

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра: Психология личности

**УЧАСТИЕ В ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ГРУППЕ КАК
СРЕДСТВО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДДЕРЖКИ ЛИЧНОСТИ**

Полное наименование темы бакалаврской работы

**АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА**

Студента (ки) 4 курса 461 Группы

Направления 37.03.01 «Психология»

Факультета психологии

Горнескуль Екатерины Алексеевны

(ФИО студента)

Научный руководитель

Доцент, к. психол. н.

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Пантелеев А. Ф.

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Доцент, д. психол. н.

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Рягузова Е. В.

инициалы, фамилия

Саратов, 2017

ВВЕДЕНИЕ

В современной российской действительности, нестабильных социально-экономических условиях, при постоянной информационной нагрузке и увеличении стрессов, обозначилась достаточно серьезная проблема – одиночество людей. Это отражается сразу в нескольких сферах, таких как: экономическая, социальная и психологическая. Люди пытаются найти выход из сложившейся ситуации, и не всегда успешно, как результат безуспешных попыток возникают интернет зависимости, включение в криминальную среду, вхождение в различного рода секты и т.д. Возможным выходом из ситуации служит организация общения, причем такая, при которой внешней мотивацией служит не уход от одиночества, а такая, при которой этот уход маскируется путем включения в какую-либо, предполагающую общение, деятельность. Данный подход позволяет решить неизбежно возникающую при прямом воздействии проблему защитных механизмов личности. Если переживающему одиночество человеку просто предложить пообщаться, чтобы снять переживание одиночества, то это чувство будет находиться в фокусе внимания и вместо снижения интенсивности переживания уровня одиночества можно ожидать его повышение.

Мы считаем, что одним из эффективных путей решения данной проблемы может послужить занятие социальными танцами. Танцевальную группу мы рассматриваем как средство, позволяющее выработать адекватную копинг-стратегию для решения проблемы одиночества личности.

Социальные танцы (от англ. social dance), группа танцев таких как: сальса, бачата, кизомба, танго. В отличие от строго канонизированных бальных танцев, социальные не преследуют цели каких-либо спортивных достижений. Этими танцами может заниматься любой желающий, целью при этом служит, создание особых условий для общения. Social – это та

категория танцев, которая предназначена исключительно для удовольствия танцующих, обеспечивает неограниченное общение и постоянные новые знакомства. В таких танцах нет строгой, раз и навсегда заученной последовательности движений. От танцоров ожидается и всячески приветствуется способность к импровизации. Но кроме импровизации важен основной шаг, который для каждого танца свой, и должен быть известен танцующим, чтобы они могли гармонично делать движения. Именно подчиненность основному шагу и служит основным психологическим механизмом, позволяющим стимулировать включение человека в контур общения. Поскольку четкой схемы танцевания нет, а танцуют двое, то важной частью становится ведение. Партнер, который придумывает танец, отвечает теперь не только за себя, но и за партнершу, так как он ее ведет. В момент обучения ведению и ведомости, преподаватели по танцам объясняют и показывают ожидаемое поведение от партнеров.

Объект данного исследования – Социально – психологическое взаимодействие при включении субъекта в ситуацию социальных танцев.

Предмет Психологические аспекты одиночества.

Гипотеза: Участие в парных социальных танцах помогает субъекту снять остроту переживания чувства одиночества и выработать адекватную копинг – стратегию.

Цель исследования: Заключается в выявлении того, каким образом возникающие в ситуации танцев копинг-стратегии оказывают влияние на жизненные оценки человека занимающегося парными социальными танцами в коллективе.

Задачи исследования:

1. Анализ социальных танцев как средства психологической поддержки личности;
2. Произведение психологического исследования участников групп социальных танцев;

3. Определить, каким образом возникающие в ситуации танцев социальные взаимодействия оказывают влияние на жизненные оценки человека, занимающегося парными социальными танцами в коллективе.

Новизна исследования: подобранные методики позволяют рассмотреть личность с разных сторон при участии в групповых социальных танцах.

Практическая значимость: данное исследование полезно не только в определении показателей для успешного участия в танцевальной группе, но еще и касается всех сфер жизни человека: сферы труда, сферы межличностного взаимодействия, например, в семье, сферы учебной деятельности.

В первой теоретической главе, мы затронули темы:

- Психологическая поддержка личности;
- Теоретические представления одиночества;
- Копинг – стратегии.

