

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

УДК 159.923.2

DOI 10.5930/1994-4683-2026-1-239-246

Танцевально-двигательный тренинг эмоциональной саморегуляции у женщин в условиях социально-экономической неустойчивости, связанной с угрозой потери работы

Грицкевич Валентина Александровна¹

Вацкель Елизавета Александровна², кандидат педагогических наук, доцент
Лабанова Анна Михайловна¹

¹*Восточно-Европейский институт психоанализа, Санкт-Петербург*

²*Первый Санкт-Петербургский государственный университет им. И.П. Павлова*
Аннотация

Цель исследования – оценить эффективность танцевально-двигательного тренинга, направленного на повышение эмоциональной саморегуляции у женщин в условиях социально-экономической неустойчивости, связанной с угрозой потери работы.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 60 женщин (возраст 25–45 лет), испытывающих проблемы, связанные с угрозой потери работы. Использовали следующие психодиагностические методики: шкала тревоги Спилбергера-Ханина (STAI), Шкала толерантности к неопределенности Маклейна (MSTAT-I), Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазарус, С. Фолкман (WCQ) и проективные тесты («Человек под дождем», Е.В. Романова, Т.И. Сытько «Какого я цвета?» Н.Ю. Оганесян). Для оценки двигательной активности применяли психомоторные методики «Телесный анализ» и «Анализ телесного компонента интеллекта» Н.Ю. Оганесян. Статистическая обработка данных проводилась с использованием критерия Манна-Уитни и Вилькоксона, корреляционный анализ с использованием коэффициента Спирмена. Для достоверной оценки независимых выборок «до» и «после» использовался метод вычисления величины эффективности (ES).

Результаты исследования и выводы. У женщин экспериментальной группы после проведения тренинга выявлено значимое снижение тревожности, повышение толерантности к неопределенности и увеличение адаптивных копинг-стратегий (планирование решений, принятие ответственности). Показатели двигательной активности (активность движений, коммуникативность в группе) также улучшились. В контрольной группе значимых изменений не зафиксировано. Танцевально-двигательная терапия продемонстрировала высокую эффективность в повышении эмоциональной саморегуляции у женщин в условиях неустойчивости, связанной с угрозой потери работы.

Ключевые слова: танцевально-двигательная терапия, эмоциональная саморегуляция, социально-экономическая неустойчивость, тревожность, копинг-стратегии

Dance-movement training for emotional self-regulation in women under conditions of socio-economic instability related to the threat of job loss

Gritskevich Valentina Aleksandrovna¹

Vatskel Elizaveta Aleksanrovna², candidate of pedagogical sciences, associate professor
Labanova Anna Mikhailovna¹

¹*East European Psychoanalytic Institute, Saint Petersburg*

²*Pavlov First Saint Petersburg State Medical University, Saint Petersburg*

Abstract

The purpose of the study is to assess the effectiveness of dance-movement training aimed at enhancing emotional self-regulation in women under conditions of socio-economic instability associated with the threat of job loss.

Research methods and organization. The study involved 60 women (aged 25–45 years) experiencing issues related to the threat of job loss. The following psychodiagnostic methods were used: the Spielberger-Khanin Anxiety Scale (STAI), McLean's Intolerance of Uncertainty Scale (MSTAT-I), the Ways of Coping Questionnaire by R. Lazarus and S. Folkman (WCQ), and projec-

tive tests ("Person in the Rain" by E.V. Romanova, T.I. Sytko, "What Color Am I?" by N.Yu. Oganesyan). To assess motor activity, the psychomotor methods "Body Analysis" and "Analysis of the Body Component of Intelligence" by N.Yu. Oganesyan were applied. Statistical analysis was conducted using the Mann-Whitney and Wilcoxon tests, and correlation analysis was performed using Spearman's coefficient. To reliably assess independent samples "before" and "after," the effect size (ES) calculation method was used.

