



Mirosława Marks, Katarzyna Bukowska, Agata Pytka
AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE WROCŁAWIU

AGRESYWNÓŚĆ I LĘK A KOMPETENCJE TANCERZA

ABSTRACT

Aggressiveness and anxiety and dancer's competence

Dancing is one of the most effective forms of therapy. It encompasses both the human body and mind. Dancing to music brings many benefits: it relaxes the mind; it facilitates the expression of feelings, emotions, and thoughts; it counters stress and enhances self-confidence. But does it also reduce the level of anxiety and aggressiveness? The paper presents a comparative analysis of competitive and non-competitive dancers (i.e. persons engaged in recreational dancing) with respect to anxiety and aggressiveness. Gender was included as a variable in the analysis. The Taylor Manifest Anxiety Scale, developed methodologically by Stawowska, was used to measure the degree of anxiety. Aggressiveness was measured using the Buss-Durkee Hostility Inventory (in a Polish adaptation made by Choynowski). The questionnaire assesses the level of general aggressiveness and its components: assault, verbal aggression, indirect aggression, negativism, suspicion, resentment, and irritability. The sense of guilt, as a phenomenon related to aggressiveness, was also considered in the study. The results of the experiment showed that competitive dancers had a lower level of anxiety and aggressiveness in comparison to individuals dancing for pleasure, though this difference was not statistically significant. However, it was found that in competitive dancers the level of indirect aggression was notably lower than in the other group. When gender was considered, the difference between competitive dancers and recreational dancers regarded in fact a difference between the male members of the two analyzed groups: male competitive dancers had a notably lower level of anxiety than male recreational dancers. Also, the findings show notably lower levels of indirect aggression and resentment in male competitive dancers than in male recreational ones. The study involved 100 participants aged 18–28: 57 women and 43 men; half of the subjects were competitive dancers and half were recreational dancers.

Key words: dancers, anxiety, aggressiveness, indirect aggression, resentment

WPROWADZENIE

Jedną z pierwszych definicji tańca przedstawił Lukian z Samosate wskazując, że taniec polega na wiernym wyrażaniu przeżyć duchowych oraz że „[...] taniec zjawił się równocześnie z tą chwilą, w której powstał wszechświat, źródłem tańca jest odwieczna miłość” [1, s. 25]. Historia tańca jest nierozdzielnie związana z historią ludzkości. Przedstawiające sceny tańca rysunki naskalne sprzed 20–30 tysięcy lat pokazują, że był on praktykowany już w czasach paleolitycznych. Taniec był pierwszym środkiem komunikacji międzyludzkiej, służył jako forma przekazywania opowieści. Wierzono także w jego magię, jego wpływ zarówno na zdrowie, jak i na dobre samopoczucie oraz na losy ludzkości. Taniec był ściśle związany

z życiem i pracą człowieka, przypisywano mu konkretne zadania i cele. Najprawdopodobniej był jedną z pierwszych form religijno-magicznych rytuałów i grupowego ludzkiego działania. Taniec rytualny jest znany człowiekowi od dawna, jednak nie można sprezytować, kiedy dokładnie się narodził [2].

Człowiek od niepamiętnych czasów miał i nadal ma potrzebę poruszania się przy muzyce. Potrzeba ta powodowała, że w każdej epoce, niezależnie od miejsca, płci czy wieku, poruszanie się rytmiczno-taneczne było nieodłącznym czynnikiem egzystencji człowieka. Konieczność poruszania się przy muzyce była zawsze istotną potrzebą, a także formą terapeutyczną: „Moją ścieżką jest taniec. Moją biblią jest ciało, ponieważ ciało nie kłamie. Moim mistrzem jest rytm. Nie ma dogmatów w tańcu. Kiedy pozwo-
lisz

