

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Воздействие телесной (танцевальной) терапии на эмоциональное
состояние подростков**

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса группы 442

направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки «Психология образования и социальной сферы»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Овчинниковой Алевтины Дмитриевны

Научный руководитель
доктор психол. наук, профессор

Т. В. Белых

Заведующий кафедрой
доктор психол. наук, профессор

Р. М. Шамионов

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. На протяжении многих лет своё подтверждение находит тезис о том, что искусство оказывает многогранное, сильнейшее воздействие на человека. Хореографическое искусство, искусство танца вовсе не является исключением.

Танец, основанный на синтезе искусства и двигательной активности, развивает эмоциональную сферу, укрепляет человека физически и духовно, способствует обретению уверенности в собственных силах и стремлению к самосовершенствованию.

Нестабильность эмоционального состояния, свойственная большинству современных подростков, обуславливает непрерывный поиск педагогами и психологами эффективных инструментов и методов для стабилизации их эмоций. Эмоциональная устойчивость, развитие психоэмоциональной сферы в подростковом возрасте имеют особую важность, так как многие подростки, в силу возрастных особенностей, не могут нормально взаимодействовать с окружающими, адекватно реагировать на самого себя и мнения, получаемые от других людей, не могут понимать и уважать их чувства и моральное состояние. Кроме того, недостатки эмоциональной сферы подростков способствует возникновению у них различных отклоняющихся форм поведения, приводят к частым конфликтам.

Современная система образования, к сожалению, не содержит подходящих условий для поддержания эмоционального состояния подростков. В связи с этим, необходимо разрабатывать и апробировать специальные условия для регулирования их психоэмоционального состояния. Большим потенциалом в данном контексте обладают занятия телесной (танцевальной) терапией, которая является мощным методом психокоррекционного воздействия на личность с целью исправления нарушений в эмоционально-волевой, коммуникативной и межличностной сферах жизнедеятельности человека.

Телесная (танцевальная) терапия – это одна из форм арт-терапии, в основе которой лежат принципы и механизмы классического психоанализа,

гуманистической психологии и гештальт-подхода. На сегодняшний день телесная (танцевальная) терапия активно применяется специалистами с целью психокоррекции в работе с подростками.

Таким образом, актуальность исследуемой темы объясняется тем, что телесная (танцевальная) терапия имеет большой потенциал в работе с подростками с целью нормализации их эмоционального состояния.

Цель ВКР состоит в выявлении эффективности воздействия телесной (танцевальной) терапии на эмоциональное состояние подростков.

Объектом исследования выступает эмоциональное состояние подростков.

Предмет исследования – процесс коррекции эмоционального состояния подростков посредством телесной (танцевальной) терапии.

Гипотеза исследования заключается в том, что специально подобранные и реализованные средства телесной (танцевальной) терапии оказывают положительное воздействие на эмоциональное состояние подростков.

Цель, объект, предмет и гипотеза исследования позволили выявить ряд **задач**, необходимых к решению в ходе работы:

- определить психологические особенности развития эмоциональной сферы подростков;
- изучить влияние танца на психоэмоциональное состояние человека;
- ознакомиться с телесной (танцевальной) терапией как средством воздействия на эмоциональное состояние подростков;
- провести экспериментальное исследование воздействия телесной (танцевальной) терапии на эмоциональное состояние подростков.

Структура бакалаврской работы. ВКР состоит из введения, двух глав, включающих в себя семь параграфов, заключения, списка использованных источников и приложений.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Первый раздел «Теоретико-методологические основы исследования воздействия телесной (танцевальной) терапии на эмоциональное состояние подростков» позволил провести теоретическое исследование по трем основным аспектам.

1. *Психологические особенности развития эмоциональной сферы подростков.* Сделан вывод, что подростковый возраст является важной ступенью взросления человека, на которой его эмоциональная сфера подвергается серьёзным реформациям. Для эмоциональной сферы подростков в наибольшей мере характерны повышенная интенсивность и нестабильность эмоций. Переживания подростков обычно яркие, и сами подростки не всегда способны справиться с ними, что создаёт дополнительные трудности при их взаимодействии с окружающими.

В подростковом возрасте эмоциональная сфера личности пополняется новообразованиями, к которым можно отнести: повышенную эмоциональную возбудимость; большую, в сравнении с более младшим возрастом, устойчивость эмоциональных переживаний; «комплекс эмоциональности»; появление эмоциональных переживаний и противоречивости чувств.

