

УЯВЛЕННЯ ПРО ВЛАСНЕ ТІЛО В ОСІБ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СОЦІАЛЬНИМИ ТАНЦЯМИ

PERCEPTION OF OWN BODY IN PERSONS ENGAGED IN SOCIAL DANCES

Було проведено дослідження впливу танцювального досвіду на самооцінку в осіб юнацького віку. Для визначення образу тіла було використано такі методики: опитувальник образу власного тіла, розроблений О.О. Скугаревським та С.В. Сивухою у Білоруському Державному Університеті, методика Дембо-Рубінштейн, розроблена Т.В. Дембо та доповнена С.Я. Рубінштейн у 1970 році, та двох модифікацій цієї методики. Одна з них призначена для вимірювання самооцінки краси власного тіла, інша – для вимірювання самооцінки повноти власного тіла. Виявлено, що у середньому аматори виявляють завищену самооцінку, адекватну самооцінку краси тіла та адекватну самооцінку повноти тіла. У середньому танцівники-початківці виявляють адекватну самооцінку, занижену самооцінку краси тіла, адекватну самооцінку повноти тіла. У середньому професійні танцівники виявляють завищену самооцінку, адекватну самооцінку краси тіла, завищену самооцінку повноти тіла. Найявний середній статистично значущий зв'язок між рівнем самооцінки краси та досвідом танцівника. Аматори здебільшого демонструють адекватну самооцінку краси. Танцівники-початківці демонструють як адекватну, так і занижену самооцінку краси. Професійні танцівники здебільшого демонструють адекватну самооцінку краси. Найявний слабкий статистично значущий зв'язок між рівнем самооцінки повноти та досвідом танцівника. Аматори здебільшого демонструють адекватну самооцінку повноти тіла. Танцівники-початківці виявляють тільки адекватну самооцінку повноти. Професійні танцівники здебільшого демонструють завищену самооцінку повноти тіла.

Ключові слова: тілесність, соціальні танці, самооцінка, образ тіла, танцівники.

A study of the impact of dance experience in adolescents on self-esteem was conducted. The following methods were used to determine the body image: the questionnaire of the image of one's own body was developed by O.O. Skugarevsky and Sivukha at the Belarusian State University, the Dembo-Rubinstein method was developed by Dembo and supplemented by S. Ya. Rubinstein in 1970, and two modifications of this method. One of them is designed to measure self-esteem of the beauty of one's own body, the other – to measure self-esteem of the fullness of one's own body. It was found that, on average, amateurs show inflated self-esteem, adequate self-esteem of body beauty and adequate self-esteem of body fullness. On average, novice dancers show adequate self-esteem, underestimated self-esteem of body beauty, adequate self-esteem of body fullness. On average, professional dancers show inflated self-esteem, adequate self-esteem of body beauty, inflated self-esteem of body fullness. There is a statistically significant relationship between the level of self-esteem of beauty and the experience of the dancer. Amateurs mostly demonstrate adequate self-esteem of beauty. Beginner dancers demonstrate both adequate and low self-esteem of beauty. Most professional dancers demonstrate adequate self-esteem of beauty. There is a weak statistically significant relationship between the level of self-esteem of completeness and the experience of the dancer. Amateurs mostly demonstrate adequate self-esteem of completeness. Beginner dancers show only an adequate self-assessment of completeness. Most professional dancers show an inflated self-esteem of completeness.

Key words: Physicality, social dances, self-esteem, body image, dancers.

УДК 159.942.6
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.29.22>

Яценко А.О.

магістрант

Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Мілютіна К.Л.

д.психол.н.,

професор кафедри психології розвитку

Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Соціальні танці (танго, бачата, сальса) набувають поширення в Україні. Здебільшого ними займаються особи дорослого та юнацького віку, але наявні і групи, спрямовані на навчання соціальним танцям осіб літнього віку. В психологічній літературі звертається увага на позитивний вплив соціальних танців на емоційний стан депресивних хворих, соціальну підтримку та рекреаційний потенціал цього виду діяльності. Але недостатньо проведено досліджень впливу цих типів танцю на самооцінку та сприйняття свого тіла.

