

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦАМИ**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 441 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
профиля «Психология образования»
факультета психолого-педагогического и специального образования

БЛЮМИНОЙ МАРИИ ПЕТРОВНЫ

Научный руководитель
канд. психол. наук _____

Н.В. Усова

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор _____

Р.М. Шамионов

Саратов 2018

Введение. Современная система школьного образования ставит перед подростками довольно сложные условия вхождения в социальную среду, которая постоянно изменяется и ужесточает свои требования. Образовательное пространство школы безусловно вносит вклад в формирование и развитие личности, требуя от учащихся развития таких навыков, которые способствовали их успешному взаимодействию с социальной средой.

Неуспех и неудачи в процессе вхождения во взрослый социальный мир способствуют появлению асоциальных поступков и в целом могут привести к дезадаптивному поведению личности подростка.

По мнению Бауэр Е.А., на сегодняшний день не разработана единая теория социально-психологической адаптации личности, которая дала бы исчерпывающий ответ на вопрос о том, какие адаптативные механизмы позволяют личности преодолеть сложные жизненные ситуации и достичь состояния адаптированности.

Актуальность исследования. Сегодня, в современном обществе, вопросы, касающиеся особенностей адаптационных процессов личности активно занимают умы ученых в различных областях науки о человеке, в том числе и психологии спорта [2, с. 15; 3, с. 28; 4, с. 8; 6, с. 3]. С одной стороны, отношение к занятиям спортом находится под существенным общественным влиянием стереотипов. Так например, полоролевые стереотипы в частности касаются целой совокупности сложившихся в обществе представлений о личностных качествах, особенностях поведения, профессиональных предпочтениях, отличающих лиц мужского и женского пола [1, с. 5; 5, с. 8; 7, с. 4]. С другой стороны налицо несоответствие между очевидным влиянием на социальную адаптацию спортсменов полоролевых стереотипов и недостаточной изученностью, противоречивостью сведений о его специфике, что в свою очередь также указывает на актуальность проблемы исследования.

Целью работы является изучение особенностей социально-психологической адаптации подростков занимающихся спортивно-бальными танцами.

Объект исследования – особенности социально-психологической адаптации в подростковом возрасте.

Предмет исследования – особенности социально-психологической адаптации подростков занимающихся спортивно-бальными танцами.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд **задач**:

1. Провести теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблемам адаптации в подростковом возрасте.
2. Провести эмпирическое исследование социально-психологической адаптации
3. Выявить статистические различия в группах подростков занимающихся и не занимающихся спортивно-бальными танцами.
4. Выявить особенности социально-психологической адаптации подростков занимающихся спортивно-бальными танцами.

Мы предполагаем следующую **гипотезу**: занятия спортивно-бальными танцами формируют развитие психодинамических свойств личности и смысло-жизненных ориентаций, которые в свою очередь обеспечивают процесс адаптации.

Для решения поставленных задач и подтверждения выдвинутой гипотезы мы использовали следующие **методики** исследования:

- опросник СПА. Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.
- тест смысло-жизненных ориентаций (наличие целей в жизни, удовлетворенность самореализацией);
- диагностика психодинамических свойств личности (Б.Н.Смирнов).;
- шкала субъективного благополучия.
- тест Сандры Бем. На определение психологического пола.

Исследование проводилось на базе спортивно-танцевального клуба Diamond и средней общеобразовательной школы №106 Саратов. В исследование приняли участие 32 пары танцующих подростков (16 мальчиков и 16 девочек) и подростков не занимающихся спортивно-бальными танцами в том же количестве. Общее количество опрошенных составило 64 подростка.

Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы.

Основная часть.

В начале нашего исследования приведем результаты исследования по социально-психологической адаптации. Результаты анализа позволяют нам говорить о том, что все интегральные показатели социально-психологической адаптации подростков, занимающихся и не занимающихся спортивно-бальными танцами, находятся в пределах нормы и свидетельствуют о достаточно устойчивой социально-психологической адаптации.

