

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-588-80-8-1.5>

АНАЛІЗ ОСОБИСТОСТІ І СТРАТЕГІЙ СТРЕСОПОДОЛАННЯ ОСІБ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНИМИ БАЛЬНИМИ ТАНЦЯМИ

Гладка К. А.

*студентка магістратури
факультету психології та спеціальної освіти
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

Четверик-Бурчак А. Г.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогічної та вікової психології
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
м. Дніпро, Україна*

Метою роботи є представлення теоретичних засад, що відбивають особливості особистості та стратегій подолання стресу у спортивних танцівників. Особистість людини є одним з найважливіших об'єктів вивчення психології, так американський психолог Е. Еріксон вважав, що люди народжуються рівними, але різними. Розвиток особи – це визнання і реалізація унікальних можливостей, які є у кожної людини. Відповідно до цього як одну з унікальних можливостей можна розглянути танець. Саме танець завжди привертав увагу дослідників різних шкіл та напрямків, фізіологів і науковців у різних галузях психології та педагогіки. Хореографія цікавить педагогів і дослідників культури, хореографів і видатних майстрів сцени, фізіологів і спеціалістів у галузі психології, а останнім часом танцювальна діяльність входить у коло інтересів психотерапії. Дослідження природи танцю, його значення в житті та творчому процесі людини тривають. Зокрема, дослідників цікавить питання здібностей, можливостей реалізації їх у танці. Перспективною проблемою досліджень також постає вивчення властивостей особистості, що притаманні танцівникам різних хореографічних напрямів.

Існуючі психологічні дослідження танцювальної діяльності [6, 8], спираються на культурно-історичну теорію розвитку мислення, яка розглядається в працях Л. С. Виготського, С. Л. Рубінштейна, на концепції гуманістичної психології (роботи Е. Фрома, К. Роджерса, А. Маслоу, Ш. Бюллер) [9], розглядають природничо-наукову основу вивчення танцю (фізіологічні дослідження вищої нервової діяльності

людини. Мета аналізу: представлення дослідження психологічного профілю танцівника як спортсмена. Практичне значення роботи полягає у вивченні впливу особистісних рис танцівників на стратегії подолання стресу, а також в аналізі існуючих відмінностей між чоловіками та жінками, які взаємодіють разом як танцювальна пара.

Відповідно до регламенту міжнародного товариства танцю (МТТ) існують різні рівні танцю. Нижчі класи: E, D, C та вищі класи: B, A, S (S – найвищий міжнародний танцювальний клас). На нижчому рівні танцю, головним чином пов'язаному з технікою, важливу роль відіграватиме стрес і здатність боротися з ним, тоді як на вищому рівні важливу роль відіграватиме вже не тільки стрес і боротьба з ним, а також особистість танцівників, яка займає досить вагоме місце. Відповідно до цього виникає проблема, яка полягає у тому, що розглядаючи танці як мистецтво, вони повинні зменшити стрес, але в той же час як змагальний вид спорту, вони породжують емоційну та фізіологічну напругу, спричинену участю в танцювальних турнірах, а також залученням до інтенсивних спортивних тренувань. Проте це природно, адже стрес – невід'ємний супутник тренувань та змагань у житті кожного спортсмена.

Різні особи можуть поводитися абсолютно по-різному в тій чи іншій ситуації. На когось може чинитися тиск, тоді як інші, через складну ситуацію, можуть ще краще представити свій спортивний рівень. Однак розглянуті нами дослідження у галузі спорту показують деякі особливості, спільні для спортсменів з різних дисциплін. Гендерні відмінності у боротьбі зі спортивним стресом на витривалість виявило, що стать впливає на спосіб боротьби зі стресом. А саме, жінки мають стратегію подолання, орієнтовану на емоції, а чоловіки використовують стратегію подолання, орієнтовану на проблеми.

Важливо зауважити, що психологічні відмінності між статями настільки ж важливі у співпраці танцюристів, як і індивідуальні фізичні здібності танцівника та танцівниці. Використовуючи концепцію Річарда Лазаруса, стрес можна визначити як конкретний взаємозв'язок між людиною та навколишнім середовищем, який оцінюється людиною як обтяжуючий або перевищуючий його ресурси та загрожуючий його добробуту [5].

Стрес можна розглядати у трьох аспектах (залежно від джерела походження):

- 1) стрес пов'язаний із зовнішньою ситуацією, яка характеризується певними характеристиками, такими як: місце проведення турніру – прикрашений зал з підсвічуванням танцювальним майданчиком, танцювальні костюми турніру, присутність і підбадьорення публіки, а також часто відсутність тренера на старті.

2) стрес визначається внутрішніми реакціями особистості. Зазвичай це емоційні реакції, які виникають у стресовій ситуації.

3) стрес ототожнюється із взаємозв'язком між зовнішніми та внутрішніми факторами людини, тобто між навколишнім середовищем та емоційними реакціями людини [4].