П. Шільдер визначає поняття «образ тіла» як суб'єктивний просторовий образ сприйняття, який складається в процесі спілкування з іншими людьми. У статті «Образ тіла та соціальна психологія» він описує «образ тіла» як тілесно-психологічну «карту», тобто систему уявлень людини про власне тіло як носій «Я». При цьому «образ тіла» є динамічним та складається з різних фрагментів переживання тілесного досвіду. Він трансформується

разом з віковими змінами самого тіла, в процесі діяльності людини, в результаті оцінок інших людей, у зв'язку з окремими життєвими ситуаціями [6]. Оцінка та сприймання тілесних форм здійснюється як на інтрасуб'єктивному рівні, так і на інтерсуб'єктивному, а також має емоційне забарвлення. На першому рівні оцінювання полягає у порівнянні своїх зовнішніх даних із зовнішніми даними інших людей, на другому – у переживанні задоволеності від сприймання якостей та форм своєї тілесної самості [7].

Отже, можна виокремити два типи сприймання-ставлення суб'єкта до свого образу тілесного «Я»: образ тілесного «Я» щодо свого розуміння та сприймання сенсу свого існування незалежно від суджень та оцінок інших; образ тілесного «Я» стосовно інших в порівнянні з вимогами та нормами соціального оточення.

Засновник тілесно орієнтованої психотерапії М. Фельденкрайз вважав наступне. Освіта

та виховання дає можливість людині визначити патерни її тілесних та поведінкових реакцій відповідно до суспільства, до якого вона належить, та опанувати певну мову тіла. Ці реакції та уявлення не є загальними для людства як виду, а залежать від конкретного середовища, притаманні певній соціальній групі [5]. Лише самовиховання трьох чинників, які визначають наш образ себе, певною мірою знаходиться в нашій владі. Виховання нам нав'язується, ми не вибираємо фізичну спадковість, самовиховання у ранні роки також не є повністю свідомим та незалежним, тому що воно є залежним від ефективності роботи нервової системи, індивідуальних характеристик та спадковості. Тому самовиховання, яке мало б розширювати успадковані відмінності в сфері дій та сприяти нашій індивідуалізації, значною мірою також спрямовано на розвиток подібності до інших людей.

Образ себе, на думку М. Фельденкрайза, складається з мислення, почуття, відчуття та руху – компонентів, які беруть участь у кожній дії. Оскільки люди різні, тому частка кожного компонента в тій чи іншій дії відрізняється одна від одної, але якоюсь мірою кожен компонент присутній у будь-якій дії [5]. Образ себе постійно змінюється від однієї дії до іншої. Ці зміни поступово автоматизуються, стають фіксованими, тобто стають звичками. На початку життя, тобто коли образ себе тільки встановлюється, ці зміни значні та часті. Наприклад, нові форми дії, які дитина не могла зробити ще вчора, швидко освоюються. М. Фельденкрайз звертає увагу на важливість розвитку усвідомлення свого тіла, його імпульсів та рухів, а також підвищення тілесної креативності [5]. Для проявлення власних емоцій людина зазвичай використовує мову тіла та мову виразних рухів, які можуть застосовуватися як засіб комунікації з оточенням, засіб розуміння інших та самопізнання [1]. Брак спілкування в сучасному суспільстві призвів до того, що люди почали частіше звертатися до занять різними танцювальними практиками, які дозволяють не тільки зняти накопичене емоційне напруження, а й знайти нових друзів та знайомих. У зв'язку з цим захоплення соціальними танцями зараз стає особливо поширеним. При цьому систематичні заняття таким видом танців не тільки заповнюють потребу у спілкуванні, але і сприяють їх зміні в психологічному плані. Це зумовлено тим, що подібно до будь-якої танцювальної практики соціальні танці дозволяють людині навчитися володіти власним тілом, розвивають координацію рухів та підвищують фізичну витривалість. У результаті людина стає більш впевненою у собі, а також завдяки танцям набуває досвід вирішення таких ситуацій, які метафорично нагадують її реальні проблемні ситуації. Внаслідок цього

