

TANIEC JAKO FORMA TERAPII

PREZENTACJA ODDZIAŁU IXC

PRZYGOTOWAŁA: SYLWIA NOWAKOWSKA

psycholog kliniczny

dyplomowany nauczyciel tańca towarzyskiego

Taniec definicje:

- ❖ Poruszanie się w rytm muzyki,
- ❖ Trójjedyna choreia łącząca rytm, ruch i ciało (Tomaszewski, 1991),
- ❖ Taniec zjawiał się równocześnie z tą chwilą, w której powstał wszechświat, źródłem tańca jest odwieczna miłość, Eros. Tancerz uzmysławia najlepiej trzy części duszy, namiętność gdy maluje stan człowieka rozgniewanego, pożądanie gdy rolę zakochanego i rozsądek gdy każdy z tych afektów trzyma na wodzy (Lukian, 1951),
- ❖ K. Wundt, ojciec współczesnej psychologii uznał oddzielenie tańca od codziennej praktyki jako objaw cofnięcia się w rozwoju,
- ❖ F.W.Nietzsche chciał przywrócić dionizyjską pozycję tańca jako wytchnienia i wypowiedzi w sprawach najważniejszych i najwznioślejszych,
- ❖ Psychoanaliza: taniec to forma sublimacji seksualności K.G. Jung (sublimacja to proces hamowania pierwotnych popędów i zastępowania ich społecznie akceptowalnymi i wyższymi celami)

Aspekty zdrowotne tańca:

- ❖ Forma terapeutyczna w przypadku problemów z kręgosłupem, środek relaksujący i rozładowujący stres, dobry trening dla serca i układu krążenia, wpływający na system odpornościowy, wspomagający leczenie zaburzeń psychicznych, nieśmiałości, uzależnień (Tilschner, Wiedeń, źródło tekstu nieznane),
- ❖ Sprzyja rozluźnieniu prawie wszystkich grup mięśni, dzięki poceniu pobudzony zostaje proces przemiany materii, działa jak gimnastyka korekcyjna dla osób z wadami postawy, nieprawidłowościami w chodzeniu, siedzeniu, spaniu, wzmacnia i uruchamia mięśnie brzucha, pleców, nóg i stóp, rozluźnia sztywne stawy biodrowe, mięśnie karku, przez skupianie na muzyce myśli odchodzą od trosk, obowiązków (Bachl, kierownik Instytutu Medycyny Sportowej w Wiedniu, źródło tekstu nieznane),
- ❖ Francuscy lekarze twierdzą, że pary małżeńskie tańczące ze sobą rzadziej się kłócą, żyją w lepszej harmonii i większe zadowolenie daje im życie seksualne gdyż taniec stymuluje hormony płciowe, jest znakomity na migreny i bóle głowy, dzięki adrenalinie wydzielanej podczas tańca człowiek czuje się odprężony psychicznie i fizycznie, działa terapeutycznie w zaburzeniach koncentracji uwagi, lękach, stresie, stanach zapalnych błony śluzowej żołądka
- ❖ Podczas 1 godziny tańca traci się: foxtrot 300kcal, rumba 310kcal, walc wiedeński 350kcal, rock& roll 600 kcal
- ❖ Taniec daje członkom naszego ciała siłę i gibkość, jakby ktoś pokazywał równocześnie wytrwałość Heraklesa i delikatność Afrodyty (Lukian, 1951)