Психологическая поддержка – это психологический процесс, который помогает человеку сосредоточиться на своих ресурсах и преимуществах с целью укрепления его самооценки. Она представляет собой потребность в общении с человеком, получении информации, снятия эмоционального напряжения, внимания и понимания, а так же приобретения уверенного и спокойного состояния.

В зависимости от основных целей помощи выделяют:

- психологическое консультирование;
- психотерапию;
- психологическую коррекцию;
- кризисное вмешательство;
- психологическую реабилитацию;
- психологический тренинг.

Важным аспектом в теориях личности, является, то что группа оказывает существенное влияние на психологию и поведение индивида. Часть изменений, порождаемых психологическим влиянием группы, исчезает, как только человек выходит из сферы ее воздействия, другие продолжают существовать, оставляя заметный след в личности и при определенных условиях превращаясь в личностные черты.

На психологию индивида группа влияет через систему складывающихся в ней отношений, в частности — через отношения данного индивида с остальными участниками группы. При разных отношениях, индивиды проявляют себя, с положительной или отрицательной стороны, так как важно положительного влияние группы на личность, необходимо добиться, что бы межличностные отношения в ней были благоприятные.

Причастность человека к различным группам не всегда избавляет от одиночества. При изучении этой проблемы, возникло множество теорий. Одни ученые считают, что причиной являются, черты в самом человеке, такие как нарциссизм, мании величия и враждебность. Другие ученые считают, что люди изначально одиноки и никто другой не может разделить с нами наши чувства и мысли.

Представители социальной психологии определяют причину одиночества в самом обществе. Так Боумен выделил несколько факторов, способствующих усилению одиночества в современном обществе: ослабление связей в первичной группе; увеличение семейной мобильности и социальной мобильности.

Вейс выделил два типа одиночества: эмоциональное и социальное. Первое является результатом отсутствия такой тесной интимной привязанности как любовная или супружеская. Социальное же одиночество является результатом отсутствия значимых дружеских связей или чувства общности.

Представители когнитивного подхода считают, что одиночество возникает в случае осознания диссонанса между желаемым и достигнутым уровнем собственных социальных контактов.

Фландерс формулирует общесистемный подход к проблеме одиночества, и говорит о том, что поведение живых организмов отражает переплетение влияний нескольких уровней, действующих одновременно как система. Уровни располагаются от клеточного до межнационального.

Проблема одиночества решается путем успешного подбора копинг – стратегии.

Копинг - это «непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека»; копинг - это процесс, который все время изменяется,

поскольку личность и среда образуют неразрывную, динамическую взаимосвязь и оказывают друг на друга взаимное влияние.

Стратегии сгруппировали в копинговые стили представляющие собой функциональные и дисфункциональные аспекты. Функциональные стили представляют собой прямые попытки справиться с проблемой, с помощью других или без неё, в то время как дисфункциональные стили связаны с использованием непродуктивных стратегий.

Во второй теоретической главе мы затронули следующие темы:

- Танец как средство коммуникации.
- История развития танцевально – двигательной терапии, цели, задачи и методы.
- Особенности использования танца в ходе учебного процесса в танцевальной группе в социальных танцах.

С точки зрения психологического подхода танец — это текст, который мы понимаем как совокупность знаков, имеющих пространственно-временную структуру и несущих информацию о состояниях, чертах характера и отношениях личности. Танец является элементом спонтанного невербального поведения человека и является пусковым механизмом процессов интерпретации в общении.

Танцевальная терапия как отдельное направление психотерапии оформилась примерно в 50 — 70-х годах двадцатого столетия. С одной стороны, она ведет начало из древних ритуалов и традиций, а с другой — является «совместным продуктом» развития современного танца и психотерапии. Танцевально — двигательная терапия - это вид психотерапии, который использует движение для развития социальной, когнитивной, эмоциональной и физической жизни человека.

Особенности социальных танцев, заключается в том что они являются общедоступными и подразумевают танцевание с различными партнерами. Главным принцип состоит в ведении партнера и следовании партнерши. А задачей является получение удовольствия от танцевания. Таким образом, люди имеют возможность, общаться на языке тела и заводить новые знакомства.