вона отримує можливість переглянути свій погляд на питання, що її хвилюють. Це і становить основу для змін в психологічному плані [3]. Ці висновки підтверджуються результатами експериментальних досліджень. Зокрема, І.О. Новикова та Д.О. Толстова встановили, що молоді люди, які практикують латиноамериканські соціальні танці (сальсу), відрізняються більш гармонійним розвитком товариськості, упевненістю в собі та меншою агресивністю, а для розв'язання конфліктів вважають за краще використовувати конструктивні стратегії (співробітництво) [4, с. 34–35]. Таким чином, соціальні танці являють собою особливу категорію танців, які виконуються не для досягнення професійних успіхів, а для поповнення нестачі спілкування і зняття емоційної напруги. У напрямку сучасної хореографії є дві назви, що склалися історично: постмодерн та contemporary (термін, запропонований для визначення європейського сучасного танцю). Обидві течії використовують принцип кінетичного та сенсорного усвідомлення себе і можуть бути одним з варіантів соціальних танців [2].

Вважається, що танцюристи схильні до великої стурбованості образом тіла та часто прагнуть до худорлявості. Невдоволення своїм тілом є важливим фактором розвитку патологій харчування.

A.G. Dantas та співавтори перевірили фактори, які танцюристи визначили як такі, що мають відношення до невдоволення своїм тілом, за допомогою дослідницького змішаного методу. Учасниками були 369 танцюристів з двох іспанських танцювальних навчальних закладів. Анкети оцінювали невдоволення тілом, нестандартні харчові установки, поведінку та фактори ризику харчових розладів у танцюристів. Було виявлено дев'ять факторів; «учитель», «форма» та «дзеркала» були найпоширенішими. Люди з більшою ймовірністю розвитку харчових розладів визначили вплив учителів як ключовий фактор невдоволення своїм зовнішнім виглядом [9].

A. Даніс зі своїми колегами провели дослідження серед танцівників, що працюють повний та неповний робочий день, щоб визначити сприймання зображення тіла серед танцюристів у міських умовах. У цьому дослідженні брали участь 155 танцюристів. Було встановлено, що серед тих, хто має ідеальний індекс маси тіла, результат показує, що 31,9% не задоволені своїм образом тіла [8].

Мета нашого дослідження – виявити самооцінку танцівників, зокрема щодо власного тіла, та встановити її зв'язок з танцювальним досвідом у соціальних танцях.

Для визначення образу тіла було використано такі методики: опитувальник образу власного тіла, розроблений О.О. Скугаревським та С.В. Сивухою у Білоруському

Державному Університеті, методика Дембо-Рубінштейн, розроблена Т.В. Дембо та доповнена С.Я. Рубінштейн у 1970 році, та дві модифікації цієї методики. Одна з них призначена для вимірювання самооцінки краси власного тіла, інша – для вимірювання самооцінки повноти власного тіла.

Вибірка: 40 респондентів: 11 – аматорів, які мають танцювальний досвід до 1 року, 10 – танцівників контемпорарі з більшим досвідом, 19 – професійних танцівників контемпорарі.

Для виявлення зв'язку між танцювальним досвідом танцівника та оцінкою образу тіла ми використовуємо *таблиці сполучення*. Ставлення до образу тіла відображає:

- глобальну оцінку тіла (задоволеність або незадоволеність вагою, формою тіла, специфічними його частинами);
- емоції і почуття щодо зовнішності;
- когнітивний аспект (переконання щодо зовнішності, схема тіла);
- певна поведінка (наприклад, уникнення дивитися на себе в дзеркало, зважуватися, відвідувати тренажерні зали).

Аматори здебільшого (9 осіб) демонструють задоволеність своїм тілом, тільки двоє мають середній показник задоволеності. Танцівники-початківці здебільшого (6 осіб) демонструють середній рівень задоволеності своїм тілом, а четверо – більшою мірою

задоволені власним тілом. Професійні танцівники розподілилися майже навпіл за рівнем задоволеності своїм тілом: більша частина (10 осіб) виражають задоволеність, менша частина (9 осіб) – середній рівень задоволеності. Індивід бачить себе інакше, ніж оточуючі. Зовні привабливі суб'єкти не обов'язково задоволені своєю зовнішністю, а менш миловидні не завжди відчують невдоволення щодо того, як вони виглядають. Незалежно від дійсних фізичних даних особливості сприйняття і почуттів щодо зовнішності можуть зумовлювати уявлення індивідів про те, як сприймають їх оточуючі. Позитивне ставлення зумовлює впевненість в спілкуванні і почуття внутрішнього комфорту, негативне – здатне привести до соціальної відгородженості і тривожності індивіда.

