

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

Кафедра общей и консультативной психологии

наименование кафедры

**Занятия танцами как ресурс развития эмоционального интеллекта и
ассертивности у женщин**

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА**

студента (ки) 3 курса 394 группы

направления
(специальности)

37.04.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Софийской Елены Сергеевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

Канд. психол. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Г.Н. Малюченко

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Д. психол. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов 2024

Введение. Проблема взаимосвязи физического и психологического состояния субъекта – это широко изученная научная область, результаты исследований которой позволяют психологам-практикам формулировать психологические рекомендации для клиентов, значимое место в которых уделяется не только психологической гигиене, но и физической активности.

Танец как комплексный сложный феномен имеет психотерапевтический потенциал в качестве формы физической активности, арт-терапевтического метода (поскольку танец понимается как вид искусства), а также средства коммуникации с Другими, разделяющими интересы субъекта, что в особенности касается социальных танцев (например, сальса) и танцев с партнером (например, танго).

Следовательно, танец может использоваться индивидами как сознательно (специалистами по танцевательной терапии), так и неосознанно (индивидами, выбирающими танец как досуговую деятельность) в целях психологической профилактики дезадаптивных психологических особенностей и развития просоциальных личностных ресурсов.

Ассертивность и эмоциональный интеллект представляют собой психологические образования, компоненты которых можно качественно развить в коммуникации с Другими. В танце субъект общается с другими людьми (с партнерами по танцу, со зрителями), а также с собой, поскольку тело и исполняемые в танце движения являются своего рода средством коммуникации, которые личность совершенствует в процессе занятий, познавая при этом себя и других.

На наш взгляд, личность, занимающаяся танцами, получает возможность развить свой эмоциональный интеллект и ассертивность в процессе двигательной активности, совершенствующей невербальную коммуникацию, и вербального общения с Другими, что позволяет нам рассматривать танец не только как форму физической активности и вид искусства, но и как вспомогательный инструмент в деятельности консультативного психолога.

Таким образом, необходимость уточнения психотерапевтических возможностей занятий танцами для развития эмоционального интеллекта и асертивности определяет актуальность выбранной нами темы исследования.

Объект исследования: эмоциональный интеллект и асертивность в структуре личности.

Предмет исследования: занятия танцами как ресурс развития эмоционального интеллекта и асертивности.

Цель исследования: выявление наличия или отсутствия влияния занятий танцами на положительную динамику выраженности компонентов эмоционального интеллекта и асертивности у женщин.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть социально-психологические эффекты от занятий танцами;
2. Проанализировать основные подходы к изучению эмоционального интеллекта;
3. Изучить теоретические представления об асертивности в отечественной и зарубежной психологии;
4. Провести психодиагностическое обследование испытуемых контрольной и экспериментальной групп;
5. Проверить распределение полученных по методикам данных на нормальность;
6. Сравнить выраженность компонентов эмоционального интеллекта и асертивности у женщин контрольной и экспериментальной групп до начала занятий танцами (испытуемыми экспериментальной группы);
7. Оценить динамику выраженности компонентов эмоционального интеллекта и асертивности у женщин экспериментальной группы до и после начала занятий танцами;
8. Сравнить выраженность компонентов эмоционального интеллекта и асертивности у женщин контрольной и экспериментальной групп после начала занятий танцами (испытуемыми экспериментальной группы).

Основная гипотеза исследования: занятия танцами влияют на повышение выраженности компонентов эмоционального интеллекта и ассертивности у женщин.

Дополнительные гипотезы исследования:

1. Отсутствуют значимые различия в выраженности компонентов эмоционального интеллекта и ассертивности у женщин контрольной и экспериментальной групп до начала занятий танцами (испытуемыми экспериментальной группы);

2. Существуют значимые различия в выраженности компонентов эмоционального интеллекта и ассертивности у женщин контрольной и экспериментальной групп после начала занятий танцами (испытуемыми экспериментальной группы).

Методы исследования: методы сбора (анкетирование, психологическое тестирование) и обработки данных (математические методы статистического анализа).

В рамках проведения анкетирования нами была получена информация социально-демографического характера об изучаемых испытуемых, а также об их мотивации к занятию танцами и выбора конкретного танцевального направления. Текст авторской анкеты представлен в Приложении А.

Психологическое тестирование включало использование следующих методик:

1. «Тест эмоционального интеллекта ЭМИн» Д.В. Люсина [11];
2. «Тест эмоционального интеллекта» К. Бачард в адаптации Г. Г. Князева, Л. Г. Митрофановой, О. М. Разумниковой [10];
3. «Опросник ассертивности» В.П. Шейнова [27].