Research results and conclusions. In women of the experimental group, a significant decrease in anxiety, an increase in tolerance to uncertainty, and an enhancement of adaptive coping strategies (decision planning, assuming responsibility) were observed following the training. Measures of motor activity (movement activity, communicativeness within the group) also improved. No significant changes were recorded in the control group. Dance-movement therapy demonstrated high effectiveness in enhancing emotional self-regulation in women under conditions of instability associated with the threat of job loss.

Keywords: dance-movement therapy, emotional self-regulation, socio-economic instability, anxiety, coping strategies

Введение. Частота кризисных состояний у женщин остается высокой в силу различных причин. В связи с этим важно развитие методов преодоления таких состояний. Одной из причин подобных состояний может быть социально-экономическая нестабильность, связанная с угрозой потери работы, что негативно влияет на психологическое состояние и способность к саморегуляции у женщин. Танцевально-двигательная терапия представляет собой перспективный метод коррекции эмоциональных нарушений, однако ее эффективность при работе с данной категорией женщин требует дополнительного изучения.

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) — это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции и гармонизации эмоционального и физического состояния и повышению стрессоустойчивости. Сегодня ТДТ активно применяется при работе с пациентами с различными заболеваниями, в психологической и педагогической практике, в области социальной работы [1, 2, 3, 4]. Танцевально-двигательная терапия (ТДТ), работая с двигательными паттернами и интегрируя психологические и физиологические процессы, помогает клиентам осознавать, выражать свои чувства и перерабатывать негативные эмоции и внутренние конфликты. Начинаясь на кинестетическом уровне, этот метод способствует раскрытию эмоционального опыта через символические репрезентации, образы и воспоминания, что ведет к осознанию личностных смыслов жизненного опыта [2, 4, 5]. Нейрофизиологический потенциал танцевально-двигательной терапии обусловлен феноменами пластичности мозга, телесной памяти, нейронной стороны действий, ощущений, имитационного обучения; присоединения через аффект, регуляции аффекта, проекции жизненных опытов через движение [4]. Теоретико-методологические основы ТДТ восходят к работам выдающихся танцевально-двигательных терапевтов, телесно-ориентированных психотерапевтов, психологов и психофизиологов XX века (М. Чейз, Т. Шуп, М. Уайтхаус, Дж. Ходорофф, К.Г. Юнг, В. Райх, А. Лоуэн, А.Р. Лурия, С.Л. Рубинштейн, Н.А. Бернштейн и др.). Исследования возможностей метода активно продолжаются в настоящее время.

В условиях социальной нестабильности, когда способность к саморегуляции и развитый репертуар совладающих стратегий играют ключевую роль в адаптации, ТДТ может выступать эффективным инструментом для развития эмоци-

нальной устойчивости, преодоления тревожности и формирования здоровых поведенческих моделей [4]. Через танцевально-двигательное взаимодействие терапевт помогает клиентам перерабатывать эмоциональное напряжение, расширять представление о себе и находить новые способы взаимодействия с окружающим миром [2, 4], что особенно актуально в ситуациях неопределенности, где важны развитые способы саморегуляции и навыки преодоления стресса, в том числе апеллирующие к телесности [6].

Эмоциональная саморегуляция представляет собой сложный психофизиологический процесс, включающий как сознательные, так и автоматизированные механизмы управления эмоциональными реакциями. Согласно современным исследованиям, она обеспечивает адаптацию к стрессовым ситуациям за счет модуляции интенсивности и продолжительности эмоциональных переживаний [7, 8]. Ключевым аспектом является развитие эмоциональной осознанности – способности идентифицировать и дифференцировать собственные эмоциональные состояния. Нейрофизиологические исследования последних лет подчеркивают важность соматического компонента в этом процессе: телесные сигналы рассматриваются в тесной связи с эмоциональными состояниями человека [6, 8].

