

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

**«ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ В ПРЕОДОЛЕНИИ  
СУПРУЖЕСКИХ КОНФЛИКТОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА  
студента 4 курса  
направления 37.03.01 «Психология»  
факультета психологии  
кафедры общей и социальной психологии  
Михайловой Валерии Олеговны

**Научный руководитель**

к.пед.н.

М. В. Жижина

**Зав. кафедрой,**

д.псх.н.

Л. Н. Аксеновская

**Саратов-2018 г.**

## Введение

По классическому определению советского лингвиста С. И. Ожегова, «Семья – это группа живущих совместно близких родственников» [46, с. 40]. Это определение практически совпадает с данным В. И. Далема: «Семья – это совокупность близких родственников, живущих вместе» [25, с. 22]. Семья представляет собой социальный институт, как отдельно взятое звено общества, как малую группу совместно проживающих и ведущих общее хозяйство родственников. Однако психологический подход к пониманию семьи имеет некоторые особенности. Семья в этом подходе рассматривается как пространство совместной жизнедеятельности, внутри которого удовлетворяются индивидуальные потребности людей, связанных родственными связями. Данное пространство представляет собой достаточно сложно устроенную структуру, состоящую из различного рода элементов (позиций, ролей, коалиций и т. п.) и определенной системы взаимоотношений между ее членами. Эта структура существует в соответствии с законами каждого индивида, представляющего собой живой организм, поэтому имеет закономерную динамику, проходя в своем развитии целый ряд различных периодов и этапов.

Г. Эйдемиллер в своих работах по психотерапии семьи отмечает, что семью следует рассматривать с позиции триединых отношений: супружеских-родительских-родственных. Отсутствие хотя бы одного из приведенных элементов, по словам многих ученых, дает все основания говорить о фрагментарности, «частичности» семьи. Так, например, людей, которые находятся в браке и не имеют детей, или неполные семьи они предлагают называть «семейными группами», чтобы не искажать понятия семьи [73, с. 18]. Под «семейными группами» они, в свою очередь, предлагают понимать группу людей, которые ведут общее домашнее хозяйство, члены которой сочетаются только родством или отцовством, или брачными отношениями. Таким образом, ученые рассматривают брак исключительно как элемент семьи, а саму семью ставят в зависимость от

брачных отношений.

Одной из главных проблем современного общества является поддержание психического здоровья семьи, которое определяет ее способность преодолевать различные объективные и субъективные проблемы и трудности. Здесь можно привести целый ряд обуславливающих обстоятельств.

Во-первых, личностные проблемы супругов напрямую связаны с такими сферами как: семейная жизнь, профессиональная деятельность членов семьи, и в целом определяют уровень благополучия в семейных отношениях и непосредственно воздействуют на него.

Во-вторых, обострение серьезных проблем в семьях ведет к тому, что супруги подают на развод и в общем к нарушению межличностных отношений.

В-третьих, многие супруги испытывают психологические проблемы в преодолении конфликтов и не могут добиться их разрешения из-за низкого уровня осознания самого конфликта, несогласованности личных притязаний и ожиданий в своем браке, а также негативной оценки личностных особенностей супруга в конфликтной ситуации.

За последние 25 лет темы отечественными (В. П. Левкович, О. Э. Зуськова; С. В. Ковалев; Н. В. Гришина; О.А. Карабанова; Т. В. Андреева и др.) и зарубежными (К. Витакер; В. Сатир; К. Роджерс; С. Кратохвил и др.) психологами и психотерапевтами изучаются: специфика семейных проблем, супружеские конфликты и особенности личности супругов. Однако на данный момент работ представлено не так много на платформе психологических исследований.

**Актуальность** нашего исследования обусловлена сравнительно малой изученностью данного вопроса, исследований, посвященных изучению эффективных средств в преодолении супружеских конфликтов не так много.

В частности, можно встретить единичные исследования, раскрывающие терапевтический эффект арт-методов. Танцевально-

двигательная терапия как метод арт-терапии, является достаточно эффективным, но малоизученным с точки зрения применения в решении проблем супружеских отношений.

В данных исследованиях многие ученые признают танцы действенным средством формирования и гармонизации личности (И. Адо, А. И. Арнольдов, Б. Бегак, И. Ф. Гончаров, Б. К. Григорович, С. Н. Куракина, Т. Б. Нарская, Е. Н. Фокина). Терапевтическая роль танца описана в работах М. Чейс, Р. Лабана, М. Грэхэм, Т. Шуп. Данный вопрос отражен также в исследованиях Дж. Керстенберга, Х. Кин, М. Левенталя, М. Харгадайна, Б. Кэлиш и М. Тротт. Опираясь на опыт многих новаторов танцевальной терапии, специалистами были разработаны методики, приемы танцевально-двигательной терапии и системные рекомендации. Зарубежные авторы, занимающихся изучением семейных взаимоотношений и психологией семьи в частности: Д. Морс, Дж. М. Уайт, Дж. Фиске а также зарубежные социологи А. Айзис, Дж. Рицер, М. Тан и другие, которые рассматривают взаимоотношения супругов, специфику и особенности внутриличностного семейного общения в психологии.