Анализируя средние показатели по методике СПА, мы видим в целом положительную картину социально-психологической адаптации подростков. Но смотря на это, при более детальном анализе, стоит обратить внимание на высокие показатели коэффициента дисперсии по всем шкала, что свидетельствует о сильном разбросе индивидуальных показателей от среднестатистического, о котором идет речь в работе. Данный результат позволяет нам говорить, о том, что наравне с хорошо адаптированными подростками в выборке присутствуют и подростки с нарушенной социально-психологической адаптацией. Для данной группы подростков процесс адаптации затруднен и сопровождается определенными сложностями. Скорее всего данные сложности будут связаны с нарушениями связей подростков с внешним окружающим их миром, которые в свою очередь могут сопровождаться бедностью

социальных контактов как со сверстниками, так и со взрослыми. Данную группу можно отнести к зоне риска и с ними желательно провести индивидуальную психологическую консультацию. Психологический дискомфорт данной группы опрошенных должен насторожить представителей психологической службы, так как детерминирует целый букет психологических трудностей, среди которых и неуверенность в собственных силах и низкая самооценка, которая может служить существенной помехой на пути достижения высоких результатов.

Сравнительный анализ позволяет нам констатировать, что подростки занимающиеся бальными танцами, по сравнению с их не танцующими сверстниками, имеют более низкие значения по показателям «интернальности» и «принятии других». В группе девочек достоверных различий нами не обнаружено. В целом в группах подростков обоего пола, занимающихся и не занимающихся танцами, достоверные различия обнаружены по показателю «принятие других», значение которого ниже у спортсменов.

По эмпирическим результатам полученным с помощью опросника Б. Н. Смирнова мы смогли определить некоторые особенности темперамента (табл.2). По шкале «экстраверсия - интроверсия» 36% опрошенных респондентов из группы занимающихся бальными танцами 71% из группы не танцующих к экстравертам. В отношении половых различий было обнаружено, что количество юношей и девушек относящихся к экстравертированному типу составляет 16% и 41% соответственно. В группе не танцующих подростков к экстравертам относятся 62% юношей и 75% девушек. 32% выборки респондентов из группы танцующих подростков и 21% из группы не танцующих относятся к интровертам. Следует отметить, что проявление очень высокой степени интроверсии у представителей выборки мужского пола не выявлено, тогда как у

танцующих девушек показатель по шкале интроверсии превышает количество не танцующих девушек интровертов почти в два раза.

Напомним, экстраверты в целом ориентированы в своем поведении и своих проявлениях на окружающих из людей, тогда как интроверты, больше ориентированы на самих себя и свои внутренние переживания. В отношении процессов адаптации, следует отметить, что экстраверсия и интроверсия являются принципиально различными ее способами.

Эмоциональная уравновешенность подростков, или их устойчивость соответствует низким баллам по шкале личностной тревожности. Подростки с высокой эмоциональной возбудимостью реагируют на возникающие стрессовые события существенно более значимо и активно по сравнению с эмоционально-устойчивыми подростками.

По результатам исследования адаптации психических процессов к изменяющимся условиям окружающей среды, включая изменения происходящие в социальном окружении у 50% танцующих подростков и 43% не танцующих подростков выявлено снижение процессов приспособляемости и способности к переключаемости психических процессов, что в целом может свидетельствовать о их очень высокой ригидности.

Отметим, что степень ригидности психических процессов обусловлена не только индивидуально-психологическими характеристиками самого подростка, но спецификой сложившейся ситуации, и особенно той деятельностью в рамках которой возникла ситуация.

Средняя ригидность психических процессов больше выражена у девушек, нежели у юношей, так средний уровень ригидности проявился у 40% танцующих и 45% не танцующих девушек.

Высокий уровень пластичности психических процессов выявлен у 23% танцующих и 10% не танцующих юношей.

Эмоциональная активность и эмоциональная впечатлительность. Эмоциональная уравновешенность свойственна 36% танцующим и 29% не танцующим подросткам. 32% танцующих и 29% не танцующих подростков характеризуются повышенной эмоциональной возбудимостью.

50% танцующих девушек проявляют средний уровень возбудимости, тогда как наиболее высокие показатели по шкале возбудимости выявлены у танцующих девушек. В группе юношей выявлены следующие показатели эмоциональной возбудимости 46% танцующих и 33% не танцующих.

Темп реакции и активность в процессе деятельности у подростков находится на среднем и высоком уровнях выраженности, а именно у 67% танцующих и 93% не танцующих подростков.