Современные исследования подтверждают, что двигательная активность в форме танца активирует нейропластические изменения в центральной нервной системе, усиливая контроль над эмоциональными реакциями [1, 2, 6]. ТДТ работает с двумя ключевыми аспектами: соматическим — через развитие телесной и кинестетической осознанности; эмоциональным — путем экспрессивного отреагирования, символической репрезентации переживаний, переработки эмоций [2, 3, 4].

Цель исследования – оценить эффективность танцевально-двигательного тренинга эмоциональной саморегуляции в условиях социально-экономической нестабильности, связанной с угрозой потери работы.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 60 женщин (25–45 лет), находящихся в условиях угрозы потери работы (угроза увольнения, реорганизация предприятий и т. д.). Экспериментальная группа ($n = 30$, средний возраст $32,36 \pm 7,19$) и контрольная группа ($n = 30$, средний возраст $33,36 \pm 6,81$). Применялись следующие методики: стандартизованные психодиагностические методики (опросник тревожности Спилбергера-Ханина, шкала толерантности к неопределенности Маклейна (MSTAT-I) (модификация Е.Н. Осина), опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, С. Фолкман (WCQ) (адаптированный Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтия, М.С. Замышляевой)); экспериментально-психологические психомоторные методики (методика «Телесный анализ» (Н.Ю. Оганесян, 2005), анализ телесного компонента интеллекта (Н.Ю. Оганесян, 2023)); проективные методики (проективный тест «Человек под дождем» (Е.В. Романова, Т.И. Сытько), проективный невербальный рисуночный тест «Какого я цвета?» (Н.Ю. Оганесян)). Для установления наличия связей между показателями был проведен корреляционный анализ с использованием коэффициента Спирмена. Сравнительный анализ осуществлялся с помощью U-критерия Манна-Уитни и W-критерия Вилкоксона. Для оценки достоверности независимых выборок «до» и «после» использовался метод вычисления величины эффективности (ES).

Результаты исследования. На констатирующем этапе исследования была проведена диагностика показателей эмоциональной саморегуляции и двигательной активности у женщин. Корреляционный анализ выявил значимые взаимосвязи показателей эмоциональной саморегуляции и двигательной активности (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты корреляционного анализа (показатели двигательной активности и показатели эмоциональной саморегуляции)

Показатели двигательной активности	Активность движений	Сила и динамика движений	Количество разных движений	Двигательный репертуар	Стереотипии	Коммуникативность в группе	Напряжение в мышечных блоках
Показатели эмоциональной саморегуляции							
Ситуативная тревожность	-0,746		-0,438				0,769
Личностная тревожность				-0,679		-0,569	0,650
Отношение к новизне	0,841		0,586		-0,750		-0,765
Отношение к неопределенным задачам	0,655		0,487				
Общая шкала ТН	0,898		0,560		-0,780		-0,870
Бегство-избегание							0,881
Планирование решений							-0,397
Тревожность	-0,770		-0,550				0,880
Эмоциональность	0,450	0,555		0,770			-0,670
Восприятие негативной ситуации	-0,810			-0,560		-0,650	0,760
Замкнутость	-0,580			-0,670		-0,740	0,750
Напряжение	-0,560			-0,700		-0,750	0,770
Уверенность	0,630	0,740		0,650		0,780	-0,550
Общительность, открытость	0,730	0,580		0,750		0,620	-0,670
Наличие психической энергии	0,880	0,760		0,750		0,830	-0,790
Благополучное эмоциональное состояние	0,820	0,790		0,690		0,850	-0,820

