

## **КОРРЕКЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

УДК 159.931: 793.38

### **ДИНАМИКА ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК НЕЗРЯЧИХ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ**

**В.В. Березниковский, Ю.Т. Матасов**

Российский государственный педагогический университет  
имени А.И. Герцена, г. Санкт-Петербург

Описаны изменения в личностной сфере у лиц с нарушением зрения. Представлен анализ воздействия танцев на психику незрячих. Раскрываются достижения отечественных и зарубежных ученых в области применения танцев для реабилитации лиц с нарушениями зрения. Показано, что в процессе занятий бальными танцами у людей с нарушениями зрения происходит положительная динамика в эмоционально-волевой и коммуникативной сферах личности, формирование нового образа «Я».

***Ключевые слова:** особенности развития личностных характеристик незрячих, бальные танцы для лиц с нарушениями зрения, изменения эмоционально-волевой сферы, самооценки и коммуникативных характеристик незрячих под воздействием танцевальных занятий.*

В настоящее время, несмотря на довольно большое количество исследований в рамках тифлопсихологии, весьма актуальной остается проблема изучения особенностей развития личностных характеристик незрячих и слабовидящих людей, поскольку данный аспект непосредственно связан с проблемой их успешной адаптации и интеграции в общество, что всецело определяет качество их жизни [5].

Литературный анализ показал, что существует немало исследований, посвященных изучению особенностей развития личности людей с нарушениями зрения. Так, у лиц с нарушениями зрения в работах целого ряда авторов (И.Н. Никулина, Т.В. Розанова, Л.И. Солнцева) отмечается нарушение адекватной самооценки и уровня притязаний, указывается на наличие повышенного уровня тревожности, страхов (В.М. Акимушкин, Н.В. Мазурова), проблемы в сфере общения (О.И. Липкова, А.Г. Литвак и др.).

В свою очередь, Б.М. Коган [3] отмечает, что дефекты зрения могут быть первопричиной отклонения от нормы в развитии направленности личности, становлении некоторых морально-волевых черт, что затрудняет процесс общения, препятствует накоплению индивидуального опыта. Кроме того, Б.М. Коган особо отмечает, что нарушения зрения влияют на развитие эмоций и их выраженную окраску, обусловленную состоянием сенсорной сферы и накоплением

чувственного опыта, а также негативно воздействует на волевые качества, которые необходимы для преодоления трудностей.

А.И. Зотов утверждает [2], что нарушение зрительного анализатора, первоначально тормозящее развитие некоторых сторон личности, таких как формирование интересов, эстетических чувств и т. д., при создании благоприятных условий (в первую очередь при вовлечении слепого в различные виды деятельности) перестает оказывать отрицательное влияние на формирование этих свойств личности. Если какой-либо вид деятельности доступен для слепого, то формирование отношения к нему оказывается независимым от дефекта. Так, интересы к видам деятельности, успешно осуществляющимся без зрительного контроля, оказываются очень глубокими, устойчивыми, как у нормально видящих людей.

Одним из таких видов деятельности для незрячего человека выступает занятие танцами.

Ряд исследователей (Н.В. Азарова, Л.В. Богомолова, А.Е. Гиршон, Э. Гренлюнд, Р. Лабан, М.В. Матвиенко, М.А. Мишин, Н.Ю. Оганесян, Т.С. Смурова, Н.А. Тюменцева, Дж. Ходоров, Л. Эспенак и др.), изучая движения тела в танце, отмечают, что они отражаются не только на физическом уровне, но и влияют на психику человека.

Э. Гренлюнд [9] отмечает, что с помощью танца слепые и слабовидящие люди могут развить резервы своего тела, преодолеть ограничения, связанные с болезнью, а также избавиться от ряда психологических проблем.

Популярными направлениями танцевальных занятий для лиц с нарушением зрения являются разнообразные стили.

По данным исследований (Д.В. Курников [4], Т.В. Сабанцева [6], Л.И. Солнцева [7], К.И. Хмелевская [6] и др.), самба за счет чередования медленного и быстрого ритмов снижает уровень реактивной и личностной тревожности, уменьшает уровень восприятия боли, тогда как пасодобль с его целеустремленными, активными, четко очерченными движениями корпуса помогает преодолевать неуверенность в себе, страх перед экзаменами и выступлением, а также заикание. В свою очередь, вальс способствует улучшению вестибулярного аппарата, нормализует ритм сердца. Несмотря на указанные исследования, в России научных обоснований эффективности применения бальных танцев для реабилитации и развития личностных характеристик незрячих людей недостаточно, а система занятий танцами лиц с ограниченными возможностями здоровья пока еще не получила широкого распространения.