swemu ciału tańczyć, natychmiast odpadną od ciebie kłamstwa i dogmaty, aż zostaniesz z samym duchem życia. Taniec jest lekarstwem, wierzę, że jeżeli wyrazisz duszę w ruchu, uzdrowi się” [3, s. 107]. Piękno tańca tkwi w tym, że stanowi on niezaprzeczalną wartość dla ciała (soma) i dla duszy (psyche) człowieka. Już w starożytnej Grecji cechą człowieka prawdziwie wykształconego była harmonia między ciałem i duszą. Łączyło się to z wszechstronnym wykształceniem człowieka zarówno pod względem wychowania umysłowego, fizycznego, muzycznego, jak i estetycznego. Estetykę ruchu już od dawna kojarzono z uprawianiem sportu oraz tańca, które sprzyjało nie tylko doskonaleniu ruchów, ale również wzbogacaniu przeżyć psychicznych [1]. Jak podkreśla Wiszniewski [3], taniec jest niczym lustro, pozwala nam zobaczyć nasze braki oraz mocne strony. To doskonała metoda terapeutyczna dla ludzi chorych na nerwicę, dla tych, którzy boją się kontaktu z drugim człowiekiem, którzy nie mogą zaakceptować własnego ciała (lub siebie) oraz dla osób z depresją. W terapii tańcem wykorzystuje się przede wszystkim muzykę instrumentalną, wyrażającą wiele emocji, tak aby każdy mógł odnaleźć w niej coś innego. Ta forma terapii nie opiera się jednak na nauce technicznych sekwencji kroków czy skomplikowanych kombinacji, nie chodzi w niej o świetne umiejętności taneczne, mistrzowskie opanowanie techniki i formy czy piękny ruch, ale o indywidualne odczuwanie i wyrażanie siebie oraz spotkanie z drugim człowiekiem i grupą [3]. Podstawowym założeniem terapii tańcem jest wzajemne powiązanie ciała i umysłu. Jest to założenie będące podstawą wszystkich technik i koncepcji leczenia. W tańcu niwelowane są zgromadzone napięcia, przez co uwalnia się sfumione emocje. Dzięki temu człowiek doświadcza większej samokontroli i samoświadomości. Ponadto dzięki obserwacji ruchu osoby tańczącej i jego analizie można osobę tę dokładnie scharakteryzować i postawić jej trafną diagnozę. Jak wskazuje Wiszniewski [3], spośród znaczących i najbardziej interesujących doświadczeń przeżytych podczas zajęć terapeutycznych uczestniczki warsztatów wymieniły: pewność siebie, wyciszenie, poczucie bezpieczeństwa, poprawę nastroju, większą

świadomość ciała, rozluźnienie, uniesienie, poprawę kontaktu z uczestnikami, intensywne poczucie siebie, poczucie własnej siły, lepsze wycucie ciała. Biorąc pod uwagę powyższe refleksje, można przypuszczać, że taniec powinien sprzyjać redukcji lęku i obniżeniu poziomu agresywności człowieka. Czy tak jest istotnie? W niniejszej pracy podjęto próbę weryfikacji tej tezy.

CEL BADAŃ

Celem badań jest wyjaśnienie zależności między lękiem i agresywnością osób o odmiennych kompetencjach tanecznych, wynikających z profesjonalnych i rekreacyjnych doświadczeń.

Pytania badawcze:

1. Czy osoby zajmujące się tańcem profesjonalnie i rekreacyjnie różnią się w wymiarze ogólnym pod względem lęku?
2. Czy osoby zajmujące się tańcem profesjonalnie i rekreacyjnie różnią się pod względem agresywności w wymiarze ogólnym, jej poszczególnych komponentów oraz poczucia winy?
3. Jakim poziomem lęku w wymiarze ogólnym – w odniesieniu do norm populacyjnych – charakteryzują się osoby zajmujące się tańcem profesjonalnie i rekreacyjnie?
4. Jakim poziomem agresywności w wymiarze ogólnym i jej poszczególnych komponentów oraz poziomem poczucia winy – w odniesieniu do norm populacyjnych – charakteryzują się osoby zajmujące się tańcem profesjonalnie i rekreacyjnie?

W analizie uwzględniono zmienną płci.