Оказалось, что показатели эмоциональной регуляции (толерантность к неопределенности, отношение к новизне, отношение к неопределенным задачам, эмоциональность, уверенность, общительность, открытость, наличие психической энергии, благополучное эмоциональное состояние) положительно коррелировали с показателями двигательной активности (активность и количество разных движений, сила и динамика движений, двигательный репертуар, коммуникативность в группе) и отрицательно – со склонностью к стереотипным движениям и уровнем напряжения в мышечных блоках. Также выявлено, что показатели эмоциональной регуляции (ситуативная и личностная тревожность, восприятие негативной ситуации, замкнутость, избегание, напряжение) были отрицательно связаны с показателями двигательной активности (активность и количество разных движений, двигательный репертуар и коммуникативность в группе) и положительно – с уровнем напряжения в мышечных блоках. В свою очередь, копинг-стратегия планирования решения проблемы отрицательно была связана с уровнем напряжения в мышечных блоках, а копинг-стратегия

избегания – положительно связана с уровнем напряжения в мышечных блоках. Из данных, приведенных в таблице 1, видно, что показатели двигательной активности выступали факторами развития эмоциональной саморегуляции и снижения последствий слабо развитой эмоциональной саморегуляции (тревожности, восприятия негативной ситуации, замкнутости, избегания, напряжения). На основе результатов констатирующего этапа исследования был разработан танцевально-двигательный тренинг эмоциональной саморегуляции в условиях социально-экономической нестабильности (связанной с риском потери работы) для женщин.

Целью тренинга было снижение тревожности и повышение эмоциональной саморегуляции посредством развития двигательной активности. Основной используемый метод – метод танцевальной психотерапии. Он включал в себя восемь групповых занятий, направленных на снятие психологического напряжения, освоение приемов психологической саморегуляции, развитие репертуара эффективных стратегий поведения и развитие навыков эффективной коммуникации, а также развитие осознанного отношения к себе (снятие напряжения, техники дыхания, формирование навыков релаксации). Во время занятий использовались общеукрепляющие гимнастики (упражнения на мелкую и крупную моторику, координацию, баланс), танцевальные игры и импровизации, упражнения на снятие напряжения и релаксацию, а также групповое обсуждение и обратная связь. Занятия проводились два раза в неделю на протяжении месяца, продолжительность каждого занятия – два часа.

Перед проведением тренинга респонденты были поделены на экспериментальную и контрольную группы. Проведенный сравнительный анализ (критерий Манна-Уитни) не выявил статистически значимых различий в выраженности показателей эмоциональной саморегуляции и двигательной активности у женщин экспериментальной и контрольной группы до проведения тренинга.

На формирующем этапе был проведен танцевально-двигательный тренинг, по итогам которого была повторно проведена диагностика показателей эмоциональной саморегуляции и двигательной активности у женщин экспериментальной и контрольной группы. Проведенный сравнительный анализ (W-критерий Вилкоксона) выявил множественные статистически значимые различия в показателях (табл. 2). Таблица 2 – Результаты сравнительного анализа показателей эмоциональной саморегуляции и двигательной активности у женщин экспериментальной группы до и после проведения тренинга

Шкалы и показатели	До		После		р
	M	SD	M	SD	
1	2	3	4	5	6
Показатели эмоциональной саморегуляции					
Отношение к новизне	12,7	2,12	17,4	3,32	0,011
Отношение к неопределенным задачам	33,5	9,84	37,5	7,32	0,026
Общая шкала толерантности к неопределенности	89,7	15,67	94,3	12,26	0,011
Эмоциональность	2,9	1,11	3,7	1,21	0,001
Уверенность	2,6	1,13	3,8	1,35	0,000
Общительность, открытость	1,9	1,12	3,5	1,62	0,001
Ресурс	1,8	1,43	3,1	1,43	0,001
Наличие психической энергии	2,7	1,35	3,8	1,44	0,000
Благополучное эмоциональное состояние	1,9	1,24	4,1	1,32	0,000
Ситуативная тревожность	46,0	15,65	37,1	10,32	0,005
Личностная тревожность	49,3	18,47	44,5	9,33	0,038
Тревожность	3,3	1,25	2,1	1,11	0,005
Восприятие негативной ситуации	3,8	1,13	2,2	1,56	0,005
Замкнутость, избегание	3,3	1,37	2,1	1,71	0,027