К математическим методам статистического анализа относятся критерий Шапиро–Уилка, t-критерий Стьюдента для двух зависимых и независимых выборок в лицензированной статистической программе JASP, v. 0.18.3.0.

Теоретико-методологическую основу исследования составили работы И.Н. Андреевой, О.А. Белкиной, Н.Е. Водопьяновой, В.В. Березниковского, В.П. Шейнова, Дж. Вольпе, Д.В. Люсина, М.А. Манойловой, И.А. Новиковой, Д.А. Толстовой, Л.Г. Почебут, В.А. Шамиевой, Ю.В. Шильцевой, С. Абрахам, Дж. Эллисон, П. Альперта, К. Баччарда, Л. Блэкмена, Ф. Беккера, Н. Эйзенберга, Э. Снайдера и др.

Эмпирическая база исследования. Исследование проводилось в онлайн-формате с помощью сервиса для сбора данных Яндекс.Формы. Ссылка на форму с анкетой и методиками исследования свободно распространялась в социальных сетях и мессенджерах на правах рекламы с целью соблюдения принципа случайного отбора испытуемых в состав выборочной совокупности.

Совокупную выборку исследования составили 79 испытуемых женского пола в возрасте от 23 до 48 лет ($34,51 \pm 7,09$ лет). В состав контрольной группы (женщин, не занимающихся танцами) вошли 42 испытуемых, 37 испытуемых составили экспериментальную группу (женщин, занимающихся танцами). Более подробная характеристика выборки исследования и процесса его организации содержится в параграфе 2.1.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования состоят в расширении научных представлений о танце как личностном и социальном ресурсе саморазвития женщины, благодаря которому возможна фасилитация таких составляющих ее структуры личности как «эмоциональный интеллект» и «ассертивность».

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности их использования в рамках консультативной психологии для разработки программ психологической профилактики, содержащих элементы танцевально-двигательной терапии и хореографии определенных танцевальных направлений, целью которых может являться фасилитация

таких личностных особенностей женщин как «ассертивность» и «эмоциональный интеллект».

Опыт апробации результатов исследования. По результатам пилотажного исследования, проведенного в рамках работы над выпускной квалификационной работой магистра, была опубликована научная статья:

– Софийская Е.С., Удалова Т.В. Воздействие танца на эмоциональный интеллект // Современные тенденции прикладных исследований в психологии, педагогике и социологии : сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции (28 мая 2024 г.) : электронное текстовое издание / под ред. И.В. Михайловой. – Ульяновск : УлГУ, 2024 – 339 с. (дата обращения: 20.10.2024).

Структура работы. Выпускная квалификационная работа магистра состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

Основная часть. В соответствии с теоретическими задачами исследования в рамках данной главы нами были рассмотрены следующие вопросы:

1. Социально-психологические эффекты от занятий танцами для личности. По результатам сравнительных исследований у лиц, занимающихся танцами, выше показатели коммуникативной и социальной компетентности, эмпатии, эмоционального интеллекта, самоотношения, физической самоэффективности и оценки собственной привлекательности, чем у лиц, не занимающихся танцами.

Тем не менее, лица, занимающиеся танцами профессионально (например, артисты балета), могут предъявлять высокие требования к своему внешнему облику и физическим возможностям, что может служить источником нарушения самоотношения.

Кроме того, значимой переменной в исследованиях танца является, собственно, вид или стиль танца: так, социальные танцы (коллективные) предоставляют более низкий порог вхождения по полу, физической форме

(не требуются специфические физические данные) и возрасту (возможно впервые приобщиться к социальным танцам в зрелом возрасте);

2. Основные подходы к исследованию эмоционального интеллекта. Были проанализированы теоретические источники формирования данного концепта (дефиниции понятий «эмоции» и «интеллект»). Также были рассмотрены общепринятые концептуальные модели эмоционального интеллекта зарубежных исследователей П. Сэловея и Д. Маейра, Д. Гоулмана, Р. Бар-Она, К. Бачарда, а также отечественных ученых Д.В. Люсина и М.А. Манойловой.

Было обнаружено, что наиболее часто в отечественных и зарубежных моделях в структуру эмоционального интеллекта относят способность к идентификации эмоций (своих и Других), произвольному управлению эмоциональными реакциями (своими и других людей), контроль экспрессии (внешнего проявления эмоций в вербальной или невербальной формах);

3. Ассертивное поведение проявляется в уважении чужих мыслей и чувств, позитивном самоотношении личности, которое распространяется и на других людей. Ассертивная личность способна выразить свои потребности, обозначить свои личностные границы и отстоять значимые для нее ценности таким образом, чтобы не нарушить межличностные отношения и не проявить неуважение к потребностям и интересам других людей.

