

SECTION 8. SOCIAL PEDAGOGY**8.1 Вплив танцю на психоемоційний стан людей під час війни**

Культурне різноманіття сьогодення заповнило людське життя й знаходить своє відображення у творчих проєктах. Впливаючи ледь не на кожен аспект людського життя, являється інструментом, який формує естетичні смаки суспільства, світоглядні концепції. Одним із таких формотворчих інструментів є танець, котрий активно використовується навіть у воєнний час. На сьогодні відомо безліч прикладів позитивного впливу танців на поліпшення психоемоційного стану людини, котра зіткнулася із проблемами та наслідками війни.

Сміливо можна зазначити, що в балеті відтворюється краса людини (фізіологічна, естетична), створюються образи реальні та метафоричні, осягаються моральні площини людського «Я», розкриваються питання соціального характеру, характеризується побут людського буття, фантазується на тему як власного «ідеального» життя, так суспільного загалом. І щоби організувати таку поліжанрову й поліаспектну гаму виразних засобів різних мистецьких напрямів, було взято за основу закони, які регламентують дію танцю та його вплив на психічний та емоційний стан людини.

Мета дослідження – аналіз впливу танцю на психоемоційний стан людей під час війни.

В умовах війни дуже важливо не втратити бойовий дух, надію на перемогу та не впасти в депресію, за рахунок того, що людина стала свідком чи навіть учасником воєнних дій в наслідок війни. Звісно, люди, котрі переживають такі складні часи шукають певного порятунку та корекції в психологів, котрі допоможуть налагодити психоемоційний стан людини, чи хоча б поліпшити його. Проте, одним із Ефективних методів поліпшення психоемоційного стану людини на час війни є танець. Як би дивно це не звучало та саме в танці людина може прожити весь свій біль та вивільнити його в своїх рухах.

Під час постановки танцю важливо пам'ятати про музичні форми, котрі мають два тісно пов'язаних значення: просторий, загально естетичний і вузькоспеціальний або технічний. У широкому розумінні ця форма є художньою рефікацією ідейно-образного змісту в певному музичному носії. У цьому сенсі складовими музичної форми є не лише структура всього твору та його частин, а й фактура (поєднання мелодії та ритму), тембр та темброві засоби, динамічна тональність, темп та його зміни. У вузькому розумінні музична форма є частиною структури музики, планування, музичного розвитку що пов'язана спеціальними засобами [450].

Для того, аби танець приніс ефект поліпшення, покращення психоемоційного стану необхідно підібрати таку музику, котра б змогла доповнити танцювальні рухи та посилити їх ефект власними переживаннями людини. Варто відмітити, що сьогодні прослідковується тенденція певного стереотипного мислення щодо недоцільності танців, прослуховування музики, публічних виступів, на період війни. Люди пояснюють це тим, що військові знаходяться на передовій на фронті, кожного дня хтось втрачає своє життя заради незалежності нашої держави, а цивільні наче танцюючи та слухаючи пісні таким чином не поважають діяльність військових та таким чином наче насміхаються.

В даному випадку люди наче відчують провину за власні дії, котрі насправді не мають прямого зв'язку із тими подіями, котрі принесла війна у їхнє життя. Тому, з часом психоемоційний стан людини починає погіршуватися, що може привести навіть до відчуття безвихідності та появи депресії. Основними причинами погіршення психоемоційного стану людини під час війни є:

- відчуття провини, що з'явилося в людей, котрі змушені були покинути власні домівки та виїхати за кордон, рятуючи власне життя та життя своїх дітей;
- відсутність можливостей фінансової чи іншої допомоги тим, хто постраждав в ході війни;
- поява відчуття незахищеності;

- поява надмірного хвилювання за збереження життя власних дітей, що особливо актуально для представниць жіночої статі;
- потрапляння людини у епіцентр бойових дій на відсутність можливостей для евакуації із зони підвищеної небезпеки та інші [452].