Продолжение таблицы 2					
1	2	3	4	5	6
Напряжение	3,7	1,33	2,1	1,52	0,002
Потребность в доп. Опоре	4,1	0,54	2,7	1,37	0,018
Самоконтроль	42,8	5,78	62,4	5,58	0,001
Поиск соц.поддержки	63,7	10,45	55,2	8,91	0,001
Принятие ответственности	53,7	12,67	63,5	10,23	0,001
Бегство-избегание	64,7	16,34	47,5	10,38	0,000
Планирование решений	44,7	12,32	61,3	9,34	0,001
Показатели двигательной активности					
Активность движений	2,4	1,07	4,3	1,01	0,031
Сила и динамика движений	2,2	1,05	3,8	1,00	0,020
Количество разных движений	2,3	1,18	3,7	0,97	0,000
Двигательный репертуар	2,4	1,13	3,4	0,79	0,000
Стереотипии	4,6	1,10	2,5	0,91	0,003
Коммуникативность в группе	2,5	1,17	4,4	0,49	0,002
Уровень напряжения в мышечных блоках	7,4	1,74	3,4	1,3	0,000

Сравнительный анализ позволяет сделать вывод, что произошла следующая динамика у женщин экспериментальной группы:

- повысились показатели эмоциональной саморегуляции: отношение к новизне, отношение к неопределенным задачам, общая шкала толерантности к неопределенности, эмоциональность, уверенность, общительность, открытость, ресурс, наличие психической энергии, благополучное эмоциональное состояние;

- снизились проявления последствий слабо развитой эмоциональной саморегуляции: ситуативная и личностная тревожность, восприятие негативной ситуации, замкнутость, избегание, напряжение, потребность в дополнительной опоре;

- повысились показатели совладающего поведения: самоконтроль, принятие ответственности, планирование решений; снизились показатели совладающего поведения: поиск социальной поддержки и бегство-избегание;

- повысились показатели двигательной активности: активность движений, сила и динамика движений, количество разных движений, двигательный репертуар, коммуникативность в группе; снизились показатели двигательной активности: стереотипии и уровень напряжения в мышечных блоках.

При этом у женщин контрольной группы, не принимавших участия в тренинге эмоциональной саморегуляции, показатели эмоциональной саморегуляции и двигательной активности остались на прежнем уровне.

Важно отметить, что сравнительный анализ при помощи непараметрического критерия Манна-Уитни между экспериментальной и контрольной группой женщин показал значимые различия (табл. 3).

Таблица 3 – Результаты сравнительного анализа показателей эмоциональной саморегуляции и двигательной активности у женщин экспериментальной и контрольной группы после проведения психокоррекционной работы

Шкалы и показатели	ЭГ		КГ		P	ES
	M	SD	M	SD		
1	2	3	4	5	6	7
Показатели эмоциональной саморегуляции						
Отношение к новизне	17,4	3,32	12,6	2,35	0,012	1,69
Отношение к неопределенным задачам	37,5	7,32	32,4	8,79	0,001	0,63
Общая шкала толерантности к неопределенности	94,3	12,26	88,5	14,65	0,010	0,43
Эмоциональность	3,7	1,21	2,7	1,12	0,001	0,86
Уверенность	3,8	1,35	2,5	1,10	0,000	1,06
Общительность, открытость	3,5	1,62	1,8	1,22	0,000	1,20