**Новизну нашего исследования** определяют высокая значимость и недостаточная практическая разработанность этой проблемы в психологической литературе.

Опираясь на изученный опыт и аккумулируя знания в области практического и теоретического применения танцевальной терапии на практике, мы пришли к выводу, что дальнейшее внимание к вопросу о проблеме танцевально-двигательной терапии в преодолении супружеских конфликтов необходимо в целях более глубокого и обоснованного разрешения частных актуальных проблем тематики данного исследования.

**Цель дипломной работы:** изучить возможности применения танцевально-двигательной терапии в преодолении супружеских конфликтов.

**Объект исследования:** супружеские конфликты.

**Предмет исследования:** танцевально-двигательная терапия как способ

разрешения супружеских конфликтов.

**Гипотеза:** танцевально-двигательная терапия оказывает положительное влияние на преодоление супружеских конфликтов.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ проблемы танцевально-двигательной терапии в психологической науке.
2. Проанализировать понятие «супружеский конфликт», а также подходы к изучению его особенностей, механизмов возникновения, причин и форм проявления сущности семейного конфликта.
3. Проанализировать социально-психологические особенности роли супругов в семье, а также изучить различные подходы классификации факторов, способствующих или препятствующих возникновению и развитию конфликтов.
4. Оценить характеристики семейных взаимоотношений в молодых семьях. Для этого использовалась методика выявления степени взаимопонимания супругов «Понимаете ли вы друг друга?», тест - опросник удовлетворенности браком (ОУБ) В. В. Столина, Т. Л. Романовой, Г. П. Бутенко, тест К. Н. Томаса «Стиль конфликтного поведения» и тест «Конфликтная ли Вы личность?» Н. В. Киршевой, Н. В. Рябчиковой.
5. Проанализировать и реализовать программу танцевально-двигательной терапии М. В. Ермаковой, а также оценить эффективность использования программы танцевально-двигательной терапии М. В. Ермаковой для коррекции параметров семейных взаимоотношений между супругами. Осуществить повторное применение методик: тест для выявления степени взаимопонимания супругов «Понимаете ли вы друг друга?», тест - опросник удовлетворенности браком (ОУБ) В. В. Столина, Т. Л. Романовой, Г. П. Бутенко, тест К. Н. Томаса «Стиль конфликтного поведения» и тест «Конфликтная ли Вы личность?» Н. В. Киршевой, Н. В. Рябчиковой.

**Теоретическая значимость работы состоит в следующем:**

представление историографии метода танцевально-двигательной терапии, выявление возможностей танцевально-двигательной терапии как метода преодоления конфликтов между супругами.

**Практическая значимость результатов исследования:** возможности применения танцевально-двигательной терапии в семейной психотерапии.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ литературных источников по теме.
2. Программа танцевально-двигательной терапии М. В. Ермаковой.
3. Методы диагностики:
  - Методика выявления степени взаимопонимания супругов «Понимаете ли вы друг друга?»
  - Тест – опросник удовлетворенности браком (ОУБ), разработанный В. В. Столиным, Т. Л. Романовой, Г. П. Бутенко
  - Тест К. Н. Томаса «Стиль конфликтного поведения»
  - Тест «Конфликтная ли Вы личность?» Н. В. Киршевой и Н. В. Рябчиковой.
4. Методы качественного, количественного, статистического анализа данных.

Квалификационная работа общим объемом в 64 страницы состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, включающего 73 наименования, 4 приложения. Главы имеют следующие названия: «Теоретические аспекты использования танцевально-двигательной терапии в преодолении супружеских конфликтов», «Эмпирическое исследование возможностей применения танцевально-двигательной терапии в преодолении супружеских конфликтов». Квалификационная работа содержит 11 таблиц и 6 рисунков.

В **теоретической части** были раскрыты понятия «супружеского конфликта», «танцевально-двигательной терапии». Рассмотрены

классификации супружеских конфликтов и выделены основные направления использования танцевально-двигательной терапии.