Вказані вище чинники провокують погіршення психоемоційного стану людини, яка починає з кожним днем відчувати все більше виснаження від того, що вона не має можливостей вплинути на хід подій у власній країні.

Проте, останнім часом ми спостерігаємо тенденцію до використання танцю, як засобу поліпшення психоемоційного стану людини, що особливо активно використовують хореографи та навіть не професійні танцівники. Вплив танцю на психоемоційний стан людини полягає у наступному:

- підвищення бойового духу та жаги до перемоги;
- можливість вивільнення негативних емоцій;
- спосіб відволіктися від воєнної ситуації та новин, що пов'язані із нею;
- стабілізація психоемоційного стану людини.

Новітні дослідження з неврології показали, що коли ви рухаєтеся синхронно з іншою людиною, сприйняття власного «я» у мозку починає розмиватися. Це ніби так, як дивитися у дзеркало. Ви починаєте вважати, що людина більше схожа на вас і що вона поділяє ваші погляди [449].

І хоча спільний спів або танці, звичайно, підсилюють цей ефект, для того, щоби відчувати альтруїстичні бажання, достатньо просто прослухати мелодію, яка викликає приємне відчуття тремтіння.

Саме в танці людина може вивільнити власні емоції, як негативні так і позитивні, розкрити свій внутрішній світ, підтримувати не лише психічне, а й фізичне здоров'я. Регулярне використання танців навіть у воєнні часи дає можливість людині:

- розслабитися та вивільнити весь негатив, котрий накопичився в людини;
- підвищити чи стабілізувати власну самооцінку;

- навчитися сприймати теперішні умови для життя в новому світлі подій не нагнітаючи власні емоції;
- підвищення впевненості в собі;
- можливість до нових знайомств та спілкування з цікавими людьми;
- ефективний спосіб для лікування депресивних станів людини, що ефективно в час війни [451].

Отже, танець розуміється як принцип врахування конфліктів, процесів та подій, властивих інструментальній музиці та хореографічним постановкам танців. В основі танцю лежить емоційно виразна тема, втілення якої відбувається через пропорції, розвиток, контрасти, драматичні конфлікти та ідеї, що виникають у нашому житті.

Танець має свою особливу якість. Це музична хореографічна драма, оскільки саме музика насичує пластичні образи емоційним змістом і забезпечує ритмічну основу. Цінність музики для хореографії принципово важлива. Драматургія пісні повинна відповідати драматургії хореографічної постановки чи любительської [453].

Саме завдяки танцю можна навчитися висловлювати свої емоції, розуміти себе і робити висновки, вони будуть відсторонені від емоційних проблем. Для самостійної діагностики також можна використовувати танець. Наприклад, люди спокійні, але хочуть вираження. Тоді вони повинні подумати. Можливо, такі люди потребують змін і збираються почати нове життя?

У сучасній хореографії та розвитку танцю важливу роль займає процес розуміння складних явищ дійсності та втілення її в ідеї танців. Естетика, стилі та рівень майстерності хореографів були і залишаються різними. На основі перетину традиційних досліджень популярної хореографії та професійної хореографії процес зміни танців за рахунок появи нових художніх прийомів, як унікального явища культурної інтеграції та вивчення стилів танцю еволюціонували з точки зору формування нових мов. Кожна епоха становлення танцю є всебічною хореографічною лексикою, котра зазвичай відображає ознаки стилю танцю. Кожен стиль танцю по-своєму впливає на поліпшення

психоемоційного стану людини, але без сумніву, він має виключно позитивний вплив.

Романтична естетика раніше асоціювалася з утвердженням людської гідності, самооцінки в духовному та творчому житті. Це представлено образом романтичного героя у всіх танцях. Він представляє образ персонажів і сильної пристрасті з акцентом на нескінченну свободу. Проте, з історичним плином часу художні прийоми в сюжеті танців активно змінювалися та удосконалювалися, що ставить перед нами завдання котре проявляється у дослідженні змін художніх прийомів в сюжеті танців від давніх часів до сучасності.