W odniesieniu do norm populacyjnych wyniki stenowe interpretowane były następująco: jako wyniki niskie przyjęto rezultaty w granicach od 1 do 3 stenów, 4 steny to wyniki poniżej przeciętnej (obniżone), przedział od 5 do 6 stenów to wyniki przeciętne, 7 stenów – wyniki powyżej przeciętnej (podwyższone), rezultaty w granicach od 8 do 10 stenów – wyniki wysokie. W przypadku norm centylowych przyjęto klasyfikację uwzględnioną w standaryzowanych narzędziach badawczych.

MATERIAŁ I METODY BADAŃ

Badaniami objęto 100 osób, kobiet i mężczyzn, zajmujących się tańcem profesjonalnie lub rekreacyjnie. Do grupy tancerzy profesjonalnych zaliczone zostały osoby biorące udział w zawodach lub/i kwalifikowani instruktorzy tańca. Tancerze rekreacyjni to osoby, które uczęszczały na kursy i warsztaty, aby nauczyć się tańczyć, albo traktowały taniec jako hobby i preferowaną formę aktywności fizycznej. Badania przeprowadzono w losowo wybranych wrocławskich szkołach tańca. Do tańców preferowanych przez kobiety tańczące rekreacyjnie należały: cza-cza, jive, rumba, salsa, MTV dance, taniec brzucha. Mężczyźni tańczący rekreacyjnie wymieniali takie tańce, jak: salsa, rumba, cza-cza, samba. Tancerze profesjonalni specjalizowali się w tańcu towarzyskim lub/i tańcu nowoczesnym. Osoby badane mieściły się w przedziale wiekowym 17–28 lat. Szczegółowe zestawienie liczebności badanej grupy zawarto w tab. 1.

Tab. 1. Liczebność badanej grupy

Grupa	Płeć		
	kobiety	mężczyźni	razem
Tancerze profesjonalni	24	26	50
Tancerze rekreacyjni	33	17	50
Razem	57	43	100

W pracy zastosowano procedurę *ex post*, wyniki opracowano pod względem statystycznym, stosując: test *t* dla prób niezależnych, analizę jednoczynnikową ANOVA, test NIR Fishera oraz test różnic między wskaźnikami struktury – przy użyciu programu statystycznego Statistica 6.0. Za statystycznie istotne uznano obserwacje, gdy $p \leq 0,05$.

W celu diagnozy lęku ogólnego wykorzystano Skalę Jawnego Niepokoju (Manifest Anxiety Scale), skonstruowaną przez Taylor, w opracowaniu metodologicznym Stawowskiej [4, 5]. Lęk ogólny rozumiany jest jako względnie stała gotowość do przeżywania nieuzasadnionych stanów emocjonalnych [4]. Według Sieka [6], lęk zoperacjonalizowany skalą Taylor dotyczy przede wszystkim

lęku somatycznego, ale uwzględnia również jego aspekty poznawcze.

W przypadku diagnozy agresywności i jej poszczególnych komponentów wykorzystano kwestionariusz agresywności Nastroje i Humory, autorstwa Bussa i Durkee, w polskiej adaptacji Choynowskiego [7]. Buss [8, s. 1] określa agresję jako reakcję polegającą na działaniu szkodliwymi bodźcami na inny organizm. Wyróżnione komponenty zachowań agresywnych to [za: 6]:

- napastliwość fizyczna – wyraża się w skłonności do działania fizyczną przemocą przeciwko innym (autor miał na myśli głównie fizyczny atak na osoby, nie zaś niszczenie przedmiotów);
- napastliwość słowna – interpretowana jako tendencja do kierowania aktów agresywnych przeciwko innym poprzez treść i formę wypowiedzi;
- napastliwość pośrednia – tendencja do szkodenia innym w sposób pośredni. Negatywne emocje manifestowane są w sposób „bezkierunkowy”, tolerowany społecznie. Agresja przenoszona jest na obiekty zastępcze (np. przedmioty), a w przypadku ataku na osoby będące celem agresji przyjmuje on formy pośrednie (plotki, manipulacja, specyficzne komunikaty niewerbalne);
- negatywizm – interpretowany jako tendencja do przeciwstawiania się innym osobom w sposób bierny lub czynny (od biernego niedostosowania po otwarty sprzeciw); najczęściej dotyczy władzy bądź autorytetu (formalnego lub nieformalnego);
- podejrzliwość – wyraża się skłonnością do projekcji własnej wrogości na inne osoby. Środowisko społeczne spostrzegane jest w kategoriach potencjalnego zagrożenia („zawsze znajdują się ludzie, którzy planują wyrządzić lub wyrządzą mi krzywdę”);
- uraza – przejawia się jako permanentne uczucie rozgoryczenia lub gniewu w stosunku do innych ludzi, związane z poczuciem rzeczywistej lub wyimaginowanej krzywdy;
- drażliwość – definiowana jako gotowość do reagowania silnymi negatywnymi emocjami, często nieade-