Были проанализированы работы зарубежных (Дж. Вольпе, Э. Солтер, В. Каппони, Т. Новака) и отечественных (Л.Г. Почебут, Н.Е. Водопьянова, В.П. Шейнов) исследователей, которые рассматривают ассертивность различным образом: а) как показатель психологического здоровья субъекта, б) как личностную черту, связанную с коммуникативной и социальной компетентностью, в) как форму совладающего поведения с социальными ситуациями.

В соответствии с эмпирическими задачами настоящего исследования в рамках данной главы нами была проведена следующая работа:

– Проведено психодиагностическое обследование испытуемых контрольной и экспериментальной групп (замеры показателей асертивности и эмоционального интеллекта);

– Распределение полученных данных проверено на нормальность с помощью критерия Шапиро–Уилка (распределение данных не отличалось от нормального в большинстве шкал);

– Проверена основная гипотеза исследования: обнаружены 8 значимых различий в выраженности таких психологических показателей как «Понимание чужих эмоций», «Управление чужими эмоциями», «Понимание своих эмоций», «Управление эмоциями», «Принятие решений на основе эмоций», «Сопереживание радости», «Эмпатия», «Асертивность», которые доминируют по выраженности во втором замере (после 3 месяцев с начала занятий танцами испытуемыми экспериментальной группы);

– Проверена дополнительная гипотеза №1: действительно, отсутствуют значимые различия в выраженности компонентов эмоционального интеллекта и асертивности у женщин контрольной и экспериментальной групп до начала занятий танцами (испытуемыми экспериментальной группы);

– Проверена дополнительная гипотеза №2: существуют значимые различия в выраженности компонентов эмоционального интеллекта и асертивности у женщин контрольной и экспериментальной групп после начала занятий танцами (испытуемыми экспериментальной группы).

На наш взгляд, полученные различия объясняются спецификой танцевальной активности в рамках которых развиваются асертивность и эмоциональный интеллект. Эмоциональный интеллект позволяет субъекту быть чутким и внимательным к своим и чужим эмоциональным проявлениям, понимать свои чувства и других людей в процессе танца, что дает возможность усилить эстетический и эмоциональный эффект от танца на зрителей. Асертивное поведение в танце необходимо для того, чтобы

уважительно и открыто обсудить с Другими вопросы, касающиеся ценностей, физических границ, эмоций и чувств в процессе танца.

Заключение. Цель настоящего исследования состояла в выявлении наличия или отсутствия влияния занятий танцами на положительную динамику выраженности компонентов эмоционального интеллекта и асертивности у женщин.

Как было отмечено в теоретической главе исследования, в отечественной психологии наблюдается дефицитарность сравнительных исследований, посвященных изучению психологических характеристик лиц, занимающихся танцами на разном уровне профессионализма. В то же время результаты зарубежных исследований вследствие культурной специфики невозможно экстраполировать на российское общество без предварительной их проверки.

Таким образом, данное исследование вносит вклад в изучение социально-психологических эффектов от занятий танцами для личностного развития субъекта.

По результатам эмпирического исследования выдвинутая нами основная гипотеза исследования полностью подтвердилась: занятия танцами влияют на повышение выраженности компонентов эмоционального интеллекта и асертивности у женщин.

Дополнительная гипотеза №1 также полностью подтвердилась: отсутствуют значимые различия в выраженности компонентов эмоционального интеллекта и асертивности у женщин контрольной и экспериментальной групп до начала занятий танцами (испытуемыми экспериментальной группы);

Нашла свое подтверждение и дополнительная гипотеза №2: существуют значимые различия в выраженности компонентов эмоционального интеллекта и асертивности у женщин контрольной и экспериментальной групп после начала занятий танцами (испытуемыми экспериментальной группы).

Ограничениями проведенного исследования являются доминирование в выборке лиц женского пола, неравномерность выборки по возрасту, стажу занятий танцами, видам танцевальных стилей, а также относительно малый объем эмпирической базы.

К перспективам нашего исследования можно отнести возможность расширения выборочной совокупности и достижения ее равномерности (включения в нее лиц мужского пола, лиц, занимающихся различными видами танцев, профессиональных танцоров, лиц с разным стажем занятий танцами и др.) в целях получения более точных результатов, которые допустимо распространить на генеральную совокупность.

На их основании возможна разработка программ психологического сопровождения с элементами танцевдвигательной терапии для профессиональных танцоров, а также лиц, имеющих трудности в понимании своих и чужих эмоций, в межличностной коммуникации.