В практической части Исходя из полученных результатов опроса, мы выяснили, что наиболее значимыми для успешного танцевания являются, такие параметры, как:

- Понимание партнера;
- Ведение/ведомость;
- Уверенность в человеке;
- Танцевальный потенциал.

Самыми эффективными в преодолении одиночества и положительном отношении к жизни, являются люди с уровнем эмоционального интеллекта, выше среднего.

Психомоторный тест позволяет выявить зависимость психомоторных показателей для понимания партнера. Чем выше уровень понимания между партнерами, тем больше комфорта от танца получают участники.

Наблюдение показало, что общение между танцующими происходит не только на территории танцевальной студии, но и продолжается за ее пределами. Благодаря танцам участники находят друг друга для совместной жизни и брака.

Участие в танцевальной группе, повышает уровень положительного отношения к жизни в целом, в общении с противоположным полом, возникновению положительных эмоций, в позитивном устройстве своей дальнейшей семейной жизни.

Практическая значимость: данное исследование полезно не только в определении психомоторной совместимости танцевальных пар в социальных танцах, но еще и касается всех сфер жизни человека: сферы труда, сферы межличностного взаимодействия, например, в семье, сферы учебной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В соответствии с изученной литературой, в самом начале нашей работы мы осветили такие темы как:

- Психологическая поддержка личности;
- Теоретические представления одиночества;
- Копинг – стратегии.

Психологическая поддержка – это психологический процесс, который помогает человеку сосредоточиться на своих ресурсах и преимуществах с целью укрепления его самооценки. Она представляет собой потребность в общении с человеком, получении информации, снятия эмоционального напряжения, внимания и понимания, а так же приобретения уверенного и спокойного состояния.

В зависимости от основных целей помощи выделяют:

- психологическое консультирование;
- психотерапию;
- психологическую коррекцию;
- кризисное вмешательство;
- психологическую реабилитацию;
- психологический тренинг.

При изучении темы одиночества мнения ученых разделились. Рассматривая это состояние с разных сторон, было выдвинуто множество теорий.

На пути преодоления проблемы одиночества, необходим подбор правильной копинг-стратегии. Копинг - это непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями.

Затем мы рассмотрели психологические особенности танца и узнали, что танец - это текст, который мы понимаем как совокупность знаков, имеющих пространственно-временную структуру и несущих информацию о состояниях, чертах характера и отношениях личности.

Психологи оказывая помощь клиенту, прибегают к использованию танцевально –двигательной терапии для развития социальной, когнитивной, эмоциональной и физической жизни индивида.

Человек самостоятельно может быть включен в танцевальный процесс, например по социальным парным направлениям.

Особенности социальных танцев, заключается в том что они являются общедоступными и подразумевают танцевание с различными партнерами. Главный принцип состоит в ведении партнера и следовании партнерши. А задачей является получение удовольствия от танцевания. Таким образом, люди имеют возможность, общаться на языке тела и заводить новые знакомства.

По результатам нашего исследования, в котором мы использовали методики такие как:

- 1) Наблюдение;
- 2) Групповую оценку личности (ГОЛ);
- 3) Вопросник эмоционального интеллекта «ЭМИН» (Д.В.Люсина);
- 4) Психомоторный тест с металлическими стержнями А. Ф. Пантелеева;
- 5) Вопросник «Отношение к танцу в танцевальной группе».

Стало известно, что для успешного танцевания и ощущения комфорта при взаимодействии с партнером важные следующие критерии: танцевальный потенциал, понимание партнера, уверенность в человеке, ведение/ведомость. Было выявлено, что психомоторный тест помогает определить уровень танцевального потенциала. Тест на эмоциональный интеллект позволил нам увидеть, что люди с показателями выше среднего уровня, замечают изменения в своей жизни в лучшую сторону.

Участники групповых социальных танцев отметили множество положительных причин, благодаря которым они продолжают заниматься: появляется уверенность при общении с противоположным полом, расширяется круг друзей и знакомых, с которыми можно проводить время вместе и не только на танцах, возникает желание заняться саморазвитием, увеличивается количество положительных эмоций, вырабатывается чувство

ритма и формируется хорошая физическая форма, предоставляется возможность посещать различные мастер-классы, находить единомышленников на танцевальных площадках по социальным танцам в любом городе. Исходя из полученных данных мы считаем, что участие в группе по социальным танцам, является эффективной копин- стратегией для снижения степени переживания одиночества.