kwatnymi do działających bodźców społecznych;

- poczucie winy – objawia się tendencją do negatywnej samooceny, obwiniania i poniżania się. Spostrzeganie swoich myśli i czynów przebiega w kategoriach „winy” i „kary”.

WYNIKI

W efekcie analizy lęku ogólnego wykazano, że tancerze zawodowi prezentują niższy poziom badanej cechy w porównaniu z osobami uprawiającymi taniec rekreacyjnie. Różnica ta jednak nie jest statystycznie istotna ($p = 0,431$). Należy jednocześnie nadmienić, że średnia dla obu grup kształtuje się w granicach normy. Szczegółowe dane przedstawiono w tab. 2.

Przy uwzględnieniu zmiennej płci wykazano statystycznie istotny efekt interakcji (profesjonalne i rekreacyjne uprawianie tańca i płęć; $p \leq 0,05$). Stwierdzono mianowicie, że najniższy poziom lęku ogólnego prezentują mężczyźni tancerze profesjonalni,

Tab. 2. Lęk ogólny ($p = 0,431$)

Grupa	Liczba przypadków	\bar{x} /wynik stenowy	sd
Tancerze profesjonalni	50	34,88 / 5	17,86
Tancerze rekreacyjni	50	37,88 / 5	20,08

następnie kobiety tańczące rekreacyjnie, w dalszej kolejności kobiety tańczące profesjonalnie, najwyższy natomiast mężczyźni uprawiający taniec rekreacyjnie. Należy jednocześnie nadmienić, że różnice w zakresie badanej cechy w grupie mężczyzn są statystycznie istotne ($p = 0,000$), natomiast w grupie kobiet – statystycznie nieistotne ($p = 0,802$). W odniesieniu do norm stenowych wykazano, że kobiety tańczące rekreacyjnie prezentują poziom lęku ogólnego poniżej przeciętnej (4 steny), zaś pozostałe grupy – w granicach przeciętnej (5–6 steny). Wyniki zaprezentowano w tab. 3.

Dzięki analizie wskaźnika agresywności ogólnej zaobserwowano – podobnie jak w przypadku lęku ogólnego – że tancerze zawodowi prezentują niższy poziom badanej cechy niż osoby uprawiające taniec rekreacyjnie. Różnica ta jednak nie jest statystycznie istotna ($p = 0,352$). Należy jednocześnie zaznaczyć, że średnia dla obu grup kształtuje się w granicach normy. Szczegółowe dane zawarto w tab. 4.

Przy uwzględnieniu zmiennej płci w zakresie agresywności ogólnej nie wykazano statystycznie istotnych różnic między analizowanymi grupami (kobiety i mężczyźni trenujący taniec zawodowo i rekreacyjnie). W odniesieniu do norm stenowych wyniki badań wskazują, że zarówno obie grupy kobiet, jak i mężczyzn prezentują niższy niż przeciętny poziom badanej cechy. Kobiety trenujące zawodowo i rekreacyjnie oraz mężczyźni trenujący zawodowo charakteryzują

Tab. 3. Lęk ogólny – zestawienie średnich/wyników stenowych z uwzględnieniem płci (brak wspólnych znaków w sygnaturze oznacza istotną różnicę między średnimi np. a i b)