Продолжение таблицы 3						
1	2	3	4	5	6	7
Ресурс	3,1	1,43	1,8	1,35	0,001	0,94
Наличие психической энергии	3,8	1,44	2,6	1,45	0,000	0,83
Благополучное эмоциональное состояние	4,1	1,32	1,8	1,24	0,000	1,80
Ситуативная тревожность	37,1	10,32	45,0	14,84	0,005	-0,63
Личностная тревожность	44,5	9,33	49,6	17,43	0,001	-0,38
Тревожность	2,1	1,11	3,4	1,34	0,005	-1,06
Восприятие негативной ситуации	2,2	1,56	3,5	1,12	0,005	-0,97
Замкнутость, избегание	2,1	1,71	3,4	1,16	0,000	-0,91
Напряжение	2,1	1,52	3,7	1,25	0,002	-1,16
Потребность в доп. Опоре	2,7	1,37	4,2	0,51	0,001	-1,60
Самоконтроль	62,4	5,58	43,7	5,65	0,001	3,33
Поиск соц. поддержки	55,2	8,91	62,4	9,93	0,001	-0,76
Принятие ответственности	63,5	10,23	54,5	11,34	0,001	0,83
Бегство-избегание	47,5	10,38	63,8	13,24	0,000	-1,38
Планирование решений	61,3	9,34	45,7	10,45	0,001	1,58
Показатели двигательной активности						
Активность движений	4,3	1,01	2,3	1,16	0,016	1,84
Сила и динамика движений	3,8	1,00	2,1	1,12	0,021	1,60
Количество разных движений	3,7	0,97	2,4	1,14	0,000	1,23
Двигательный репертуар	3,4	0,79	2,3	1,11	0,000	1,16
Стереотипии	2,5	0,91	4,5	1,10	0,001	-1,99
Коммуникативность в группе	4,4	0,49	2,5	1,14	0,002	2,33
Уровень напряжения в мышечных блоках	3,4	1,3	7,7	1,02	0,000	-3,71

Выявлено, что у женщин экспериментальной группы после проведения танцевально-двигательного тренинга показатели эмоциональной саморегуляции и двигательной активности повысились, а показатели тревожных проявлений стали ниже, чем у женщин контрольной группы. Полученные результаты соотносятся с данными о том, что ТДТ способствует развитию эмоциональной саморегуляции через механизмы телесной осознанности и групповой поддержки [4].

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод о том, что у женщин из экспериментальной группы наблюдалась положительная динамика в развитии эмоциональной саморегуляции и двигательной активности, а также в снижении тревожных проявлений в результате применения танцевально-двигательной терапии. Рассчитанный коэффициент эффективности программы ES указывает на ее высокий психокоррекционный эффект. Применение танцевально-двигательной терапии позволило женщинам, находящимся в условиях социально-экономической нестабильности, связанной с возможной потерей работы, достоверно улучшить показатели эмоционального состояния, гармонизировать связь эмоций и двигательной активности, развить навыки саморегуляции. Результаты исследования могут быть использованы в практике психологического консультирования и групповой терапии с категориями граждан, нуждающихся в развитии навыков саморегуляции и преодоления стресса.

Список источников

1. Аксенова О. Ж., Оганесян Н. Ю. Танцевально-двигательная терапия с мамами, воспитывающими детей раннего возраста с нарушениями и риском развития // Женское психическое здоровье: междисциплинарный статус : материалы Всероссийского научно-практического конгресса с международным участием, посвященного 100-летию кафедры психиатрии Первого Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. акад. И.П. Павлова, бывшего Женского медицинского института, Санкт-Петербург, 08–09 октября 2018 года. Санкт-Петербург, 2018. С. 5–6. EDN YZHEOT.

