

**Кузьмина С.В.** (Научный руководитель – Косаревская Т.Е.,  
канд. психол. наук, доцент)  
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## **ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЛИЧНОСТИ**

**Введение.** Эмоциональное состояние является важным компонентом в общей картине состояния человека, эмоциональной характеристикой, влияющей на когнитивную, волевую, мотивационную сферу. Эмоциональное состояние человека оказывает влияние на разные стороны жизни, а изменение эмоционального состояния приводит к коренным изменениям в его жизни. Каждый человек ищет свои способы получения позитивных эмоций. Одним из источников получения позитивных эмоций являются занятия социальными танцами. Социальные танцы (англ. *Social dance*) – категория танцевальных стилей разных народов мира, которыми занимаются преимущественно не для соревнований, а в качестве досуга и обмена положительными эмоциями между партнёрами [1].

Толчком к изучению танца как средства воздействия на психику человека послужили работы З. Фрейда, А. Адлера, К. Юнга, сформировавшие представления о «бессознательном» и его проявлениях. В настоящее время в зарубежной литературе описаны 3 школы танцевальной психотерапии: американская (М. Чейз, Т. Шоуп, М. Уайтхаус и др.), английская (Х. Пейн, Ж. МакДональд, Э.Ноак и др.), немецкая (Г. Аммон).

Цель исследования – выявление влияния занятий социальными танцами на эмоциональное состояние личности.

**Материал и методы.** Для того, чтобы понять, какое влияние оказывают занятия социальными танцами на эмоциональное состояние личности, было проведено эмпирическое исследование, использованы следующие методики: анкетирование; Дифференциальная шкала эмоций (по К. Изарду); методика исследования уровня эмоционального благополучия – Шкала субъективного благополучия Н.П. Фетискина; методика исследования самооотношения (тест опросник самооотношения) В.В Столина, С.Р. Пантелеева.

В исследовании приняли участие ученики школы танцев «Стиляги хоп» г. Витебска в возрасте от 18 до 60 лет в количестве 35 человек. Сравнение проводилось по двум группам участников. Группа 1 – женщины в количестве 23 человек (65,71%), группа 2 – мужчины в количестве 12 человек (34,29%).

**Результаты и их обсуждение.** Социальными танцами занимаются женщины разных возрастных групп, однако, преобладающий возраст в изучаемой группе – 41-50 лет (25,71%), среди мужчин очевидное преобладание более молодой возрастной группы – 18-30 лет (20% испытуемых). В составе испытуемой группы преобладают ученики, которые занимаются более 1 года, как среди женщин – 48,57%, так и среди мужчин – 25,71%. Среди женщин большая часть занимается от трех до пяти лет – 28,57%, среди мужчин – более 5 лет – 11,43%.

В ответе на вопрос «Для чего вы занимаетесь социальными танцами» большинство – 45,71%, как мужчин, так и женщин ответили – чтобы получать удовольствие и радость, на втором месте указана причина – нравится танцевать – 14,29%.

В ответе на вопрос «Занимаясь танцами, какое состояние бывает чаще» 57,14% женщин и 22,86% мужчин отметили «радость», 8,7% мужчин и женщин отметили «спокойствие».

В ответе на вопрос «Занимаясь танцами, у вас улучшилось (развилось, появилось):» 45,7%, как мужчин, так и женщин, ответили – чувство ритма, на втором месте 20% – улучшилась пластика, появилась гибкость в теле. Также отметили улучшение общего самочувствия, настроения, появилась уверенность в себе, повысилась самооценка, энергия, коммуникативность, чувство прекрасного, импровизация, понимание женского пола, улучшилось качество общения, взаимоотношения, увеличилось доверие к мужчинам, количество знакомых и единомышленников.

В ответе на вопрос «Занимаясь танцами, у вас уменьшилось (исчезло):» 11,42% как мужчин, так и женщин, отметили скованность и стеснительность. Также указали: неуверенность в себе, ушел лишний вес, барьеры в общении, страх публичных выступлений, напряжение, плохое настроение, страх, закомплексованность, дискомфорт, неуверенность в себе, апатия, усталость, грусть, лень, тревога.

2. В результате опроса испытуемых по дифференциальной шкале эмоций (по К. Изарду) выявлено, что доминирующими эмоциями у двух групп испытуемых являются: радость (29,33%), на втором месте – интерес (24,08%), на третьем месте – удивление (15,08%), т.е. для испытуемых характерно положительное самочувствие, негативных переживаний не выявлено. Это говорит о благоприятном влиянии занятий социальными танцами на эмоциональную сферу человека.

3. По Шкале субъективного благополучия Н.П. Фетискина оценивается качество эмоциональных переживаний субъекта в диапазоне от оптимизма, бодрости и уверенности в себе до подавленности, раздражительности и ощущения одиночества. Дифференцировка пунктов по шести кластерам позволяет проводить наряду с количественным, качественный анализ ответов испытуемого. По результатам анализа показателей установлено, что большинство испытуемых получили среднюю оценку (4-7 стенов), что говорит о том, что они характеризуются умеренным субъективным благополучием, серьезные проблемы у них отсутствуют.

4. Были проведены исследования самооотношения у испытуемых при помощи теста опросника самооотношения, который построен в соответствии с разработанной В.В. Столиным иерархической моделью структуры самооотношения.

По результатам ответов на 57 утверждений, выявлено, что наиболее явно выражено позитивное самооотношение по шкалам по двум группам испытуемых: самоуважение, аутосимпатия, самоуправление, самопонимание. Эти признаки наиболее проявлены по соответствующим шкалам. По шкалам: ожидаемое отношение от других, самоинтерес, самоуверенность, самопринятие, более выражены характеристики у группы 1 (женщины).

**Заключение.** Таким образом, в результате исследований установлено, что занятия социальными танцами благоприятно влияют на эмоциональное, физическое состояние человека, оказывают психотерапевтический эффект, помогают преодолеть внутренние комплексы, страхи, эмоциональную и физическую скованность, повышают самооценку и уверенность в себе.

#### Список использованной литературы:

1. Ткачук, М.А. Социальный танец в системе межкультурной коммуникации / М.А. Ткачук // Ойкумена. Регионоведческие исследования. – 2012. – Вып. 2 (21). – С. 29–35.
2. Столин, В.В. Опросник самооотношения / В.В. Столин, С.Р. Пантелеев // Практикум по психодиагностике: психодиагностические материалы. – М., 1988. – С. 123–130.