Płeć	Grupa	Lp.	(1)	(2)	(3)	(4)
			34,33 / 4 ac	42,87 / 5 bc	44,76 / 6 bc	27,50 / 5 a
Kobiety	tancerki rekreacyjne	(1)	×	0,802	0,063	0,153
	tancerki profesjonalne	(2)	0,802	×	0,742	0,000 *
Mężczyźni	tancerze rekreacyjni	(3)	0,063	0,742	×	0,002 *
	tancerze profesjonalni	(4)	0,153	0,000 *	0,002 *	×

* obserwacja statystycznie istotna ($p \leq 0,05$)

się niskim poziomem agresywności ogólnej, natomiast mężczyźni trenujący rekreacyjnie – poziomem poniżej przeciętnej. Szczegółowe wyniki zamieszczono w tab. 5.

W wyniku analizy poszczególnych komponentów agresywności wykazano różnice statystycznie istotne w wymiarze napastliwości pośredniej: tancerze zawodowi prezentują istotnie niższy poziom badanej cechy w porównaniu z osobami uprawiającymi taniec rekreacyjnie. Rezultaty przedstawiono w tab. 6.

Tab. 4. Agresywność ogólna ($p = 0,352$)

Grupa	Liczba przypadków	\bar{x} /wynik stenowy	sd
Tancerze profesjonalni	50	63,48 / 5	23,22
Tancerze rekreacyjni	50	68,24 / 5	27,21

Przy uwzględnieniu zmiennej płci wykazano, że statystycznie istotne różnice w zakresie poszczególnych komponentów agresywności występują tylko w grupie mężczyzn. Jak wskazują wyniki badań, mężczyźni tancerze zawodowi prezentują istotnie niższy poziom napastliwości pośredniej i urazy niż mężczyźni uprawiający taniec rekreacyjnie. W grupie kobiet zaś, jak już wspomniano, zróżnicowanie w zakresie wszystkich komponentów agresywności nie jest statystycznie istotne. Ponadto należy nadmienić, że w odniesieniu do norm stenowych średnie poszczególnych komponentów agresywności dla obu grup kobiet kształtują się w granicach przeciętnej, z wyjątkiem urazy i drażliwości (która w grupie kobiet tańczących rekreacyjnie jest na poziomie niskim). W obu grupach męskich natomiast wszystkie rezultaty kształtują się w granicach normy. Szczegółowe zestawienie zaprezentowano w tab. 7 i 8.

Tab. 5. Agresywność ogólna – zestawienie średnich/wyników stenowych z uwzględnieniem płci (te same sygnatury, np. a, oznaczają brak istotnych różnic między średnimi)

Płeć	Grupa	Lp.	(1)	(2)	(3)	(4)
			34,33 / 2 a	42,87 / 3 a	44,76 / 4 a	27,50 / 2 a
Kobiety	tancerki rekreacyjne	(1)	×	0,942	0,111	0,903
	tancerki profesjonalne	(2)	0,942	×	0,122	0,972
Mężczyźni	tancerze rekreacyjni	(3)	0,111	0,122	×	0,114
	tancerze profesjonalni	(4)	0,903	0,972	0,114	×

Tab. 6. Komponenty agresywności ogólnej

Komponenty agresywności	Tancerze rekreacyjni \bar{x}/sd	Tancerze profesjonalni \bar{x}/sd	Prawdopodobieństwo testowe (p)	Ranga wyniku tancerze profesjonalni/ tancerze rekreacyjni
Napastliwość fizyczna	7,48 / 5,53	6,46 / 5,96	0,382	P / P
Napastliwość słowna	12,76 / 6,23	13,04 / 5,48	0,813	P / P
Napastliwość pośrednia	8,32 / 4,83	6,10 / 4,66	0,021*	P / P
Negatywizm	11,52 / 5,45	10,52 / 5,43	0,363	P / P
Podrażliwość	7,38 / 4,46	7,74 / 4,64	0,692	P / P
Uraza	6,54 / 4,22	6,42 / 4,19	0,894	P / P
Drażliwość	14,60 / 6,34	13,26 / 5,64	0,274	P / P
Poczucie winy	12,98 / 5,51	14,02 / 4,65	0,313	P / P