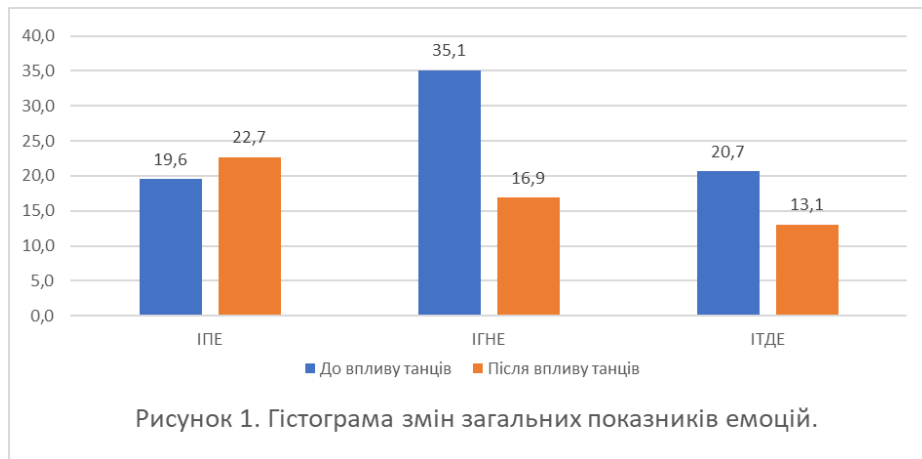
Танець завжди був невід'ємною частиною існування людини і людського суспільства. Наші пальці несвідомо відстукують ритм пісні, що звучить, а тіло починає розгойдуватися і сіпатися, варто тільки зазвучати музиці. Підкіркові структури мозку, минаючи вищі слухові зони, перетворюють почуту музику і змушують нас захитатися в такт музиці або пісні, що звучить, подобається вона нам чи ні [454].

Деякі (особливо чоловіки) сприймають танець як щось звірине, те, що повинно було канути в небуття разом зі списками, шкурами мамонта на підлозі печери і танцями навколо багаття, коли єдиним способом отримати собі жінку було позбавлення її свідомості за допомогою удару по голові важким, тупим предметом. І дуже даремно. Адже вони позбавляють себе одного з найбільш природних і корисних способів самовираження. Він запускає в тілі процеси, які позитивно відображаються на емоційному, фізичному і розумовому стані людини.

Багато людей, будь це професіонали або аматори, використовують рухи під музику як спосіб проявити емоції. Прожити їх і, або відпустити, якщо це негатив, або збільшити їхню позитивну силу і поділитися щастям з іншими. Адже наукою давно доведено, що чим більше ділишся хорошими емоціями, тим більше отримаєш натомість. Це як раз той колодязь, який ніколи не спорожніє [455].

Крім того, танець – це медитація через рухи. Якщо у людини неспокійний розум, якому вкрай складно всидіти на місці під час стандартних медитацій в

класі йоги, спробуйте станцювати. Це може бути постановка або імпровізація – все одно. Головне, у вашій голові нарешті запанує спокій і тиша, тому що мозок буде зайнятий – він буде захоплено танцювати, розповідаючи свою історію мовчки і намагаючись не заплутатися в руках і ногах. І після годинного класу ви вийдете з приємною втомою в тілі і абсолютною легкістю в голові [453].