За кореляційним критерієм Фі відсутній статистично значущий зв'язок між образом тіла та досвідом танцівника.

Аматори здебільшого (8 осіб) демонструють завищену самооцінку, а троє мають адекватний рівень самооцінки. Танцівники-початківці демонструють як адекватну (5 осіб), так і завищену (5 осіб) самооцінку. Професійні танцівники здебільшого (16 осіб) демонструють завищену самооцінку, дві особи мають адекватний рівень самооцінки, а одна людина – занижену самооцінку. Наявна тенденція, що

Таблиця 1

Сполучення за шкалами «образ тіла» та «досвід танцівника»

		Образ тіла		Загалом
		низький	середній	
Досвід	аматор	9	2	11
	танцівник	4	6	10
	професійний танцівник	10	9	19
Загалом		23	17	40

Таблиця 2

Сполучення за шкалами рівень самооцінки та досвід танцівника

		Рівень самооцінки			Загалом
		занижена	адекватна	завищена	
Досвід	Аматор	0	3	8	11
	починаючий танцівник	0	5	5	10
	професійний танцівник	1	2	16	19
Загалом		1	10	29	40

Таблиця 3

Сполучення за шкалами рівень самооцінки краси та досвід танцівника

		Рівень самооцінки краси			Загалом
		занижена	адекватна	завищена	
Досвід	Аматор	1	10	0	11
	починаючий танцівник	5	5	0	10
	професійний танцівник	1	12	6	19
Загалом		7	27	6	40

досвід соціальних танців сприяє підвищенню самооцінки.

Аматори здебільшого (10 осіб) демонструють адекватну самооцінку краси, і лише одна людина має занижений рівень самооцінки краси. Танцівники-початківці демонструють як адекватну (5 осіб), так і занижену (5 осіб) самооцінку краси. Професійні танцівники здебільшого (12 осіб) демонструють адекватну самооцінку краси, шість осіб мають завищений рівень самооцінки краси, а одна людина – занижену самооцінку краси. За кореляційним критерієм Фі наявний середній статистично значущий зв'язок між рівнем самооцінки краси та досвідом танцівника.

Аматори здебільшого (8 осіб) демонструють адекватну самооцінку повноти, а троє мають завищений рівень самооцінки повноти. Танцівники-початківці виявляють тільки адекватну самооцінку повноти. Професійні танцівники здебільшого (12 осіб) демонструють завищену самооцінку повноти, менша частина (7 осіб) – адекватну самооцінку повноти.

За кореляційним критерієм Фі наявний слабкий статистично значущий зв'язок між рівнем самооцінки повноти і краси та досвідом танцівника.

Таким чином, було виявлено, що аматори, які тільки починають займатись соціальними танцями, оцінюють себе загалом позитивно, мають дещо завищену самооцінку, але ставлення до тіла, самооцінка своєї краси та повноти є адекватною. Під час бесіди виявляється, що це пов'язано саме з початком занять соціальними танцями. Респонденти стверджували, що з початком соціальних танців вони почали бути значно більш впевненими в собі, отримували задоволення від танцю як такого та спілкування з партнерами.

Друга група починала сприймати танці не лише як розвагу та рекреацію, а прагнула до успіху, естетики танцю, засвоєння принципів контемпорарі, танго тощо. В цей час вони починають звертати увагу на «вісь» тіла, рівновагу, свободу руху. Саме це призводить до заниженої самооцінки за параметром краси тіла, але не впливає на інші аспекти тілесності. Професійні танцівники беруть участь у танцювальних конкурсах, фестивалях, викладають хореографію. В них вже немає особливих проблем з поставою та хореографічними навичками, але особлива увага переноситься на вагу тіла, легкість підтримок та виконання складних хореографічних елементів. Також у результаті поглибленої бесіди було виявлено, що ті танцівники, в яких було помічено завищену самооцінку повноти тіла, не почали заняття у юнацькому віці з соціальних танців, а займалися в дитинстві класичною хореографією (балетом чи бальними танцями), потім була перерва на декілька років з різних причин і повернення до танцювання вже через соціальні танці. Можна висунути гіпотезу, що завищена оцінка своєї повноти за нормальної та низької маси тіла є результатом закладених у дитинстві настанов, які були сформовані під час занять класичною хореографією. Така гіпотеза узгоджується з аналогічними закордонними дослідженнями.