Ranga wyniku: P – wynik przeciętny (norma), * obserwacja statystycznie istotna ($p \leq 0,05$)

Tab. 7. Komponenty agresywności ogólnej – kobiety

Komponenty agresywności	Tancerki rekreacyjne \bar{x}/sd	Tancerki profesjonalne \bar{x}/sd	Prawdopodobieństwo testowe (p)	Ranga wyniku tancerki profesjonalne/tancerki rekreacyjne
Napastliwość fizyczna	6,45 / 5,3	4,96 / 4,97	0,292	P / P
Napastliwość słowna	12,64 / 6,85	13,29 / 5,54	0,701	P / P
Napastliwość pośrednia	7,45 / 5,07	6,08 / 4,67	0,304	P / P
Negatywizm	11,36 / 5,96	9,46 / 4,93	0,210	P / P
Podejrzliwość	6,18 / 2,94	7,96 / 5,12	0,104	P / P
Uraza	5,51 / 3,80	6,87 / 4,63	0,231	P / N
Drażliwość	14,54 / 6,09	14,92 / 5,36	0,812	P / N
Poczucie winy	13,00 / 4,79	14,50 / 4,88	0,253	P / P

Ranga wyniku: P – wynik przeciętny (norma), N – wynik niski

Tab. 8. Komponenty agresywności ogólnej – mężczyźni

Komponenty agresywności	Tancerze rekreacyjni \bar{x}/sd	Tancerze profesjonalni \bar{x}/sd	Prawdopodobieństwo testowe (p)	Ranga wyniku tancerze profesjonalni/tancerze rekreacyjni
Napastliwość fizyczna	9,47 / 5,57	7,84 / 6,53	0,402	P / P
Napastliwość słowna	13,00 / 5,00	12,81 / 5,51	0,903	P / P
Napastliwość pośrednia	10,00 / 3,94	6,11 / 4,75	0,003*	P / W
Negatywizm	11,82 / 4,47	11,50 / 5,78	0,853	P / P
Podejrzliwość	9,70 / 5,91	7,54 / 4,24	0,171	P / P
Uraza	8,53 / 4,39	6,00 / 3,80	0,051*	P / P
Drażliwość	14,70 / 7,00	11,73 / 5,56	0,132	P / P
Poczucie winy	12,94 / 6,86	13,58 / 4,47	0,712	P / P

Ranga wyniku: P – wynik przeciętny (norma), W – wynik wysoki

* obserwacja statystycznie istotna ($p \leq 0,05$)

DYSKUSJA

Przeprowadzone badania wykazały, że tancerze profesjonalni prezentują niższy poziom lęku ogólnego i agresywności w porównaniu z osobami, które taniec traktują jako rekreacyjną formę aktywności fizycznej. Co prawda, różnica ta nie jest statystycznie istotna, jednak świadczy o pewnej określonej tendencji. Można przypuszczać, że wynika to prawdopodobnie z tego, iż muzyka i taniec działają terapeutycznie, obniżają poziom lęku i agresji, a tancerze zawodowi mają styczność z tańcem praktycznie każdego dnia (trenując lub prowadząc zajęcia). Ponadto w wyniku analizy poszczególnych komponentów agresywności wykazano, że tancerze profesjonalni prezentują statystycznie istotnie niższy poziom napastliwości po-

średniej niż osoby tańczące rekreacyjnie. W odniesieniu do tych wyników należy zwrócić uwagę, że podstawowym i jedynym instrumentem tancerza jest jego ciało, najbardziej intymny i „ludzki” ze wszystkich instrumentów, jakimi posługuje się artysta. Ciało fizyczne i osobowość człowieka oraz zachodzące między nimi interakcje tworzą nieskończone możliwości wyrazowe, jeśli tylko zostaną odkryte i wyzwolone tkwiące w nim siły twórcze. Tak więc taniec daje możliwość dużej ekspresji emocji, w tym również tych przykrych. Być może więc tancerze – zajmujący się tańcem profesjonalnie i z pasją – potrafią poradzić sobie z lękiem i agresją? Poza tym, mając do dyspozycji tak szeroki wachlarz form ekspresji emocji, nie muszą przejawiać agresji w sposób pośredni, przyjęty w formie tolerowanych społecznie, stereoty-

