексту танцю.

2-й критерій. Робота частин тіла в рухах на різних рівнях: рівень А – утримання пози, тону м'язів; рівень В – побудова ланцюжка рухів, напрямок локомоторних рухів, зміна напрямку рухів; рівень С – передача емоційної виразності в наслідувальних рухах; рівень D – об'єднання окремих схем рухів у композиції, які передають основний текст танцю; рівень Е – рухи, які мають композиційну завершеність, підпорядковані загальному смислу, ідеї.

Слід відзначити, що не кожний танцюрист здатний до смислового наповнення рухів танцю. Ідея, смисл танцю можуть залишатися прихованими і не реалізовуватися у зовнішньому вираженні. Для діагностики даного рівня рухів слід використовувати інші способи репрезентації смислової частини дії: слова-опис сюжетно-композиції, малюнок ліній, використання атрибутів. Для полегшення самовираження на рівні Е можна запропонувати виконання танцю в позі сидіння или лежання. Це дозволить переключити напружену увагу з проблемних м'язів, які відповідають за утримання рівноваги та и сконцентруватися на якісній амплітуді рухів верхніх і нижніх кінцівок.

3-й критерій. Робота в простор: рухи навколо власної осі, охоплення всієї площі залу, динамічний перехід від малого просторового поля до великого.

4-й критерій. Вага: переніс ваги під час руху і в статиці. Дотримання балансу при зміні пози тіла.

5-й критерій. Напрямок рухів: вгору-вниз, вправо-вліво, вперед-назад. Чіткість діагоналей, балансу, завершеності рухів.

6-й критерій. Характеристика видів рухів: легкість, важкість, викидання, відкидання, підтягування, відштовхування, скручування, розкручування, виростання, статуя, простір навколо мене, вільні стрибки, біг з зупинкою, міміка і жести, падіння.

Під час аналізу рухів звертати увагу на те, які саме рухи переважають. Характер рухів свідчить про внутрішню особистісну проблему: відштовхування, викидання – небажання встановлювати контакти; скручування-розкручування – проблеми фізичного перевантаження та втомлюваність; легкість-важкість – уміння регулювати навантаження тощо. Особливу увагу звертати на рух «статуя»: зміст її образу передає особливий внутрішній стан танцюриста і, концентруючи характерологічні риси особистості.

7-й критерій. Психомоторні здібності: сила, спритність, координованість, пластичність, ритмічність, гнучкість, витривалість.

Психомоторні здібності виявляються в умінні розв'язувати рухові задачі, володіти своїм тілом, злиття рухів з ритмом музики, чуття ритму й темпу.

8-й критерій. Співвідношення рухів правої та лівої сторін тіла.

Під час спостереження за танцюристами відзначати наступне: в який бік переважно виконуються обертання; з якої ноги починається рух; яка рука домінує під час танцю емоцій; які особливості ліній

при малюванні ритму музики (лівою та правою руками, обома руками одно-часно).

Під час малювання музики в положенні лежачи на животі, звертати увагу на рухи ніг в ритмі (яка нога активніше «допомагає» малюванню). В управлінні рухами та підборі вправ враховувати характер стимулів: образна стимуляція рухів левої половини тіла і структуровані задачі в розподілі рухів під рахунок для правої половини тіла.

Висновки. Спираючись на динаміку проекції психомоторної активності особистості в процесі побудови рухів у тілесному просторі, ми виділили критерії діагностики та інтерпретації танцювальних дій. Наведена інтерпретація танцювальних рухів сформувалась в результаті роботи танцювально-психомоторного тренінгу під час виконання творчих завдань, представлених в танцювальних субгестах. В запропонованій нами методиці виявлення малоусвідомлюваних переживань досягається за рахунок інтерпретації клієнтами символічних рухів з атрибутивним проєкуванням різних особистісних структур на відповідних рівнях організації та побудови рухів. Напрямами подальшого дослідження можливостей використання танцю як проєктивної методики в арттерапії є пошук діагностичних критеріїв та розробка танцювальних субтестових завдань для різних категорій людей, які професійно пов'язані з процесом спілкування (педагоги, лікарі, керівники організацій тощо).

ЛІТЕРАТУРА

1. Аннелиз, Ф. Корнер. Теоретическое исследование пределов возможностей проективных методик // Беллак Л., Эбт Л. и др. Проективная психология: Пер. с англ. – 2-е изд., сокр., испр. – М.: Психотерапия, 2000. – 416 с.
2. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активности. – М., 1990.
3. Беллак Л., Эбт Л. и др. Проективная психология: Пер. с англ. – 2-е изд., сокр., испр. – М.: Психотерапия, 2000. – 416 с.
4. Бодалев А. А., Столин В. В., Аванесов В. С., Бабина В. С., Борисова Е. М. Общая психодиагностика. – СПб.: Речь, 2003. – 439 с.
5. Бурачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психологической диагностике. – Киев, Наукова Думка, 1989.
6. Джемс, У. Психология // Психология самосознания / Под ред. Райгородского Д. Я. – Самара, 2000. – С. 7-34.
7. Евдокимов В. И. Проективная психодиагностика / Государственная летная академия Украины; Международная академия человека в аэрокосмических системах. – Кировоград: ГЛАУ, 2000. – 200 с.
8. Зинченко В. П., Смирнов С. Д. Методологические вопросы психологии. – М.: Изд-во МГУ, 1983. С. 123.
9. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. – СПб: Речь, 2007 – 336 с.
10. Лурия А. Р. Основы нейропсихологии. М., 1973.
11. Малкина-Пых И. Г. Телесная терапия. – Изд-во Эксмо, 2005. – 752 с. – (Справочник практического психолога).
12. Никитин В. Н. Энциклопедия тела. М., 2000.
13. Практическая психодиагностика: Методики и тесты / Д. Я. Райгородский (ред.), Д. Я. Райгородский (ред.-сост.). – Самара: Бахрах, 1998. – 668 с.
14. Прошанский Г. М. «Классификация проективных методов» // Проективная психология / Пер. с англ. – М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – С. 258.
15. Психофизиология. Учебник для вузов / Под ред. Ю. И. Александрова. – СПб.: ПИТЕР, 2001.
16. Роговик Л. С. Танцевально-психомоторный тренинг: теория и практика. – СПб., «Речь», 2010. – 254 с.
17. Ричард С. Лазарус. Неопределённость и однозначность в проективных методиках из кн. Проективная психология, – М., 2000 // Проективная психология / Пер. с англ. – М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – С. 258.
18. Савенко Ю. С. Проективные методы в исследовании бессознательного. – В кн.: Бессознательное. Природа. Функции. Методы исследования. – Тбилиси, 1978.
19. Сахарова Н. А. Движения как зеркало души // Психология телесности между душой и телом/ ред.-сост. В. П. Зинченко, Т. С. Леви. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2005. – С. 700.
20. Смыслов Д.А. Почерк как средство экспресс-диагностики и психотерапии личности // Психология телесности между душой и телом / ред.-сост. В. П. Зинченко, Т. С. Леви. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2005. – С. 356.
21. Тхостов А. Психология телесности. – М.: Смысл, 2002.
22. Чайка Ю. Ю. К построению «личностно-смысловой проективной методики» // Украинський вісник психоневрології. – 1999. – Т. 7, вип. 1. – С. 120–122.