2. *Влияние танца на психоэмоциональное состояние человека.* Определено, что танец имеет огромное положительное воздействие на эмоциональное состояние человека и его эмоциональную сферу. Танцы помогают справиться со стрессами и снять эмоциональное напряжение, на время «уйти» от реальности, получить новый эмоциональный опыт.

В танце человек может выразить большую часть своих душевных переживаний, надежд, страхов, негативных и положительных эмоций. Это осуществляется на бессознательном уровне, что имеет огромный смысл в работе с подростками. Танцевальная терапия, как можно предположить, не вызовет у подростка ожидаемого отторжения и отрицания.

3. *Телесная (танцевальная) терапия как средство воздействия на эмоциональное состояние подростков.* Установлено, что телесная

(танцевальная) терапия имеет потенциал в работе с эмоциональным состоянием подростка и может быть апробирована в качестве инструмента обеспечения эмоционального благополучия и психолого-педагогической поддержки подростков. Танцевальная терапия, как удалось определить из теоретического анализа психолого-педагогических исследований, позволяет приобретать новые навыки рефлексии, самопонимания и самопринятия, а также коммуникации и взаимодействия, принятия и понимания окружающих людей.

В подростковом возрасте вышеназванные навыки являются наиболее актуальными, так как физиологические и психические изменения в рассматриваемой возрастной группе зачастую приводят к крайне нестабильным эмоциональным проявлениям, которые требуют дополнительной коррекции.

Во втором разделе «Экспериментальное исследование воздействия телесной (танцевальной) терапии на эмоциональное состояние подростков» приводится методическое обоснование исследования, его результаты (контрольный и констатирующий этап), приводится программа занятий танцевально-двигательной терапии для работы с эмоциональным состоянием подростков (формирующий этап).

Методическое обоснование исследования. Экспериментальное исследование, направленное на определение воздействия телесной (танцевальной) терапии на эмоциональное состояние подростков, проводилось на базе Школы классической хореографии «Азбука Балета». В исследовании приняли участие 38 обучающихся школы в возрасте 11-15 лет.

В ходе экспериментального исследования были использованы следующие методики:

1. Опросник «Самочувствие, активность настроение» (САН).
2. Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности.
3. Опросник агрессивности Басса-Дарки.

Результаты экспериментального исследования. Практическая часть исследования была посвящена экспериментальному исследованию воздействия телесной (танцевальной) терапии на эмоциональное состояние подростков.

Констатирующий этап экспериментального исследования показал, что для большинства респондентов в той или иной мере характерно: неблагоприятное настроение (сниженное настроение, уныние, грусть, тоска и пр.); высокая ситуативная и личностная тревожность; высокая агрессивность.

В «группу риска», по результатам тщательного индивидуального анализа показателей каждого респондента по всем методикам вошли 27 человек, которые составили экспериментальную группу исследования для апробации программы занятий танцевально-двигательной терапии для работы с эмоциональным состоянием подростков (программы занятий по стабилизации эмоционального состояния подростков средствами танцевальной (телесной) терапии).

На формирующем этапе исследования была составлена программа занятий танцевально-двигательной терапии для работы с эмоциональным состоянием подростков. Реализация программы осуществлялась в течение восьми недель и включала в себя шестнадцать занятий, направленных на психологическую поддержку нормализации эмоционального состояния подростков средствами танцевально-двигательной терапии.

На контрольном этапе исследования, после проведения повторной диагностики эмоционального состояния подростков в экспериментальной группе по окончании реализации разработанной программы коррекции, были сделаны следующие выводы:

- количество подростков с неблагоприятным самочувствием сократилось, все подростки экспериментальной группы продемонстрировали благоприятное состояние активности и настроения;
- ситуативная тревожность у подростков стала выражена преимущественно на низком и умеренном уровне, высокого уровня не

наблюдалось, в то время как личностная тревожность осталась высокой только у одного подростка;

– индекс враждебности остался в значении «выше нормы» только у двух подростков, по индексу агрессивности норма была выявлена у всех участников экспериментальной группы.

Результаты статистической обработки данных (с применением t-критерия Вилкоксона) по всем методикам подтвердили эффективность реализованной в экспериментальной группе программы занятий танцевально-двигательной терапии для работы с эмоциональным состоянием в контексте уменьшения выраженности агрессивности и враждебности подростков.