powych form ekspresji emocji negatywnych. Należy też zastanowić się nad jeszcze jedną kwestią: być może w tańcu profesjonalnym – będącym istotną formą działalności życiowej określonej grupy ludzi – nie ma miejsca dla osobników agresywnych lub nadmiernie lękliwych? Prawdopodobnie osoby takie nie podejmują tego typu działalności lub szybko z niej rezygnują.

Przy uwzględnieniu zmiennej płci okazało się, że zróżnicowanie między badanymi grupami dotyczy przede wszystkim mężczyzn. I tak mężczyźni tancerze profesjonalni mają statystycznie istotnie niższy poziom lęku niż mężczyźni tańczący rekreacyjnie. Ponadto mężczyźni tańczący profesjonalnie prezentują statystycznie istotnie niższy poziom napastliwości pośredniej i urazy niż mężczyźni traktujący taniec rekreacyjnie. Zastanawiające, skąd takie zróżnicowanie w obrębie tej samej płci. Spostrzeżenia dydaktyczne i prezentowane w pismach tematycznych wnioski potwierdzają to, że kobiety mają lepsze predyspozycje do uczenia się form tanecznych niż mężczyźni [9]. Na przykład, w badaniach przeprowadzonych przez Topisz-Starzewską i Pelc [9] okazało się, że studenci i studentki o słabszych predyspozycjach do uczenia się form ruchowych o podłożu rytmiczno-tanecznym ujawnili dość wyraźną tendencję do większej agresywności. Badania wykazały również lepsze możliwości taneczne kobiet niż mężczyzn. Jak zaobserwowano, w większości przypadków kobiety nie mają poważniejszych problemów z opanowaniem kroków tanecznych. Można również przypuszczać, że prawdopodobnie taniec (uprawiany profesjonalnie lub rekreacyjnie) sprawia im większą przyjemność, gdyż jest zgodny ze stereotypem „kobiecości” w naszym kręgu kulturowym. W odniesieniu do wyników niniejszej pracy – w najtrudniejszej zatem sytuacji znajdują się mężczyźni tańczący rekreacyjnie. Po pierwsze, nauka tańca nie jest powszechnie społecznie postrzegana jako „męska” – tak więc być może odczuwają oni lęk przed „ośmieszeniem” i własną niezdarnością, po drugie, skomplikowany program czynności rytmiczno-ruchowych może sprawiać im większą trudność niż kobietom, może więc być przyczyną frustracji, a co za tym idzie

– agresji. Jak wskazują rezultaty prezentowanych tu badań, mężczyźni tańczący rekreacyjnie wykazują istotnie wyższy poziom napastliwości pośredniej i urazy w porównaniu z mężczyznami tańczącymi profesjonalnie. Być może w wyniku problemów z opanowaniem form tanecznych odczuwają oni gniew i złość, a ich reakcją obronną stają się plotki, ośmieszanie i dowcipy na temat innych osób? Jednocześnie jednak nie można jednoznacznie określić, czy poziom lęku i agresywności badanych mężczyzn był efektem uczestnictwa w zajęciach tanecznych (obawa przed niepowodzeniami na zajęciach), czy też przychodzili oni właśnie po to, aby obniżyć poziom wymienionych cech. Porównując profil psychologiczny tancerzy rekreacyjnych i profesjonalnych, nie sposób pominąć również znaczenia czynników motywacyjnych. Tancerze rekreacyjni, jak wskazują doświadczenia praktyków (w tym również współautorki niniejszej pracy – Agaty Pytki), aktywność taneczną podejmują często z powodu zobowiązań towarzyskich, zawodowych lub perswazji ze strony partnerki. Mężczyznami zajmującymi się tańcem profesjonalnie kierują natomiast przede wszystkim pasją, specyficzne zdolności psychomotoryczne i talent.