CHOREOTERAPIA: czyli terapia tańcem

- ❖ Taniec wpływa pozytywnie na psychikę poprzez ruch, muzykę, kontakt z drugim człowiekiem, poprawia funkcjonowanie społeczne, pozwala na łatwiejsze wyrażanie emocji, przywraca spontaniczność, zmniejsza napięcie psychofizjologiczne, poprawia koordynację psychoruchową, (Smrokowska, 1996)
- ❖ Choreoterapia u narkomanów pozwala na nowo uczyć się przeżywania swojego „ja” fizycznego i psychicznego. Narkomani odkrywają swoje ręce, twarz, nogi, próbują wyrażać emocje, utrzymać pod kontrolą swoje myśli, poznają na nowo sens i funkcjonowanie kontaktów społecznych (Smrokowska, 1996)
- ❖ W tańcu można wyrazić to, co dla mowy werbalnej nie jest już lub jeszcze dostępne... tłumione emocje, sceny, wspomnienia, emocjonalne doświadczenia-ucieleśnione ruchem ciała stają się żywe, a dzięki temu osiągalne dla świadomości (Willke-amerykańska psycholog, choreoterapeutka, źródło nieznane),
- ❖ Choreoterapia pomaga przy trudnościach z mówieniem, gdy zablokowane są pewne partie ciała, przy problemach z ciałem, bojących się bliskości, fizycznego kontaktu, zaufania (Kapłan, 1999),

CHOREOTERAPIA: czyli terapia tańcem

- ❖ Kontakt ciała z ciałem to emocje i nieświadomość. Trzeba być otwartym na siebie ale i partnera. Samoakceptacja i ujawnienie wszystkiego, co rodzi się w naszej świadomości i relacji pozwala na ocenę otwartości, dominujących tendencji psychicznych, relacyjnych i cielesnych. Taniec nie usuwa zakłóconych emocji lecz intensyfikuje je prowokując ujawnienie i odblokowanie. Z perspektywy psychoanalizy taniec jest doskonałym czynnikiem katarktycznym
- ❖ Podczas tańca pobudzany jest analizator słuchowy i ruchowy. Melodia, rytm, metrum stymulują układ siateczkowy i limbiczny. Pobudzanie tych układów prowadzi do powstania czynnika afektywnego, który przez drogi asocjacyjne i przedczołowe wzbudza, wzmacnia i utrwala wytworzone nowe połączenia dzięki którym np. osoby z udarem mózgu odzyskują utraconą sprawność ruchową
- ❖ Choreoterapia to również seksualność i erotyzm. Imieliński uważa seksualność za jeden z ważniejszych motywów interpersonalnych. Taniec jest sposobem ekspresji emocji przez ciało więc musi zawierać elementy seksu. Unikanie ich w terapii jest bezcelowe. Sensowne jest natomiast poszukiwanie działań umożliwiających rozładowanie napięcia seksualnego. Taniec czyni to realnym, przecież jest sublimacją seksu.

Badania własne: problem badawczy, hipotezy

- ❖ Problem badawczy sprowadzał się do pytania czy istnieje profil osobowości tancerza?
- ❖ W ramach powyższego problemu postawiono kilka hipotez:

H1: istnieje profil osobowości charakteryzujący osoby zajmujące się tańcem towarzyskim w wersji Sport

H2: istnieje profil osobowości charakteryzujący osoby zajmujące się tańcem towarzyskim w wersji Hobby

H3: istnieje różnica w profilu osobowości między grupami Sport a Hobby

H4: istnieje różnica w profilu osobowości między grupami Sport a Kontrolna

H5: : istnieje różnica w profilu osobowości między grupami Hobby a Kontrolna

Badania własne: zmienne

- ❖ Zmienne zależne: wymiary osobowości
- ❖ Zmienne niezależne: rodzaj aktywności tanecznej, płeć (zmienna niezależna uboczna), wiek (znu)
- ❖ Wymiary osobowości zostały określone na podstawie testu przymiotnikowego ACL
- ❖ Zmienne niezależne określone na podstawie pisemnej deklaracji osób badanych
- ❖ **ACL-Adjective Check List** to lista 300 przymiotników przeznaczonych do charakterystyki ludzi. Wykorzystywany do badania osobowości. Osoba badana opisuje siebie odpowiadając na pytanie: „jaki/a jestem? (ja realne)
- ❖ Można zastosować również ten test do zadania pytania: Jaki chciałbym być? (ja idealne) lub Jaki byłem? (ja retrospektywne)
- ❖ W badaniu użyto testu z podziałem A. Jurosa i P.Olesia z 23.10.1990r. Z podziałem na 37 skal

Badania własne: ACL

Skale Modus Operandi:

1. No.Ckd – liczba przymiotników użytych w teście
2. Fav – liczba pozytywnych przymiotników
3. Unfav – liczba negatywnych przymiotników
4. Com – typowość

Skale potrzeb:

5. Ach – potrzeba osiągnięć
6. Dom – potrzeba dominacji
7. End – potrzeba wytrwałości
8. Int – potrzeba rozumienia siebie
9. Ord – potrzeba porządku
10. Nur – potrzeba opiekowania się innymi
11. Aff – potrzeba afiliacji
12. Het - potrzeba kontaktów heteroseksualnych
13. Exh – potrzeba ujawniania się

ACL: c.d

14. Aut – potrzeba autonomii

15. Agg – potrzeba agresji

16. Cha – potrzeba zmiany

17. Suc – potrzeba wsparcia ze strony innych

18. Aba – potrzeba upokorzenia

19. Def – potrzeba podporządkowania

Skale tematyczne:

20. Crs – gotowość na pomoc i poradę innych ludzi

21. S-Cn – samokontrola

22. S-Cfd – zaufanie do siebie

23. P-Adj – przystosowanie osobie

24. Iss – skala idealnego obrazu siebie

25. Cps – skala osobowości twórczej

26. Mls – skala uzdolnień przywódczych

27. Mas – skala męskości

28. Fem – skala kobiecości

ACL-c.d

Analiza transakcyjna:

29. CP – krytyczny rodzic

30. NP – wychowawczy rodzic

31. A – dorosły

32. FC – wolne dziecko

33. AC – adaptowane dziecko

Skale oryginalności-inteligencji:

34. A-1 – wysoka oryginalność, niska inteligencja

35. A-2 – wysoka oryginalność, wysoka inteligencja

36. A-3 – niska oryginalność, niska inteligencja

37. A-4 – niska oryginalność, wysoka inteligencja

Badania własne: dobór do próby

Badania przeprowadzono na grupie 120 losowo dobranych osób, 60 stanowią kobiety, 60 mężczyźni, w wieku 15-58 lat ($x=26,7$), z wykształceniem podstawowym, zawodowym, średnim i wyższym.

Grupa Kontrolna – osoby, które nigdy czynnie nie zajmowały się żadną formą tańca

Grupa Hobby – osoby, które minimum rok, przynajmniej raz w tygodniu systematycznie uczestniczą w zajęciach tanecznych, jednak nie biorą udziału w turniejach tańca i treningach sportowego tańca towarzyskiego

Grupa Sport – osoby, które uczestniczą w treningach sportowego tańca towarzyskiego i biorą udział w turniejach tańca lub zajmują się obecnie trenowaniem par turniejowych, a kiedyś tańczyły sportowo

Badania przeprowadzono głównie na terenie miasta Bydgoszczy, w szkołach tańca: Centrum Tańca Siwka, Szkoła Tańca Grażyna Potocka, Studio Kreacji Tańca B.M. Neumann oraz pojedynczo na terenie całej Polski: Torunia, Włocławka, Nakła, Jeleniej Góry, Poznania i Olsztyna

Analiza wyników badań: wymiary osobowości w grupach

- ❖ **Grupa kontrolna:** ujawnianie się (Exh), adaptowane dziecko (AC), potrzeba wsparcia ze strony innych (SUC), liczba wybranych negatywnych przymiotników (UFV), agresja (AGG), wysoka oryginalność, wysoka inteligencja (A-2)
- ❖ **Grupa Hobby:** potrzeba wsparcia ze strony innych (SUC), adaptowane dziecko (AC), potrzeba upokorzenia (ABA), porządek (ORD), wysoka oryginalność, wysoka inteligencja (A-2)
- ❖ **Grupa Sport:** skala idealnego obrazu siebie (ISS), potrzeba kontaktów heteroseksualnych (HET), ujawnianie się (Exh), adaptowane dziecko (AC), potrzeba wsparcia ze strony innych (SUC),

Analiza regresji:

Grupa Sport w porównaniu do Hobby charakteryzuje się podwyższonymi parametrami: liczba wybranych przymiotników (NCK), męskość (MAS), niska oryginalność, wysoka inteligencja (A-1) na poziomie istotności $p < .05$ oraz potrzeba kontaktów heteroseksualnych (HET), wysoka oryginalność, niska inteligencja (A-1) na poziomie istotności $p < .01$

Grupa Sport w porównaniu do Kontrolna charakteryzuje się podwyższonymi parametrami: skala idealnego obrazu siebie (ISS), skala twórczej osobowości (CPS) na poziomie istotności $p < .05$ oraz potrzeba kontaktów heteroseksualnych (HET) na poziomie istotności $p < .01$ a liczba wybranych przymiotników na poziomie istotności $p < .001$

Grupa Hobby w porównaniu do Kontrolna charakteryzuje się podwyższonymi parametrami: typowość (COM) i potrzeba rozumienia siebie i innych (INT) na poziomie istotności $p < .05$

Wnioski:

Przeprowadzone badania pozwalają przyjąć następujące hipotezy:

H1: istnieje profil osobowości charakteryzujący osoby zajmujące się tańcem towarzyskim w wersji Sport

H2: istnieje profil osobowości charakteryzujący osoby zajmujące się tańcem towarzyskim w wersji Hobby

H3: istnieje różnica w profilu osobowości między grupami Sport a Hobby

H4: istnieje różnica w profilu osobowości między grupami Sport a Kontrolna

H5: : istnieje różnica w profilu osobowości między grupami Hobby a Kontrolna

Portret osobowości tancerza: Sport

- ❖ Osoby zajmujące się sportowym tańcem towarzyskim wydają się być: bardziej atrakcyjne, pełne życia, entuzjastyczne, o chęci w badaniu otaczającego ich świata, ale też kapryśne, samolubne i mniej odpowiedzialne w porównaniu do osób z grupy Hobby
- ❖ Grupa ta w większym stopniu rzuca się w nurt życia, lubi towarzystwo osób płci przeciwnej, posiada silne motywy erotyczne, cieszy się zdrowiem i witalnością
- ❖ Osoby z tej grupy postrzegane są jako bardziej ambitne, stanowcze, szybko podejmujące inicjatywę, wytrwałe w osiągnięciu celu, ale i niecierpliwe w przypadku napotkania przeszkód
- ❖ Skale inteligencji-oryginalności wskazują, iż tancerze sportowcy posiadają silniejsze popędy, łatwiej ulegają dekoncentracji, mniej się kontrolują, łatwiej poddają się irracjonalnym troskom.
- ❖ W porównaniu do grupy **kontrolnej tancerzy sportowych** charakteryzuje: większy wigor, chętniej uczestniczą w życiu towarzyskim, międzyludzka efektywność, zdolność osiągnięcia celu i element narcystycznego rozbudowania własnego Ja. Mogą być postrzegane jako dobrze przystosowane, ale mniej sympatyczne, o większej śmiałości, wrażliwości estetycznej, mądrości, szybszej reakcji i zdolności poznawczej, szerokości zainteresowań

Portret osobowości tancerza: tancerz rekreacyjny

- ❖ Tancerze z grupy Hobby w porównaniu do osób nie tańczących wydają się być bardziej godne zaufania, delikatne wobec innych, wolne od roszczeń i nieskrępowane w relacjach międzyludzkich.
- ❖ Uważane bywają za bardziej logiczne, przewidujące, przywiązujące wagę do spraw intelektualnych i poznawczych oraz bardziej skomplikowane i wewnątrznie zróżnicowane
- ❖ W grupie Hobby spotykamy lekarzy, biznesmanów, nauczycieli, informatyków, dziennikarzy. Taniec jest dla nich formą rozładowania napięcia, odreagowania stresu, zabawy, odskoczni od codzienności. Jednocześnie taniec umożliwił im poza psychicznym relaksem lepszy wgląd w swoje emocje, zwrócenie większej uwagi na siebie i innych i tym samym polepszenie kontaktów interpersonalnych
- ❖ Zajęcia taneczne na oddziale IXC

„I niech stracony będzie dzień, w którym choć raz jeden
się nie płąsało”

F.W. Nietzsche