Таким образом, проведённая работа способствовала улучшению эмоционального состояния подростков по таким параметрам, как: самочувствие, активность, настроение, ситуативная и личностная тревожность, агрессивность, враждебность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретическое исследование проблемы воздействия телесной (танцевальной) терапии на эмоциональное состояние подростков показало следующее:

1. Подростковый возраст является важной ступенью взросления человека, на которой его эмоциональная сфера подвергается серьёзным реформациям. Для эмоциональной сферы подростков в наибольшей мере характерны повышенная интенсивность и нестабильность эмоций. Переживания подростков обычно яркие, и сами подростки не всегда способны справиться с ними, что создаёт дополнительные трудности при их взаимодействии с окружающими.

В подростковом возрасте эмоциональная сфера личности пополняется новообразованиями, к которым можно отнести: повышенную эмоциональную возбудимость; большую, в сравнении с более младшим возрастом, устойчивость эмоциональных переживаний; «комплекс эмоциональности»; появление эмоциональных переживаний и противоречивости чувств.

2. Танец имеет огромное положительное воздействие на эмоциональное состояние человека и его эмоциональную сферу. Танцы помогают справиться со стрессами и снять эмоциональное напряжение, на время «уйти» от реальности, получить новый эмоциональный опыт.

В танце человек может выразить большую часть своих душевных переживаний, надежд, страхов, негативных и положительных эмоций. Это осуществляется на бессознательном уровне, что имеет огромный смысл в работе с подростками. Танцевальная терапия, как можно предположить, не вызовет у подростка ожидаемого отторжения и отрицания.

3. Телесная (танцевальная) терапия имеет потенциал в работе с эмоциональным состоянием подростка и может быть апробирована в качестве инструмента обеспечения эмоционального благополучия и психолого-педагогической поддержки подростков. Танцевальная терапия, как удалось определить из теоретического анализа психолого-педагогических исследований, позволяет приобретать новые навыки рефлексии, самопонимания и самопринятия, а также коммуникации и взаимодействия, принятия и понимания окружающих людей.

В подростковом возрасте вышеназванные навыки являются наиболее актуальными, так как физиологические и психические изменения в рассматриваемой возрастной группе зачастую приводят к крайне нестабильным эмоциональным проявлениям, которые требуют дополнительной коррекции.

В процессе экспериментального исследования, проведенного на базе Школы классической хореографии «Азбука Балета» среди 38 обучающихся школы в возрасте 11-15 лет, было выявлено следующее:

1. Констатирующий этап экспериментального исследования показал, что для большинства респондентов в той или иной мере характерно: неблагоприятное настроение (сниженное настроение, уныние, грусть, тоска и пр.); высокая ситуативная и личностная тревожность; высокая агрессивность.

В «группу риска», по результатам тщательного индивидуального анализа показателей каждого респондента по всем методикам вошли 27 человек,

которые составили экспериментальную группу исследования для апробации программы занятий танцевально-двигательной терапии для работы с эмоциональным состоянием подростков (программы занятий по стабилизации эмоционального состояния подростков средствами танцевальной (телесной) терапии).

2. На формирующем этапе исследования была составлена программа занятий танцевально-двигательной терапии для работы с эмоциональным состоянием подростков. Реализация программы осуществлялась в течение восьми недель и включала в себя шестнадцать занятий, направленных на психологическую поддержку нормализации эмоционального состояния подростков средствами танцевально-двигательной терапии.

3. На контрольном этапе исследования, после проведения повторной диагностики эмоционального состояния подростков в экспериментальной группе по окончании реализации разработанной программы коррекции, были сделаны следующие выводы:

– количество подростков с неблагоприятным самочувствием сократилось, все подростки экспериментальной группы продемонстрировали благоприятное состояние активности и настроения;

– ситуативная тревожность у подростков стала выражена преимущественно на низком и умеренном уровне, высокого уровня не наблюдалось, в то время как личностная тревожность осталась высокой только у одного подростка;

– индекс враждебности остался в значении «выше нормы» только у двух подростков, по индексу агрессивности норма была выявлена у всех участников экспериментальной группы.

Полученные результаты позволили сделать вывод о подтверждении выдвинутой в исследовании гипотезы о том, что специально подобранные и реализованные средства телесной (танцевальной) терапии оказывают положительное воздействие на эмоциональное состояние подростков.

