

эмоциональной стабильности, включая стрессоустойчивость и сопротивляемость стрессу. Эти данные подтверждены на уровне значимости 5% ($p < 0,05$), что свидетельствует о высокой надежности полученных результатов. Таким образом, делается вывод о наличии взаимосвязи между акцентуациями характера и эмоциональной стабильностью подтверждается. Это открывает возможности для более детального изучения влияния индивидуальных особенностей личности на эмоциональное состояние и адаптацию к стрессовым факторам. Данное исследование не только выявило различия между группами испытуемых, но и подчеркнуло важность учета индивидуальных особенностей личности при работе с людьми, особенно в контексте психологической помощи и поддержки. Полученные данные позволяют углубить теоретические представления о психодинамике личностного развития в контексте образовательных учреждений, а также помогут уточнить классификации акцентуаций применительно к современной молодежи.

Список использованной литературы:

1. Леонгард, К. Акцентуированные личности [Текст] / К. Леонгард. – Киев: Логос, 2011. – 439 с. – ISBN 5-11-001299-7.
2. Личко, А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Психология индивидуальных различий [Текст] / А. Е. Личко; под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – 320 с. – ISBN 978-5-4461-0925-8.

Бердников Н.В.

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
Научный руководитель – Морозанова М.М., канд. психол. наук

ПОТЕНЦИАЛ ТАНЦА КАК СРЕДСТВА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ

На современном этапе развития высшей школы одной из наиболее значимых проблем является тема адаптации студентов 1 курса, от успешности которой зависит включение студентов в процесс учебной деятельности, стремление продолжать обучение в учреждении высшего образования. Актуальность также определяется тем фактом, что социализация и развитие личности молодого человека, его становление в обществе как специалиста тесно связаны с периодом получения образования в высшем учебном заведении. Исследования, посвященные вышеуказанной проблеме, указывают на следующие главные трудности студентов: напряженность, сомнения в выборе профессии, переживания, связанные с вхождением в новый коллектив, мнением и оценкой одногруппников, а также с принятием установок, норм, ценностей и традиций, сложившихся в вузе [1]. Следует отметить, что такой процесс разностороннего приспособления может проходить длительное время, что негативно сказывается на состоянии студентов, вызывая перенапряжение как психологическом, так и в физиологическом плане, и, как результат у первокурсников снижается мотивация, активность, появляются трудности в установлении и поддержании межличностных связей, поиске новых друзей [2]. Все это актуализирует поиск эффективных путей успешной социально-психологической адаптации.

Таким образом, целью настоящей работы являлось рассмотрение возможностей танца в содействии адаптации первокурсников.

Материал и методы. Материалом для исследования послужили работы зарубежных и отечественных ученых, а также методические материалы, касающиеся заявлен-

ной проблемы. Были использованы следующие методы и подходы научного исследования теоретического уровня: анализ и синтез, систематизация, сравнение, обобщение и интерпретация научных данных.

Результаты и их обсуждение. Как показывает анализ литературных и методических источников, существуют различные способы, способствующие социально-психологической адаптации студентов к образовательной среде, в сфере реализации которой профессорско-преподавательский состав вуза, кураторы групп, психолого-педагогические службы и специалисты проводят систему мероприятий [3]. Ускорить же процесс адаптации первокурсников к условиям нового для них учебного заведения помогает, в том числе включение их в культурно-творческую и художественную деятельность [4].

Рассмотрение художественно-творческого направления, в частности танцевальной деятельности, позволяет выделить ее потенциал в успешной социально-психологической адаптации. В области эстетического, этического и умственного воспитания, которые способствуют формированию творческих способностей личности, танец предоставляет широкие возможности для творческого самовыражения, импровизации и экспериментирования с движениями различной сложности. Как вид искусства, танец может поднимать различные морально-этические вопросы, связанные с его исполнителями, сюжетами, зрителями, которые проявляются в том, что в процессе создания, исполнение и созерцание танца человек усваивает определенные нормы, правила поведения, обычаи и традиции [5].