Занимаясь бальными танцами, незрячим танцорам приходится тренировать не только свое тело, но и воображение, развивать восприятие музыки, учиться искусству перевоплощения, тонко

чувствовать характер музыки, танца и своего образа в нем, стиль. Все это полностью меняет как внешний, так и внутренний облик танцора и неизмеримо его обогащает. Эмоциональная насыщенность эстетических переживаний в танцевальной деятельности слепых и слабовидящих накладывает особый отпечаток на их внутриличностную психологическую структуру.

Дж. Ходоров [8] отмечает, что тело и психика тесно связаны, поэтому результат занятий танцами слепых и слабовидящих очень заметен. У занимающихся происходит расслабление зажимов, повышается уверенность в себе. Посредством танца слепые познают себя через изучение свойств своего тела, происходит выработка собственного стиля. Как отмечает автор, танец выступает одним из самых простых и дозволенных способов «стать другим», выйти за пределы привычных проявлений.

И.С. Быстрова [1] отмечает, что занятия бальными танцами помогают побороть душевные и физические травмы или недуги, углубиться во внутренний мир, познать себя и расставить приоритеты в жизни. Высвобождение чувств, ощущение присоединения к группе, коллективу, присутствие значимого другого – все это может оказывать терапевтическое воздействие.

Как показал литературный анализ, танцы оказывают значительное влияние на эмоционально-волевую сферу [4, 8].

Чувства – это переживаемое в различной форме внутреннее отношение человека к тому, что происходит в его жизни, что он познает или делает.

Американский хореограф Марта Грэхем [10] определяла танец как подлинное выражение глубочайших душевных чувств, высвобождаемое через движение тела.

Позитивные эмоции, возникающие у слепого в танце, – душевный подъем, радостное волнение, закрепляют связь движений и эмоций, что, в свою очередь, ведет к более позитивному восприятию движений как таковых. Эстетические чувства отражают и выражают отношение субъекта к различным фактам жизни, их отображению в искусстве и переживаются как эмоции эстетического наслаждения и восторга. Незрячий лишен многих возможностей переживать эстетические чувства, поскольку большая часть жанров искусства (кино, фотография, живопись и т. д.) закрыты для него. Но танец, сопровождаемый музыкой, позволяет соучаствовать в процессе творчества, независимо от способностей человека.

Воля – это сознательная организация и саморегуляция человеком своей деятельности и поведения, направленная на преодоление трудностей при достижении поставленных целей. В танце незрячий производит своеобразный тренинг воли, осуществляя особый вид

преднамеренных действий, постоянно расширяя репертуар движений в фигурах танца.

Волевое усилие мобилизует мышление, воображение и т. д. Достижение цели в результате волевого усилия переживается эмоционально как «победа над собой».

Необходимо указать на роль компонента общения, возникающего при взаимодействии в танце. Общение включает в себя обмен информацией между субъектами – коммуникативный аспект, собственно взаимодействие, а также процесс взаимного восприятия, оценки, понимания. Эмоциональный компонент является структурирующим и связывающим. Все эти аспекты требуют развития, формирования навыков, и это происходит непосредственно во время коммуникации.

В общении человек познает и тренирует определенные виды ролевого поведения. Только так формируется репертуар ролей. Он не является данностью, а целиком зависит от широты и качества взаимодействия. Обширный репертуар ролей является фундаментом для всестороннего развития личности. Танец – это небольшой спектакль, в котором проигрываются различные сцены и многообразные роли. Незрячий имеет возможность «примерить», проиграть, войти, так сказать, в различные амплуа, попробовать себя в новом качестве, в необычном взаимодействии. Это площадка, где можно тренировать самые разные роли – и реальные, и вымышленные.

В танцевальной студии для незрячего формируется референтная группа, где оценка его как успешной личности легко реализуется среди себе подобных и способных к определенным достижениям. Здесь «я могу» – и «они могут». Шкала ценностей не только единая, но и достижимы высокие оценки по ней.

Важный, если не наибольший, аспект общения составляет невербальная коммуникация (позы, жесты, мимика, интонации), этот своеобразный язык, который является не дополнительным аккомпанементом общения, а составляет большую, а может быть, и главную часть взаимодействия. Невербальная коммуникация, возникающая в танце, оживляет репертуар проявлений различных эмоций. Незрячий, не видя в обычном акте коммуникации невербальных проявлений, в свою очередь, не может продемонстрировать собственные невербальные ответы. Танцуя, незрячий вольно или невольно проявляет и тренирует весь невербальный репертуар, поскольку этот репертуар «запрограммирован» самой логикой танца.