2. Оганесян Н. Ю. Танцевально-двигательная терапия как метод реабилитации пациентов психиатрического профиля и особенности преподавания этого метода в ИППИ Иматон. DOI 10.25557/2074-014X.2023.04.56-58 // Психическое здоровье. 2023. Том 18, № 4. С. 56–58. EDN: VFGKVN.
3. Селютина Н. В. Эмоциональная регуляция поведения: области изучения, компоненты и функции // Психологическая наука и образование. 2007. № 12 (5). С. 267–274. EDN: LMCZAT.
4. Толошинова Д. Ю. Применение техник индийского классического танца в танцевальной терапии детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата // Вестник психотерапии. 2009. № 29 (34). С. 40–46. EDN: KHNAQD.
5. Ходоров Д. Танцевальная терапия и глубинная психология: Движущее воображение. 2-е изд. Москва : Когито-Центр, 2019. 232 с. ISBN 0-415-04113-9, 978-5-89353-261-6.
6. The role of music, dance, movement on frequency in the process of neuroplasticity / De Oliveira Santana M. V., de Paula Malheiros P., Marchiori C. H., de Melo E. M. DOI 10.36348/merjms.2025.v05i03.010 // Middle East Research Journal of Medical Sciences. 2025. Vol 5 (03). P. 342–359.
7. The body can balance the score: using a somatic self-care intervention to support well-being and provide healing / Nicholson W. C., Sapp M., Karas E. M., Duva I. M., Grabbe M. DOI 10.3390/healthcare13111258 // Healthcare 2025. Vol. 13 (11). P. 1258. EDN: IHFSQC.
8. Zhang X., Wei Y. A role of dance movement therapy in enhancing emotional regulation: a literature review. DOI 10.1016/j.heliyon.2024.e35733 // Heliyon. 2024. Vol. 10 (15). e35733. EDN: HSNJMC.

References

1. Aksanova O. Zh., Oganesyan N. Yu. (2018), “Dance movement therapy with mothers raising young children with developmental disabilities”, *Women's mental health: interdisciplinary status*, Proceedings of the All-Russian scientific and practical congress with international participation dedicated to the 100th anniversary of the Department of Psychiatry of the Pavlov First Saint Petersburg State Medical University, formerly the Women's Medical Institute, St. Petersburg, pp. 5–6.
2. Oganesyan N. Yu. (2023), “Dance movement therapy as a method of rehabilitation of psychiatric patients and features of teaching this method at the Imaton Institute”, *Mental health*, Vol. 18, No. 4, pp. 56–58, DOI 10.25557/2074-014X.2023.04.56-58.
3. Selyutina N. V. (2007), “Emotional regulation of behavior: areas of study, components and functions”, *Psychological Science and Education*, No. 12 (5), pp. 267–274.
4. Toloshinova D. Yu. (2009), “Application of Indian classical dance techniques in dance therapy of children with musculoskeletal disorders”, *Bulletin of Psychotherapy*, No. 29 (34), pp. 40–46.
5. Chodorow J. (2019), “Dance Therapy and Depth Psychology: Driving Imagination”, 2^d ed., Moscow, Cogito Center, 232 p., ISBN 0-415-04113-9, 978-5-89353-261-6.
6. De Oliveira Santana M. V., de Paula Malheiros P., Marchiori C. H., de Melo E. M. (2025), “The role of music, dance, movement on frequency in the process of neuroplasticity”, *Middle East Research Journal of Medical Sciences*, Vol 5 (3), pp. 342–359, DOI 10.36348/merjms.2025.v05i03.010.
7. Nicholson W. C., Sapp M., Karas E. M., Duva I. M., Grabbe M. (2025), “The body can balance the score: using a somatic self-care intervention to support well-being and provide healing”, *Healthcare*, Vol. 13 (11), p. 1258, <https://doi.org/10.3390/healthcare13111258>.
8. Zhang X., Wei Y. (2024), “A role of dance movement therapy in enhancing emotional regulation: a literature review”, *Heliyon*, Vol. 10 (15), e35733, DOI 10.1016/j.heliyon.2024.e35733.

Информация об авторах:

Грицкевич В.А., ORCID: 0009-0003-4708-5208.

Вацкель Е.А., ORCID: 0000-0002-9175-585X, SPIN-код: 9627-1843.

Лабанова А.М., преподаватель, SPIN-код: 4930-1424.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 10.11.2025.

Принята к публикации 17.01.2026.