

Секция «Актуальные проблемы и новые направления психологии спорта и физической культуры»

## Увлечение танцами как фактор развития социально-эмоциональной компетентности у современных студентов

Научный руководитель – Пшеничнюк Диана Владимировна

*Сорокина Анна Владимировна*

*Студент (специалист)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра психологии образования и педагогики, Москва, Россия

*E-mail: sorokinaa06@gmail.com*

Популярность танцевального направления возрастает с каждым годом. Полезность занятия танцами очевидна. Однако помимо физического развития, танец способствует всестороннему развитию личности. Современный мир с его социальной нестабильностью требует особое внимание уделить социальному и эмоциональному развитию человека. Особое значение уделяется умению управлять своими эмоциями, различать и понимать чужие эмоции, способности выстраивать конструктивное взаимодействие с другими людьми и правильно понимать их поведение [7]. Это необходимо для эффективного межличностного взаимодействия и успешной социальной адаптации. На занятиях хореографией люди знакомятся со своим телом, со своими ощущениями и эмоциями. Поэтому нами было выдвинуто предположение, что на развитие социально-эмоциональной компетентности может оказывать влияние занятие танцами.

Целью данного исследования является изучение характера связей между занятием разными стилями танца и развитием социально-эмоциональной компетентности у студенток. Для оценки показателей изучаемых переменных использовались следующие диагностические методы: методика Маддукса и Шеера «Методика определения общей и социальной самооффективности» (адаптация А.В.Бояринцевой) [2]; тест эмоционального интеллекта Холла [4]; методика Томаса-Килманна на выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации (адаптация Н.В.Гришиной) [1]; авторская анкета для определения уровня вовлеченности в танцы.

Процедура исследования. Эмпирическая часть данного исследования проводилась в компьютерной форме (с применением интернет-платформы Google Forms). В исследовании принимали участие 83 респондента в возрасте от 18 до 25 лет ( $M=21$ ;  $SD=2,47$ ). Из них современными стилями танца занимаются 45 человек, а классическими - 38.

Результаты и выводы. Статистический анализ данных показал, что существуют значимые различия в предметной и межличностной самооффективности у танцоров с разным преобладающим стилем танца ( $p<0,05$ ). У танцоров, с преобладающим классическим стилем танца, самооффективность выше, чем у танцоров с современным стилем танца. Мы можем предположить, что классические танцоры осознают свою самооффективность, готовы прилагать больше усилий и ожидают от себя больших результатов.

Также мы обнаружили значимые различия в частоте распределения выражения танцевального образа, чувств и ощущений во время танца со стилями танца (Хи-квадрат = 7,8;  $p=0,005$ ). Интересно, что танцоры, с преобладающим современным стилем танца, чаще демонстрируют определенный танцевальный образ, выражают свои чувства и эмоции, в то время, как танцоры с классическим стилем танца, чаще думают о технике выполнения движений. А во время репетиции танца, все танцоры вне зависимости от преобладающего стиля, думают только о технике, о правильности выполнения движений.

Также были получены результаты, исходя из которых, преобладающим способом решения конфликтов у танцоров любого направления - является приспособление. То есть преобладает стремление смягчить и сгладить конфликтную ситуацию, способность поступиться своими интересами ради сохранения гармонии и хорошего отношения с другими.

После проведения кластерного анализа, были получены значимые различия в оценке сопряженности уровня социально-эмоциональной компетентности групп с разным стилем танца (Хи-квадрат = 4,14;  $p=0,042$ ). Социально-эмоциональная компетентность, развитая на более высоком уровне, чаще встречается у представительниц современного направления танца, а низкая социально-эмоциональная компетентность чаще всего встречается у респонденток, которые занимаются классическими видами танца. Интересно, что именно представительницы современного стиля танца отмечали демонстрацию своих чувств, эмоций и ощущений во время танцевальной композиции.

Исходя из полученных данных, мы можем сделать вывод, что занятие танцами действительно поддерживает социально-эмоциональную компетентность, но важно, чтобы во время танцевального процесса обсуждалось или обдумывалось свое внутреннее состояние, состояние окружающих, свои эмоции и чувства, была свобода в действиях, а не обращение внимания только на технику исполнения. Данная работа может стать перспективным направлением внедрения психологических аспектов в танцевальные занятия для социального и эмоционального развития личности.

### Источники и литература

- 1) Гришина Н. В. Психология конфликта. СПб. : Питер, 2000.
- 2) Митина Л. М. Психология развития конкурентоспособной личности. – 2-е изд., стер. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2003.
- 3) Тарасова К.С. Типы конкурентного поведения младших школьников с разным уровнем развития социо-эмоциональной компетентности в условиях соревновательных игр: Автореф. дисс. . . . канд. психол. наук. М., 2016.
- 4) Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : учебное пособие / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. Рекомендовано Министерством общего и профессионального образования Российской Федерации. М. : Издательство Института Психотерапии. 2002. Раздел: 1.2.11. Диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл).
- 5) Шкурко Т. А. Танцевально-экспрессивный тренинг. СПб.: Речь, 2003.
- 6) Kim, D., Jin, H. L., & An, J. (2022). The quality and effectiveness of Social-Emotional Learning (SEL) intervention studies in Korea: A meta-analysis. PLoS One, 17(6).
- 7) Saarni, C. The development of emotional competence. Odessa: Guilford Press. 1999. 381p.
- 8) Skurvydas, A.; Lisinskiene, A.; Majauskiene, D.; Valanciene, D.; Dadeliene, R.; Istomia, N.; Sarkauskiene, A.; Buciunas, G. What Types of Exercise Are Best for Emotional Intelligence and Logical Thinking? Int. J. Environ. Res. Public Health 2022, 19, 10076.