Виділяють три основні стилі боротьби зі стресом [10]:

- цільовий стиль, в якому людина докладає зусиль, а інструментальна функція боротьби зі стресом – вирішення проблем;
- стиль, орієнтований на емоції, характеризує людей, які зосереджуються на собі та власних емоціях, стикаючись зі стресом;
- стиль, орієнтований на уникнення, який може проявитися як залучення до сурогатної діяльності та як соціальний пошук.

Спосіб стресоподолання у танцівника значною мірою залежить від таких факторів, як: риси особистості, емоційна стійкість, самооцінка, стать або вік спортсмена [2]. Поняття особистості пов'язане з бальними танцями і, як правило, використовується як вираз самого себе – власних особливостей, характерних для даного танцівника. Особистість поєднується з індивідуальною інтерпретацією танцю, музики і навіть сприйняттям власного життя.

Аналіз показує, що між чоловіками та жінками, що займаються танцями існують суттєві відмінності щодо стратегій стресоподолання та рис особистості. Жінки не зосереджуються на своєму завданні, і стикаючись зі стресом, вони використовують стратегії уникнення, зокрема, шукають соціальних контактів. Це узгоджується з [3], які вказують на специфічне виховання дівчат у процесі первинної соціалізації, що відбувається в сім'ї. Дівчата діляться своїми емоціями, не звертаючи уваги на проблему. Більше того, жінки є більш ніжними у проявах емоцій та більш сумлінними в порівнянні з чоловіками. Вони охоче співпрацюють, здатні поступатися, відповідальні, здатні відкласти задоволення та більш довірливі. Це дуже добре видно в роботі партнера, коли чоловік і жінка працюють разом і безпосередньо залежать один від одного.

Аналізуючи вікові та особистісні риси, можна помітити, що чим старший спортсмен, тим нижчий рівень невротизму він виявляє [7]. Імовірно, це пов'язано з набуттям досвіду. Відповідно до цього можна зробити висновок, що танцівники з нижчим танцювальним класом демонструють значні відмінності за рівнем невротизму.

Отже, проведений аналіз визначив існування суттєвих відмінностей між жінками та чоловіками з точки зору особливостей особистості та стратегій подолання стресу. Жінки демонструють стиль, орієнтований на уникнення стресової ситуації і шукають соціальних контактів більше, ніж чоловіки. Жінки виявляють вищий рівень сумлінності. Дослідження

також показують кореляцію між віком та типом стилю подолання у важкій ситуації. Старші танцюристи більше орієнтовані на завдання, тоді як молодші – на емоції, уникаючи завдання чи проблеми, беруть участь в альтернативній діяльності. Крім того, дослідження виявили роль рівня професійного розвитку танцівника у подоланні стресових ситуацій. Танцівникам з вищим танцювальним класом, властива стратегія орієнтовна на завданні, менш просунуті танцівники більш емоційні та невротичні.

Перспективи подальших наукових досліджень вбачаємо у емпіричному дослідженні проаналізованих даних, пошуку засобів покращення клімату у танцювальній парі, задля поліпшення становлення особистості танцівників, а також для досягнення на цій основі більш високих професійних результатів.

Література:

1. Бороздіна Л.В. Нова концепція особистості і характеру на основі теорії діяльності А.Н. Леонтьєва. Вісник московського університету. Серія 14. Психологія / Л.В. Бороздіна. – Москва, 2013. – № 2 – 11–25 с.
2. Gracz, J., Sankowski, T. Psychologia aktywności sportowej. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM, 2007.
3. Hammermeister, J., Burton, D. Gender Differences in Coping with Endurance Sport Stress: Are Men From Mars And Women From Venus? Journal of Sport Behavior, Vol. 27, 2004.
4. Heszen, I., Sęk, H. Psychologia zdrowia. Warszawa: PWN, 2008.
5. Lazarus & Folkman, Стрес, оцінка та подолання. Нью-Йорк: Спрінгер, 1984.
6. Levy F. The evolution of modern dance therapy / F. Levy // Journal of Physical Education, Recreation and Dance. Vol. 59. – 1988. May – P. 34–41.
7. Koval Paulina Osobowość a style radzenia sobie ze stresem u tancerzy sportowego tańca towarzyskiego. Studia Psychologica UKSW 11(1)2011 s. 51–64
8. Noack A. On a Jungian approach to dance movement therapy / A. Noack // Dance Movement Therapy: Theory and Practice. London & N.-Y., 1992. – P. 182–201.
9. Рубінштейн С.Л. Основы загалльної психології: [Серія «Майстри психології»] / С.Л. Рубінштейн – СПб.: ПІТЕР КОМ, 1999.
10. Strelau, J., Jaworowska, A., Wrześniewski, K., Szczepaniak, P. Style radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP, 2005.