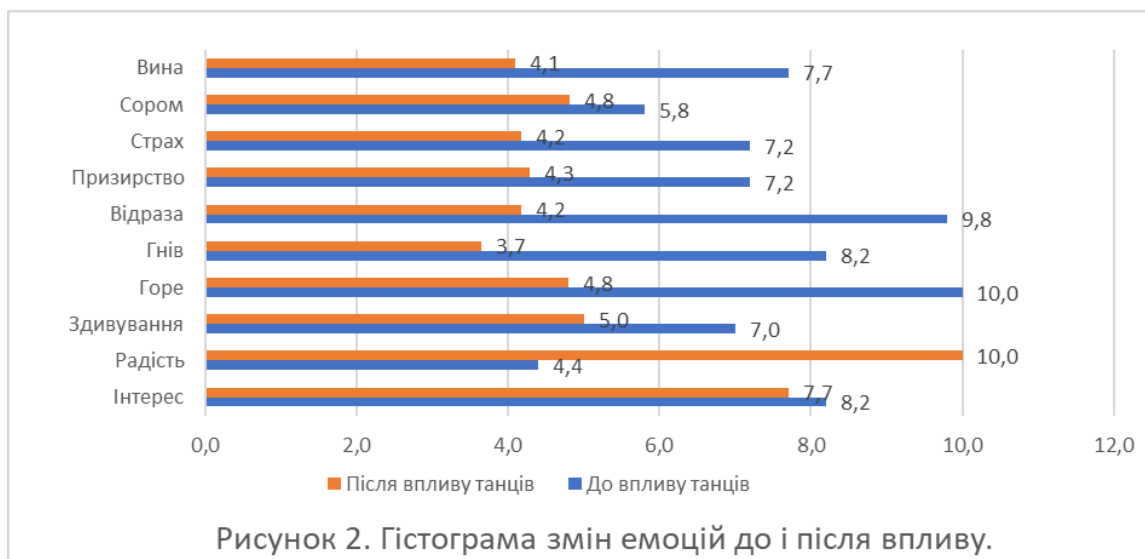


Методи дослідження. Експеримент, тестування і аналіз.

В експерименті погодилися взяти участь 17 осіб віком від 19 до 21 року. Їм було запропоновано пройти два етапи дослідження до впливу і після впливу танцю. На першому етапі досліджувані мали 15 хвилин переглядати стрічку новин популярних українських каналів за вибором, після чого за допомогою методики «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда оцінювали міру вираженості кожного емоційного переживання за п'яти бальною шкалою: від його повної відсутності (1 бал) до максимальної вираженості (5 балів). На другому етапі досліджуваних попросили 30 хвилин танцювати під музику, яку вони самі виберуть і знову пройти методику для оцінки емоційних переживань.

Результати. На початковому етапі аналізу ми спостерігаємо за змінами між загальними показниками емоцій: Індекс позитивних емоцій(ІПЕ) = Інтерес + Радість + Здивування; Індекс гострих негативних емоцій(ІГНЕ) = Горе + Гнів + Відраза + Презирство; Індекс тривожно–депресивних емоцій(ІТДЕ) = Страх + Сором + Вина (Рис.1).

На рисунку 1 можна побачити незначне збільшення середніх показників ІПЕ після впливу танців, зменшення ІГНЕ з сильної вираженості до помірної і ІТДЕ від наявної вираженості до помірної. Ми скористаємося t-критерієм Стюдента для залежних сукупностей, щоб з'ясувати наскільки ці зміни є значимими. Хоча наш розподіл відрізняється від нормального, ми можемо використовувати цей критерій для малих сукупностей і перевірити їх додатково непараметричними критерієм. Ми отримали такі результати ІГНЕ для t-критерія Стюдента $t = 9.3846$, $df = 16$, $p\text{-value} = 6.597e-08 < 0,001$ і для U-критерія Манна-Уїтні $V = 153$, $p\text{-value} = 0.0003167$; для результатів ІТДЕ $t = 4.8874$, $df = 16$, $p\text{-value} = 0.0001643$ і $V = 118$, $p\text{-value} = 0.001061$, тому ми можемо сказати, що наші дані суперечать нульовій гіпотезі про те, що різниця дорівнює нулю і приймаємо альтернативну гіпотезу.