Подчеркнем, что психофизиологический статус личности играет доминирующую роль в процессах психологической адаптации подростка после воздействия стрессовой ситуации. Наиболее сложно переносят новые условия те подростки, которые характеризуются низкой уравновешенностью и ригидностью психических процессов.

Далее мы произвели оценку эмоционального комфорта по шкале субъективного благополучия по таким кластерам как: напряженность чувствительность, признаки характеризующие основную психоэмоциональную симптоматику, изменения настроения, значимость социального окружения; самооценка здоровья; степень удовлетворенности повседневной деятельностью.

По результатам проведенного нами тестирования к категории среднего уровня субъективного благополучия (4-6 стенов) относятся 60% опрошенных девушек не занимающихся бальными танцами и 54% танцующих девушек. Говоря о данных участницах опроса можно сказать, что они характеризуются умеренным субъективным благополучием. Следует отметить, что серьезных проблем у них не наблюдается, но и о

подлинном субъективном эмоциональном комфорте говорить пока не приходится.

51% юношей не занимающихся танцами и 14% занимающихся спортивно-бальными танцами также можно отнести к группе опрошенных с умеренным субъективным благополучием и присвоить им вышеописанную характеристику.

Оценки свидетельствующие об отклонении показателей в сторону субъективного неблагополучия и характеризующие опрошенных как склонных к депрессии и тревогам, некоторому пессимизму, замкнутости и не переносящих стрессовые ситуации получили 10% девушек и 12% юношей не занимающихся бальными танцами.

Оценки свидетельствующие об отклонении показателей в сторону субъективного благополучия, характеризующие опрошенных как субъективно находящихся в эмоциональном комфорте, то есть не испытывающих серьезных эмоциональных проблем, достаточно уверенных в себе, активных и успешно взаимодействующих с другими людьми, а также способных адекватно управлять собственным поведением получили 25% девушек и 12% юношей не занимающихся танцами и 46% девушек и 65% юношей занимающихся танцами соответственно.

Крайние показатели по шкале, свидетельствующие о полном эмоциональном благополучии испытуемых и их полном отрицании каких либо серьезных психологических проблем, а так же характеризующие опрошенных как самоуверенных, обладающих высокой самооценкой, не склонных проговаривать жалобы на различные соматические недомогания, в целом очень общительных и оптимистичных уверенных в своих силах и способностях, устойчивых к стрессовым воздействиям и различным тревогам получили 5% девушек и 25% юношей не занимающихся танцами и 21% юношей занимающихся бальными танцами.

Сравнительный анализ позволил нам говорить о том, что существуют различия в переживании субъективного благополучия в группе как мальчиков, таким образом подростки занимающиеся спортивно-бальными танцами сильнее переживают состояние эмоционального комфорта. В отношении отдельных кластеров были обнаружены различия в обеих группах по изменчивости настроения, что позволяет нам говорить о большей эмоциональной устойчивости и способности к эмоциональной саморегуляции танцующих подростков, а также о различиях в группе мальчиков по параметру значимости социального окружения, что свидетельствует о большей адаптированности к социальным контактам мальчиков занимающихся танцами.

Баллы полученные в ходе исследования по шкале «цели в жизни» позволяют нам говорить о наличии или отсутствии в жизни подростков целей в будущем. Мы полагаем, что наличие целей в жизни придаст ей осмысленность и некоторую направленность, а также помогут определить временную перспективу [5].

Низкие баллы полученные на данном этапе позволят нам охарактеризовать подростков как живущих сегодняшним или вчерашним днем, тогда как высокие баллы напротив позволят констатировать их целеустремленность.

Баллы всех опрошенных подростков попали в пределы условной нормы.

Данные по шкале «процесс жизни», или как еще можно сказать интерес к жизни и ее эмоциональная насыщенность позволили нам определить воспринимают ли опрошенные подростки сам процесс жизни как достаточно увлекательный, эмоционально насыщенный и имеющий смысл.

Высокие баллы по результатам исследования в этой шкале и одновременно низкие баллы полученные по другим шкалам

характеризуют подростков как склонных к гедонистической направленности, что позволяет нам говорить о том, что они живут сегодняшним днем. Низкие же баллы являются признаком неудовлетворенности собственной жизнью и происходящими в настоящее время событиями. В нашем исследовании все подростки, независимо от занятий танцами, находятся в норме.