1. Танцевально-двигательная терапия представляет собой направление психотерапии, которое использует музыку, ритм и движение в танце для оказания помощи людям в решении психологических проблем. Танцтерапевты работают с людьми с разнообразными эмоциональными проблемами, снижением интеллектуальных возможностей и тяжелыми заболеваниями. Они трудятся в психиатрических больницах, поликлиниках, центрах психического здоровья, тюрьмах, спецшколах и имеют частную практику. Они занимаются с людьми всех возрастов в групповой и индивидуальной терапии. Танцтерапевты стараются помочь людям развить навыки общения, понять позитивный образ себя и почувствовать индивидуальную эмоциональную стабильность.

2. Супружеские отношения – это часть семейных отношений, основу которой составляет удовлетворение эмоционально-психологических потребностей супругов. Характер отношений между супругами влияет на психологический климат в семье и создает благоприятные условия для психического развития детей, а расстройство супружеского взаимодействия является поворотным моментом семейной динамики и развития. На современном этапе проблема супружеских конфликтов является крайне важной для социально-психологической практики. Возникающие в процессе супружеского общения противоречия могут носить различный характер и зависеть как от особенностей противоборствующих сторон, так и от условий, в которых протекает данный конфликт.

3. Можно заключить, что танец, является важным элементом истории формирования общества, способствует личностному росту, развитию положительных качеств человека, является способом релаксации, самопознания, улучшения взаимодействия с окружающими, налаживания контакта с миром в целом. Танцевально-двигательная терапия может применяться и для преодоления конкретных трудностей в супружеских

отношениях. Данный вид терапии позволяет создать подходящие условия для расширения опыта взаимодействия между супругами, а также для определения и разрешения их личных проблем, что в итоге способствует нормализации супружеских отношений.

В главе, посвященной **эмпирическому исследованию** была описана процедура исследования, определены основная цель и задачи, также выдвинута гипотеза.

Цель эмпирического исследования – оценка эффективности танцевально-двигательной терапии М. В. Ермаковой для коррекции параметров семейных взаимоотношений между супругами.

Исследование проводилось с 15 марта по 25 мая 2018 года. В качестве объекта исследования было выбрано 10 молодых семей (N=20) со стажем семейной жизни от нуля до четырех лет. Возраст исследуемых пар от 20 до 30 лет. Всего в исследовании приняли участие 20 человек.

Согласно выдвинутой цели исследования были определены задачи эмпирического исследования:

1. Определить выборку респондентов и круг используемых диагностических методик;
2. Провести первичную диагностику характеристик семейных взаимоотношений в молодых семьях;
3. В качестве формирующего этапа эмпирического исследования применить танцевально-двигательную терапию М. В. Ермаковой;
4. Выявить эффективность реализованных мероприятий при повторной диагностике в молодых семьях.

Гипотеза исследования:

Танцевально-двигательная терапия способствует увеличению степени взаимопонимания, удовлетворенности браком, снижению конфликтности и увеличению выраженности конструктивных стратегий конфликтного поведения.

Для подтверждения гипотезы и решения поставленных задач была

определена программа исследования, включающая следующие этапы:

1. Первый этап был направлен на оценку характеристик семейных взаимоотношений в молодых семьях. Для этого использовалась методика выявления степени взаимопонимания супругов «Понимаете ли вы друг друга?», тест - опросник удовлетворенности браком (ОУБ) В. В. Столина, Т. Л. Романовой, Г. П. Бутенко, тест К. Н. Томаса «Стиль конфликтного поведения» и тест «Конфликтная ли Вы личность?» Н. В. Киршевой, Н. В. Рябчиковой.
2. Второй этап исследования был направлен на анализ и реализацию программы танцевально-двигательной терапии М. В. Ермаковой.
3. Третий этап был направлен на оценку эффективности использования программы танцевально-двигательной терапии М. В. Ермаковой для коррекции параметров семейных взаимоотношений между супругами. Для этого осуществлялось повторное применение методик: тест для выявления степени взаимопонимания супругов «Понимаете ли вы друг друга?», тест - опросник удовлетворенности браком (ОУБ) В. В. Столина, Т. Л. Романовой, Г. П. Бутенко, тест К. Н. Томаса «Стиль конфликтного поведения» и тест «Конфликтная ли Вы личность?» Н. В. Киршевой, Н. В. Рябчиковой.

Основными методами нашего исследования явились методы наблюдения, беседы, тестирования и математического анализа результатов.

После прохождения каждой методики, с респондентами проводилась беседа, в результате которой супружеские пары делились тем, что им удалось легко, какие вопросы вызвали затруднения, в каких моментах они были не уверены в своих решениях, а что наоборот показалось очевидным при выборе ответа и т. д.