W nawiązaniu do wyników badań własnych warto zastanowić się również nad rezultatami grup żeńskich w kontekście lęku ogólnego oraz drażliwości i urazy. W porównaniu z normami populacji okazuje się, że kobiety trenujące rekreacyjnie prezentują obniżony poziom lęku ogólnego oraz niski poziom drażliwości i urazy, natomiast kobiety tańczące profesjonalnie – w granicach przeciętnej. Być może, wyższą rangę wspomnianych cech u kobiet tańczących zawodowo można tłumaczyć faktem, iż narażone są one na permanentne napięcie związane z ekspozycją społeczną oraz obawiają się krytyki dotyczącej sposobu prowadzenia lekcji tańca bądź występów przed publicznością. Kobiety tańczące rekreacyjnie natomiast taniec traktują prawdopodobnie jako hobby, przyjemność czy też formę odreagowania stresu i swoisty „wentyl agresji”.

Podsumowując, należy podkreślić, że – pomimo rozmaitych kontrowersji, wynikających przede wszystkim z percepcji roli

aktywności tanecznej w odniesieniu do płci – istnieje wiele przesłanek wskazujących na dobroczynną rolę tańca w redukcji lęku i agresywności człowieka. Taniec dostarcza wielu wzruszeń, które są związane z jego wykonywaniem, a także z towarzyszącą mu muzyką, formą, treścią i estetyką. Może najważniejszy w nim jest nie smak sukcesu lub porażki, ale radość z innego spojrzenia na otaczającą nas rzeczywistość...

PODSUMOWANIE

1. Badane osoby tańczące profesjonalnie wykazują niższy poziom lęku i agresywności w wymiarze ogólnym niż badane osoby zajmujące się tańcem rekreacyjnie (różnica nie jest statystycznie istotna).

2. W odniesieniu do poszczególnych komponentów agresywności w wymiarze ogólnym okazało się, że tancerzy profesjonalnych cechuje istotnie niższy poziom napastliwości pośredniej niż osoby tańczące rekreacyjnie.

3. Mężczyźni tancerze profesjonalni charakteryzują się istotnie niższym poziomem lęku niż mężczyźni tańczący rekreacyjnie. W odniesieniu do poszczególnych komponentów agresywności w wymiarze ogólnym mężczyźni tańczący profesjonalnie wykazują istotnie niższy poziom napastliwości pośredniej i urazy niż tańczący rekreacyjnie.

Podsumowując, można przyjąć wyjaśnienie, że długotrwałe doskonalenie kompetencji tanecznych sprzyja obniżeniu poziomu lęku i agresywności albo też w tańcu profesjonalnym po prostu nie ma miejsca dla osób nadmiernie agresywnych lub lękliwych. Tego „łagodzenia obyczajów” przez taniec szczególnie wyraźnie dowodzą tańczący mężczyźni.

BIBLIOGRAFIA

- [1] Kuźmińska O., Taniec w teorii i praktyce, AWF, Poznań 2002. [2] http://www.sprawynauki.waw.pl/?section=article&art_id=281 [data dostępu: 14.05.2007]. [3] Wiszniewski M., Uzdrawiający taniec, Wydawnictwo Białystok, Białystok 2003. [4] Stawowska L., Diagnostyka typów osobowości, Uniwersytet Śląski, Katowice 1973. [5] Stawowska L., Rola zróżnicowania typologicznego w funkcjonowaniu jednostki, *Studia i Monografie WSP w Opolu*, 1977, 52b. [6] Siek S., Wybrane metody badania osobowości, Akademia Teologii Katolickiej, Warszawa 1983. [7] Choynowski M., Skrócony podręcznik do testu „Nastroje i Humory”, Ministerstwo Oświaty i Wychowania, Warszawa 1972. [8] Buss A.H., *The Psychology of Aggression*, Wiley, New York 1961. [9] Topisz-Starzewska J., Pelc Z., Agresywność a umiejętności taneczne studentów AWF w Krakowie, [w:] Supiński J. (red.), Agresja a kultura fizyczna, *Studia i Monografie AWF we Wrocławiu*, 2005, 79, 105–110.