Баллы по шкале «результативность жизни» или как ее еще можно назвать удовлетворенность самореализацией, отражают оценку уже пройденного этапа жизненного пути, демонстрируют ощущение того, насколько подростки продуктивно жили предыдущее время.

Низкие баллы по данной шкале свидетельствуют о неудовлетворенности событиями прошлого. В ходе нашего исследования было выявлено, что показатели по данной шкале несколько ниже, чем показатели по остальным шкалам, но, тем не менее они все же попадают в зону нормального распределения.

Данные по шкале «локус контроля», если они высокие свидетельствуют о представлении о себе как о сильной личности способной влиять на происходящие события. Такая личность обладает достаточной свободой выбора и способна выстроить свою жизнь в соответствии с собственными целями и своими представлениями о предназначении и жизненном смысле. Низкие баллы по этой шкале констатируют неверие подростков в собственные силы. Они неспособны контролировать события происходящие в их жизни.

В нашем исследовании, по данной шкале мы получили наименьшие показатели, но значения в целом попадают в нормативный диапазон.

Показатели у юношей и у девушек занимающихся бальными танцами значительно выше, чем в контрольной группе.

Локус контроль жизни или управляемость жизни, при высоких баллах свидетельствует об убеждении подростков в том, что они могут

контролировать собственную жизнь и свободно принимать решения. Низкие же баллы по данной шкале констатируют убежденность подростков в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю. Такие подростки будут убеждены, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать и планировать на будущее, так как жизнь изначально predetermined.

Сравнительный анализ полученных по этой шкале данных свидетельствует о существенных различиях в исследуемых подгруппах. Танцующие подростки более уверенно позиционируют себя в жизни, нежели их сверстники не занимающиеся танцами.

В результате проведенного нами эмпирического исследования было обнаружено, что для подростков, занимающихся и не занимающихся спортивно-бальными танцами, в большей степени свойственно проявление «андрогинности».

Нами обнаружено преобладание показателей по шкале «маскулинности» у мальчиков и по шкале «фемининности» у девочек. Сравнительный анализ танцующих и не танцующих подростков свидетельствует о том, что между юношами, занимающимися и не занимающимися спортивно-бальными танцами, выявлены достоверные различия по показателям «фемининности» значения которых выше у танцоров.

Девушки, занимающиеся спортивно-бальными танцами, превосходят своих сверстниц по показателю «фемининности». В целом, в исследуемых группах подростков, занимающихся и не занимающихся спортивно-бальными танцами, выявлены достоверные различия между юношами и девушками по всем показателям психологического пола. Данный результат свидетельствует о том, что у танцующих ребят лучше сформирован психологический пол, а именно «маскулинность» у юношей и «фемининность» у девушек.

Для более полного анализа полученных данных и выявления особенностей адаптации подростков занимающихся танцами нами был проведен корреляционный анализ.

У девочек, занимающихся спортивно-бальными танцами, на достоверном статистическом уровне ($p < 0,05$) обнаружены достоверные корреляционные взаимосвязи между показателями социальной адаптации и психологического пола ($r = 0,36$).

«Адаптация» и «интернальность» напрямую связаны с выраженной «фемининностью» ($r = 0,26$), показатель «доминирование», напротив, имеет отрицательную зависимость с «маскулинностью» ($r = -0,31$). Подростки обоего пола, занимающиеся спортивно-бальными танцами, имеют положительные корреляционные взаимосвязи между показателями «фемининности» и «интернальности» ($r = -0,34$).

У девочек, не занимающихся спортивно-бальными танцами, «Фемининность» имеет прямую корреляционную взаимосвязь с показателями «непринятия себя» ($r = 0,32$), «принятия других», ($r = 0,26$) «внешнего контроля» ($r = 0,34$) и «эскапизма» ($r = 0,28$). Обратная корреляционная взаимосвязь обнаружена - с показателем «интернальности» ($r = -0,33$). «Маскулинность» положительно коррелирует с «эмоциональным комфортом» ($p < 0,05$).

У мальчиков выявлены достоверные положительные корреляционные взаимосвязи между «маскулинностью» и следующими показателями социальной адаптации: «адаптация», «самопринятие», «принятие других» и «доминирование», с «основным индексом» данные показатели имеют отрицательную корреляционную взаимосвязь ($p < 0,05$).