Позитивный эмоциональный фон, уверенность в себе, мотивация успеха – все эти компоненты, присущие занятиям танцами, неуклонно накладывают отпечаток на личность незрячего человека. Личность – системное социальное качество. Центральную роль в формировании личности играет создание образа «Я», отношения к самому себе [5].

Во время занятий танцами у незрячего происходит формирование нового образа «Я», осознание себя как полноценной личности, «могущей», «делающей», «достигающей». Формируется позитивная установка по отношению к самому себе, своим способностям, внешности, повышается собственный статус, растет самоуважение. Субъект перестает воспринимать себя как ограниченного в действиях инвалида.

Резюмируя, следует еще раз подчеркнуть всестороннее воздействие занятий бальными танцами на незрячих. Это и полноценная спортивная тренировка, и «клуб по интересам», и площадка для общения, и способ развития личности в целом. Таким образом, с помощью занятий танцами, играющих оздоравливающую роль движений, способствующих восприятию себя в новом качестве, реализуется возможность формирования саногенного, то есть оздоравливающего мышления, дающего возможность лицам с нарушениями зрения восстановить психологический комфорт, воспринимать себя как полноценную личность, что является одним из важнейших условий реабилитации и социальной интеграции незрячих людей.

Закончить статью хотелось бы словами участника танцевального клуба Г.А., 75 лет: «Я прожил долгую и богатую событиями жизнь. Я объездил весь мир, был юнгой на флоте, работал механиком на нескольких крупных заводах, почти профессионально занимался спортом, играл в любительском театре, писал стихи. Когда я в пожилом возрасте потерял зрение, мне пришлось оставить все свои увлечения. Жизнь утратила свои краски, стала скучной и однообразной. Но, придя в танцевальную студию, я вновь обрел все, что было потеряно ранее. Теперь я не только поддерживаю себя в хорошей физической форме, но и ощущаю душевный подъем и творческий трепет, получаю новые яркие впечатления».

### **Список литературы**

1. Быстрова И.С. Бальные танцы как метод танцевально-двигательной терапии // Евразийский науч. журн. 2017. № 4.
2. Зотов Л.А. Сравнительное изучение соотношения типов и видов памяти у слепых и слабовидящих школьников. СПб.: ЛГПИ им. А.И. Герцена, 1991. С. 69–83.
3. Коган Б.М., Яковлева А.В. Личностные характеристики слабовидящих подростков // Спец. образование. 2012. № 2. С. 67–72.
4. Курников Д.В. Современная хореография как средство саморазвития личности // Вестн. НГПУ. 2012. № 2. С. 87–90.
5. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих: учеб. пособие. СПб.: Изд-во РГПУ, 1998. 271 с.

6. Сабанцева Т.В., Хмелевская К.И. Хореография как средство реабилитации слепых и слабовидящих детей // Омский науч. вестн. 2015. № 3 (139). С. 177–180.
7. Солнцева Л.И. Тифлопсихология детства. М.: Полиграф-сервис, 2000. 250 с.
8. Ходоров Дж. Танцевальная терапия и глубинная психология: Движущее воображение. М.: Когито-Центр, 2009. 221 с.
9. Gronlund E. Konsnarliga terapier. Stockholm: Natur och Kultur, 1999. 390 p.
10. Graham M. A Dancer's Life. New York: Clarion Books, 1998. 185 p.

## **DYNAMICS OF PERSONAL CHARACTERISTICS THE BLIND, ENGAGED IN BALLROOM DANCING**

**V.V. Bereznikovski, Y.T. Matasov**

Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg

The article describes the changes in the personal sphere in persons with visual impairment. The analysis of the impact of dances on the psyche of the blind is presented. The achievements of domestic and foreign scientists in the field of application of dances for rehabilitation of persons with visual impairment are revealed. It is shown that in the process of ballroom dancing in people with visual impairment there is a positive dynamics in the emotional-volitional and communicative spheres of personality, the formation of a new image of «I».

***Key words:** features of development of personal characteristics of the blind, ballroom dancing for persons with visual impairment, changes in emotional and volitional sphere, self-esteem and communicative characteristics of the blind under the influence of dance classes.*

*Об авторах:*

БЕРЕЗНИКОВСКИЙ Виктор Валентинович – соискатель ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена», (191186, Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, 48), психолог, фирма «СТЭК», e-mail: bereza-dom@mail.ru

МАТАСОВ Юрий Тимофеевич – доктор психологических наук, профессор ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена», (191186, Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, 48), e-mail: matasovut@gmail.com