Аматори виявляють завищену самооцінку, адекватну самооцінку краси тіла та адекватну самооцінку повноти тіла. У середньому танцівники-початківці виявляють адекватну самооцінку, занижену самооцінку краси тіла, адекватну самооцінку повноти тіла. Професійні танцівники виявляють завищену самооцінку, адекватну самооцінку краси тіла, завищену самооцінку повноти тіла.

Таблиця 4

Сполучення за шкалами рівень самооцінки повноти та досвід танцівника

				Загалом
		адекватна	завищена	
Досвід	Аматор	3	8	11
	починаючий танцівник	0	10	10
	професійний танцівник	12	7	19
Загалом		15	25	40

Таблиця 5

Кореляційні зв'язки між танцювальним досвідом та самооцінкою

	Сила зв'язку	Статистична значущість
Образ тіла	0,330	0,113
Загальна самооцінка	0,288	0,106
Самооцінка краси	0,502*	0,039
Самооцінка повноти	0,494*	0,045

Наявний середній статистично значущий зв'язок між рівнем самооцінки краси та досвідом танцівника. Аматори здебільшого демонструють адекватну самооцінку краси. Танцівники-початківці демонструють як адекватну, так і занижену самооцінку краси. Професійні танцівники здебільшого демонструють адекватну самооцінку краси. Наявний слабкий статистично значущий зв'язок між рівнем самооцінки повноти та досвідом танцівника. Аматори здебільшого демонструють адекватну самооцінку повноти. Танцівники-початківці виявляють тільки адекватну самооцінку повноти. Професійні танцівники здебільшого демонструють завищену самооцінку повноти, що може бути пов'язано з їх дитячим досвідом.

Надалі буде проведено порівняльне дослідження впливу соціальних танців та класичної хореографії на образ тіла, а також зв'язку між віком танцівників та їх сприйняттям свого тіла.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Горшкова Е. Выразительные движения. Танец души. *Хрестоматия Свободное тело*. / Ред. сост. Баскаков В.Ю. Москва : Институт Общегуманитарных исследований, 2001. 224 с.
2. Костевич В.С. Психологические аспекты контемпорари (contemporary dance). URL: <http://tdt-edu.ru/psixologicheskie-aspekty-kontemporari-sontemporary-dance-kostevich-v-s/>.
3. Мартынова М.А. Социальные танцы в психологической практике (на примере хастла). *Молодой ученый*. 2014. № 17 (76). С. 567–570. URL: <https://moluch.ru/archive/76/12972/> (дата обращения: 03.02.2021).
4. Новикова И.А., Толстова Д.А. Психологические особенности молодых людей, увлекающихся социальными латиноамериканскими танцами. *Вестник РУДН. Серия Педагогика и психология*. 2013. № 1. С. 28–36.
5. Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков / Пер. с англ. М. Папуш. Москва: Институт Общегуманитарных исследований, 2000. 160 с.
6. Шишкова А.В. Подходы к пониманию «я-телесного» в психологических исследованиях. *Актуальные вопросы психологии и психологического образования*. URL: <http://econf.rae.ru/article/5146> (дата обращения: 03.02.2021).
7. Шутова Н.В., Суворова О.В., Куасси А.П. Влияние физического образа «я» на самоотношение формирующейся личности. *Современные наукоемкие технологии*. 2015. № 12-1. С. 169–174; URL: <http://www.top-technologies.ru/ru/article/view?id=35233> (дата обращения: 03.02.2021).
8. Danis, A., Jamaludin, A. N., Majid, H.A. M.A., & Isa, K.A.M. (2016). Body Image Perceptions among Dancers in Urban Environmental Settings. *Procedia. Social and Behavioral Sciences*, 222, 855–862. doi:10.1016/j.sbspro.2016.05.196.
9. Dantas, A.G., Alonso, D.A., Sánchez-Miguel, P.A., & del Río Sánchez, C. (2018). Factors Dancers Associate with their Body Dissatisfaction. *Body Image*, 25, 40–47. doi:10.1016/j.bodyim.2018.02.003