Заключение. В ходе теоретического анализа мы выявили, что социально-психологическая адаптация является результатом сложного взаимодействия внешних и внутренних факторов, действие которых, в свою очередь, преломляется через систему отношений личности.

Субъективное благополучие как система субъективных отношений личности, выражая эмоционально-оценочное отношение человека к самому себе, социальной действительности, к обстоятельствам жизни выступает одним из внутренних факторов, детерминирующим адаптацию. Вместе с тем, необходимо заметить, что переживание субъективное благополучия (неблагополучия) является и следствием, критерием социально- психологической адаптации, выражающийся в переживании чувства удовлетворенности собой, различными сторонами жизни. Важнейшей частью развития является становление самосознания подростка. Если в младенческом возрасте первым результатом становящегося самосознания бывает биологическое и физическое отделение от матери, то в раннем детстве фактом самосознания стало появление у ребенка первичной идентификации о себе и полоролевая идентичность. Следующим этапом в формировании самосознания стало развитие внутренней позиции ребенка в дошкольном детстве и произвольность поведения в младшем школьном возрасте. В конечном итоге, в подростковом возрасте представлены два этапа становления самосознания, один из которых характерен для младшего подросткового, а другой - старшего подросткового возраста. Исследуя их, всегда нужно иметь в виду ведущую деятельность ребенка на каждом из них, которая порождает движение вперед, а также меняющийся характер взаимоотношений между ребенком и взрослыми (социальная ситуация развития), неучитывание которой приводит к формированию конфликтных отношений между ребенком и взрослыми, и как следствие этого - к замедлению темпа психического развития.

Изучив подростков занимающихся бальными танцами мы выявили, что занятия спортивно-бальными танцами являются достаточно эффективной формой реализации учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию и развитию молодого поколения. Способствуют

поддержанию физического тонуса, социальной активности, а также эмоциональной разрядке.

Регулярные тренировки способствуют снижению уровня агрессии и враждебности подростков. Положительное влияние занятия бальными танцами также оказывают влияние на уровень самооценки и автономии способствуя личностному росту подростков.

По субъективным оценкам, подростков занимающихся спортивно-бальными танцами, уровень их благополучия, самочувствия и активности значительно выше нежели подростков не занимающихся танцами.

Устойчивость социально-психологической адаптации более свойственна девушкам экспериментальной группы, тогда как у мальчиков занимающихся танцами значительно снижена активность в деятельности.

У девочек, занимающихся спортивно-бальными танцами, выявлены достоверные корреляционные взаимосвязи между показателями социально-психологической адаптации и «интернальность», «фемининностью», «доминированием». Отрицательная взаимосвязь обнаружена между «адаптацией» и «маскулинностью».

И мальчики и девочки, занимающиеся спортивно-бальными танцами, имеют достоверные положительные корреляционные взаимосвязи между параметрами «интернальности» и «фемининности».

«Фемининность» у не занимающихся спортивно-бальными танцами девочек, имеет прямую взаимосвязь с параметрами «принятия других», «внешнего контроля», «непринятия себя» и «эскапизма».

У девочек не занимающихся спортивно-бальными танцами также обнаружена обратная корреляционная взаимосвязь «адаптации» с показателем «интернальности», а «маскулинность» положительно коррелирует с «эмоциональным комфортом».

У мальчиков в обеих группа выявлены достоверные положительные корреляционные взаимосвязи между «маскулинностью» и такими

показателями социально-психологической адаптации как: «адаптация», «самопринятие», «принятие других» и «доминирование».

Занятия спортивно-бальными танцами способствуют освоению и мальчиками и девочками полоролевых стереотипов и развитию внутреннего контроля и саморегуляции. Подростки занимающиеся танцами более требовательны по отношению к себе и к другим.

Регулярные занятия танцами способствуют развитию социально-психологических качеств влияющих на их дальнейшую социально-психологическую адаптацию, а также позволяющих достичь больших результатов как в учебе, так и дальнейшей профессиональной деятельности и в жизни в целом.

Таким образом, результаты исследования позволяют нам сделать вывод о том, что занятия спортивно-бальными танцами способствуют постепенному и последовательному укреплению физического здоровья, совершенствованию приспособительных свойств и механизмов, обеспечивают социально-психологическую адаптацию личности и как следствие повышают активность и работоспособность школьников.