Далі ми проаналізували, які емоції найбільше зазнали змін під впливом танців в загальних показниках (Рис. 2). Отже, тепер ми можемо перевірити чи були наші очікування щодо впливу танців на зменшення негативних емоцій правильними. На рисунку 2 ми можемо побачити, що такі гострі негативні емоції, як горе, гнів і відраза стали значно менш вираженими. За допомогою статистичних методів ми перевіряємо їх значущість, тому для гніву t-критерій = 5.6699, $df = 16$, $p\text{-value} = 3.482e-05 < 0,001$ ($V = 105$, $p\text{-value} = 0.00103$), для горя t-критерій = 6.1537, $df = 16$, $p\text{-value} = 1.387e-05 < 0,001$ ($V = 133$, $p\text{-value} = 0.0007746$), для відрази t-критерій = 6.9845, $df = 16$,

$p\text{-value} = 3.078e-06 < 0,001$ ($V = 153$, $p\text{-value} = 0.0003124$). Ми можемо зробити перший висновок про те що танці позитивно впливають на емоційний стан таким чином, що зменшують відчуття горя, гніву і відрази.

Також ми бачимо, що змінилися показники емоцій: вини, страху, відрази і емоція радості з слабо вираженої стала вираженою. Ми також перевірили чи можемо ми прийняти альтернативну гіпотезу про відмінність для цих значень (табл.1). З цього випливає другий висновок, що танці зменшують вираженість позитивно-депресивних емоцій і підвищують почуття радості.

Таблиця 1. Paired Samples T-Test

			Statistic	df	p
Відраза	contempt2	Student's t	4.96	16.0	< .001
		Wilcoxon W	118.50 ^a		< .001
Страх	fear2	Student's t	4.38	16.0	< .001
		Wilcoxon W	90.00 ^b		0.002
Вина	guilty2	Student's t	6.90	16.0	< .001
		Wilcoxon W	136.00 ^d		< .001
Радість	happy2	Student's t	-5.51	16.0	< .001
		Wilcoxon W	5.00		< .001

Після проведення експерименту ми запитали у досліджуваних, яку музику вони обирали і чи могло це також вплинути на їхній емоційний стан. Таким чином можна спостерігати тенденцію, що більш ритмічна і весела музика покращувала загальний емоційний фон. Одна досліджувана дала зворотній відгук про її емоційний стан після впливу танців: *«Мені потрапили сумні пісні і я вникала в текст, шукала сенс. Так, я танцювала, але дуже спокійно, тому що музика була не дуже активна, тому я засмутилася»*. Ми отримали ще одну схожу відповідь: *«Якщо чесно, як би не опитування то я б нічого не помітила окрім того, що зникає напруга і трошки нижчою стала сором'язливість і скромність, радості навпаки більше. Я от про що думала, що якщо пісня на незнайомій мові та ритмічна, то людині трошки легше відчувати радість. Бо ти*

можеш на уявляти собі будь-що, але якщо пісня на знайомій мові, або ж текст який ти знаєш то все стає складнішим і не так вже й легко перейти від одного настрою до іншого».

Таким чином у подальших дослідженнях можна з'ясувати, яка музика підвищує вираженість позитивних емоцій, а я навпаки цьому перешкоджає.

Отже, в ході дослідження впливу танців на психоемоційний стан людини під час війни було встановлено, що танець є ефективним засобом для вивільнення негативних емоцій людини та спосіб поліпшення емоційного фону і подолання депресивних станів. Нам вдалося з'ясувати що танці позитивно впливають на емоційний стан таким чином, що зменшують відчуття горя, гніву і відрази. Також ми прийшли до висновку, що танці зменшують вираженість позитивно-депресивних емоцій і підвищують почуття радості. У майбутніх дослідженнях можна звернути увагу на те, яка музика підвищує вираженість позитивних емоцій, а я навпаки цьому перешкоджає.