С точки зрения коммуникации и социального взаимодействия танец играет немалую роль в социальной интеграции, объединяет студентов, особенно среди различных этнических или культурных групп. Изучение танцев различных народов позволяет расширить кругозор, познакомиться с новыми культурами и традициями, а также развить уважение к культурному многообразию, что может способствовать взаимопониманию и установлению диалога между представителями разных национально-культурных сообществ, и тем самым, делает возможным их лучшее взаимопонимание, а в более широком смысле – реализует принцип поликультурности в сфере социального и межнационального взаимодействия [4].

Как терапевтическое средство, которое заключается в способности танца обеспечивать гармонию физического и духовного развития личности, способствовать совершенствованию всех ее сущностных сил, качеств и способностей, танец может помочь студентам выразить свои эмоции, избавиться от стресса, накопленного напряжения или агрессии, а также обрести гармонию с собственным телом [6].

Таким образом, включение танцевальных занятий в программы социально-психологической адаптации первокурсников может иметь различные формы:

1. Факультативные занятия танцами. Организация танцевальных кружков по различным направлениям (современные, народные, балльные танцы и др.) позволит студентам выбрать наиболее интересное для них направление и заниматься танцами в свободное время.

2. Включение танцевальных элементов в тренинги. Использование танцевальных упражнений и игр в адаптационных тренингах, направленных на развитие коммуникативных навыков, сплочение коллектива и снятие стресса, может повысить их эффективность и сделать процесс обучения более увлекательным.

3. Организация танцевальных мероприятий. Проведение танцевальных конкурсов, фестивалей и других мероприятий позволит студентам продемонстрировать свои таланты, почувствовать себя частью коллектива, найти друзей и получить положительные эмоции.

4. Интеграция танца в учебный процесс. Использование танцевальных движений и элементов в процессе обучения, например, для запоминания информации или для иллюстрации определенных концепций, может сделать учебный процесс более интересным и запоминающимся.

Результаты исследования показали, что танцевальная деятельность обеспечивает платформу для взаимопонимания, самовыражения и эмоциональной разрядки, что делает танец важным инструментом социально-психологической адаптации студентов, для укрепления социальных связей и культурной коммуникации в современном мире.

Заключение. Танец представляет собой эффективное и доступное средство социально-психологической адаптации первокурсников. Его многогранное воздействие на личность и социальное взаимодействие позволяет решать широкий спектр проблем, связанных с адаптацией к новой среде. Внедрение танцевальных программ и мероприятий в вузах может способствовать созданию благоприятной социально-психологической атмосферы, повышению академической успеваемости и улучшению общего самочувствия студентов. Перспективами в этой области могут быть изучение эффективности различных танцевальных направлений и разработка специализированных программ адаптации с использованием танца для различных категорий студентов.

Список использованной литературы:

1. Косареvская, Т.Е. Психологические проблемы адаптации студентов-первокурсников к вузу: методические рекомендации / Т.Е. Косареvская, Р.Р. Кутькина. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ имени П.М. Машерова», 2006. – 42 с.
2. Бохонкова, Ю.А. Социально-психологическая адаптация первокурсников к условиям учебных заведений: монография / Ю.А. Бохонкова. – М.: МГУ, 2016. – 199 с.
3. Куницкая, О.С. Адаптация первокурсников: теория и практика социальнопедагогической поддержки: пособие / О.С. Куницкая. – Минск: Белорус. гос. пед. ун-т, 2019. – 174 с.
4. Мавлявиева, Л.И. Танец как метод и условие творческих сил личности (в свете концепций А. Адлера) / Л.И. Мавлявиева // Педагогическое образование и наука. – 2009. – № 5. – С. 101–103.
5. Современный танец и методика его преподавания : учеб.-метод. комплекс по учеб. дисциплине для специальности (направление специальности) 1-03 01 07 Музыкальное искусство, ритмика и хореография / сост.: Е. А. Кущина [и др.] ; Учреждение образования "Витебский государственный университет имени П. М. Машерова", Педагогический фак., Каф. музыки. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. – 92 с. <https://rep.vsu.by/handle/123456789/13531>
6. Батранина, А.А. Танцевально-двигательная терапия как фактор гармонизации личности / А.А. Батранина // Вестник Восточно-Сибирской гос. академии культуры и искусств. – 2011. – № 1 (1) – С.134-139.