Для обработки данных эмпирического исследования применялся пакет статистического анализа данных IBM SPSS Statistics 22.

Согласно проведенному эмпирическому исследованию возможности применения танцевально-двигательной терапии в преодолении супружеских

конфликтов можно сделать следующие выводы:

1. На первом этапе эмпирического исследования была сформирована выборка респондентов, определены методики исследования. Результаты первого этапа исследования показали преобладание низкого и среднего уровня взаимопонимания супругов, преобладание низкой удовлетворенности браком, преобладание высоких показателей конфликтности, а также существенную выраженность непродуктивных стратегий поведения в конфликтной ситуации (соперничество, избегание, приспособление). Полученные результаты первого этапа исследования свидетельствовали о необходимости коррекционной работы.

2. Второй этап исследования был направлен на анализ и реализацию программы танцевально-двигательной терапии М. В. Ермаковой. По данным заключительной беседы с испытуемыми после участия в программе выявлено, что парам стало проще выражать свои эмоции и чувства по отношению друг к другу; супруги научились слушать и лучше понимать друг друга; возникло осознание себя как личности в паре, которая имеет возможности для самовыражения и для нахождения чего-либо общего. Пары приняли тот факт, что они разные, каждый – отдельная уникальная личность со своими установками, особенностями и т.п.; появилась ясность в выражении своих потребностей, эмоций, чувств и чуткость к принятию поведения другого. Также испытуемые отмечали повышение уровня доверия друг к другу и возникновение большей гибкости в распределении ролей и ответственностей.

3. В результате анализа и оценки танцевально-двигательной программы М. В. Ермаковой была выявлена положительная динамика по всем показателям. После реализации программы выявлен рост взаимопонимания, удовлетворенности браком и снижение конфликтности. Также после реализации программы выявлено снижение сопернического стиля конфликтного поведения, а также стиля избегания и стиля приспособления, вместе с увеличением выраженности стиля сотрудничества и компромисса.

Гипотеза подтверждена: танцевально-двигательная терапия оказывает положительное влияние на преодоление супружеских конфликтов.

### **Заключение**

Среди многообразия направлений арт-терапии танцевально-двигательная терапия является наиболее простым для использования в терапевтической практике и менее затратным. Данный метод, являющийся частью арт-терапии, формирует способность человека к творческому мышлению, решению запутанных жизненных задач, формирует навыки нахождения разнообразных вариантов выхода из трудных жизненных ситуаций, раскрывает скрытые творческие способности человека, помогает легче пережить неприятные моменты жизни, приобрести бесценный опыт решения проблем, в разрешении межличностных конфликтов.

Танцевально-двигательная терапия представляет собой направление психотерапии, которое использует музыку, ритм и движение в танце для оказания помощи людям в решении психологических проблем. Танцтерапевты занимаются с людьми всех возрастов в групповой и индивидуальной терапии, помогают людям развить навыки общения, понять позитивный образ себя и почувствовать индивидуальную эмоциональную стабильность, наладить семейные и другие отношения с окружающими.

Танец способствует изменению условий возникновения и протекания конфликта, личностному росту, развитию положительных качеств человека, является способом релаксации, самопознания, улучшения взаимодействия с окружающими, налаживания контакта с миром в целом. Танцевально-двигательная терапия может применяться и для преодоления конкретных трудностей в супружеских отношениях.

В ходе эмпирического исследования нами была проведена первичная оценка психологических параметров испытуемых (удовлетворенность браком, взаимопонимание, конфликтность, стили конфликтного поведения), реализация танцевально-двигательной программы М. В. Ермаковой, а также

оценка ее эффективности. В ходе контрольного этапа исследования нами была выявлена положительная динамика по всем исследуемым показателям. После реализации программы выявлен рост взаимопонимания, удовлетворенности браком и снижение конфликтности. Также после реализации программы выявлено снижение сопернического стиля конфликтного поведения, а также стиля избегания и стиля приспособления, вместе с увеличением выраженности стиля сотрудничества и компромисса.

Таким образом, можно утверждать, что танцевально-двигательная терапия оказывает положительное влияние на преодоление супружеских конфликтов.

Можно заключить, что танцевально-двигательная терапия позволяет улучшить взаимоотношения в семьях - через изменение взаимодействия в танце или изменение самого танца можно влиять на характер отношений в семье. Основываясь на результатах проведенного исследования, можно рекомендовать практикующим психологам, работающим в сфере семейной терапии использовать данную программу для предотвращения супружеских конфликтов, а также для увеличения степени взаимопонимания, степени удовлетворенности браком, снижения уровня конфликтности и увеличению выраженности конструктивных стратегий конфликтного поведения супругов.