

# Afektivni procesi i ples

---

**Pavlović, Dunja**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2011**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:142:126469>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-06**



**FILOZOFSKI FAKULTET**  
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

*Repository / Repozitorij:*

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Preddiplomski studij psihologije

Dunja Pavlović

**Afektivni procesi i ples**

Završni rad

Prof.dr.sc. Zvonimir Knezović

Osijek, 2011.

## Sadržaj

1. Uvod.....	1
2. Afekti.....	2
2.1. Podjela afekata.....	2
2.2. Razlika između emocija i raspoloženja.....	3
3. Ples.....	4
4. Doprinos plesa afektivnim stanjima.....	5
4.1. Utjecaj plesa na raspoloženja.....	6
4.2. Emocionalne reakcije i ples.....	8
4.3. Ekspresija i prepoznavanje emocija u plesu.....	10
5. Rasprava – Zašto ljudi plešu.....	12
5.1. Motivacija i emocionalna cijena uspjeha u profesionalnom plesu.....	14
5.2. Primjena spoznaja o afektivnim procesima i plesu.....	16
6. Zaključak.....	18
7. Literatura.....	18

## **Sažetak**

Ples je aktivnost koja je u čovječanstvu duboko ukorijenjena. Ne postoji civilizacija koja u svojim običajima ne poznaje ples, bilo to u obliku zabave, sporta, umjetnosti. Postavlja se pitanje zašto je ples kroz čitavu povijest privlačan tako velikom broju ljudi, tj. što ljude uopće motivira da plešu. Pri plesnom treningu se stvara motivirajući kontekst u kojem ljudi izražavaju svoje potrebe za samoizražavanjem, socijalnim kontaktima, dobrom formom, izlaskom iz svakodnevne rutine i uspjehom u izvedbi. Kako su motivacija i afektivni procesi povezani pojmovi, ovaj se rad bavi promjenom afektivnih stanja u motivirajućem kontekstu plesa te pronalaženjem faktora u plesu koji bi na tu promjenu mogli utjecati. Nalazi dostupnih istraživanja pokazuju pozitivne promjene afektivnih stanja te daju naznaku o blagotvornom učinku tih promjena na čovjekovo doživljavanje i ponašanje. Raspoloženja i emocije se, kao dva vida afektivnih stanja, također mijenjaju pri plesnom treningu, u smjeru pozitivnog raspoloženja i emocija. Kako osobe koje plešu doživljavaju pozitivne emocije, moguće je da te emocije prenose ljudima koji ples gledaju, tj. publici, putem tjelesne ekspresije. Sve se te spoznaje, u svrhu prevencije poteškoća ili čak liječenja već postojećih poremećaja, mogu koristiti i već se koriste u svakodnevnom životu profesionalnih plesača, rekreativnih plesača, ali i osoba koje se nikada nisu bavile plesom.

**Ključne riječi:** ples, motivacija, afekti, raspoloženja, emocije

## 1. Uvod

Ples su pokušali definirati mnogi umjetnici, sportaši, teoretičari, plesači, ali jedinstvena definicija plesa jednostavno ne postoji. Ples nije samo sport, niti samo umjetnost, ples je mješavina sporta, umjetnosti, zabave, rekreacije. Ples je aktivnost koja je u čovječanstvu oduvijek duboko ukorijenjena. Ne postoji civilizacija koja u svojoj kulturi nema ples u obliku tradicije, zabave, umjetnosti ili sporta. U svakoj kulturi ples ima drukčije značenje i funkciju. Ples može značiti izraz kreativnosti, iskustvo, neverbalnu komunikaciju, religijsko obilježje, natjecanje, privlačenje suprotnog spola, tjelovježbu, opuštanje i zabavljanje. Osim toga, funkcija plesa može biti i terapijska i edukacijska (Nieminen, 1998). Ples je očigledno ipak složeniji od samog pokreta te se u njemu krije nekakav blagotvoran učinak na ljude. Moguće je da se dobrobiti plesa mogu povezati upravo sa psihologijskim konstruktima, pa tako nalazi istraživanja pokazuju kako ples pozitivno utječe na opće kognitivno funkcioniranje, ponajviše pamćenje (Alpert i sur., 2009), poboljšava neverbalne komunikacijske vještine (Sakata i sur., 2004) i zdravstveno stanje ljudi (Alpert i sur., 2009), uvelike smanjuje razinu stresa te utječe na afektivne procese (West i sur., 2004). Ovaj se rad bavi uzajamnim djelovanjem plesa i motivacije - zašto ljudi izabiru određeni način ponašanja u određenim okolnostima (Beck, 2003), točnije, zašto se ljudi odabiru baviti plesom. Povezano s tim, događaju li se afektivne promjene u takvom motivirajućem kontekstu i kakve? Ovaj se rad bavi afektivnim promjenama koje se odnose na promjene raspoloženja, a to su slaba, trajna, sveprožimajuća afektivna stanja i promjene emocija koje su razmjerno kraća i snažnija afektivna stanja (Beck, 2003). Kako je ples aktivnost koja zauzima veliko mjesto u povijesti čovječanstva, bitno je istražiti zašto je to tako i što to ples kao takav nudi. Koji su motivi u podlozi bavljenja plesom i što se to događa s raspoloženjem i emocijama pri samoj vježbi i plesnoj izvedbi da stavlja ples na tako značajno mjesto u životima mnogih ljudi? Koji to faktori doprinose činjenici da je interes za ples toliki? Na temelju nalaza istraživanja plesa i afektivnih stanja osoba, počiva i primjena plesnih tehnika u kombinaciji sa psihologijskim tehnikama u svrhu pomoći ljudima s poteškoćama te u svrhu prevencije mogućih poteškoća. Mogu li se spoznaje o plesu primjeniti na svakodnevne životne situacije i može li se ljudima pomoći putem plesa i kako?

## **2. Afekti**

Kako postoji mogućnost da se ljudi bave plesom, tj. da su motivirani za ples, zbog promjena u afektivnom stanju pri plesnim vježbama i treningu, potrebno je usmjeriti pažnju na same afekte i odnos afekata i plesa. U literaturi pojam „afekt“ ima različita značenja. Dok se u nekoj literaturi tim pojmom uglavnom označava kratkotrajna i burna te intenzivna emocionalna reakcija, praćena fiziološkim promjenama (u radu srca, dišnih puteva, eliminatornih organa, probave te endokrinih žlijezda) i praćena vanjskim manifestacijama (Petz, 2005), u drugoj se literaturi koristi kao viši rodni pojam pojmovima „temperament“, „raspoloženja“, „emocije“ te se odnosi i na široke kognitivne, motivacijske, bihevioralne i biološke sustave i procese (Reeve, 2010). Pojam koji se koristi u ovom radu je navedeni nadređeni pojam, općenitiji je i obuhvaća nekoliko konstrukata vrlo važnih za ponašanje i doživljavanje čovjeka.

Izraz afekt odnosi se na doživljaje ili iskustva koja imaju kvalitetu ugone ili neugode. Prema Watsonu i sur., postoje jak i slab pozitivan te jak i slab negativan afekt. Bitno je napomenuti kako pozitivan i negativan afekt nisu suprotni načini osjećanja. Osoba može istovremeno osjećati i pozitivan i negativan afekt. Jak pozitivan afekt odražava ugodu, oduševljenje, polet i napredak prema ciljevima te osobe koje osjećaju pozitivan afekt mogu se osjećati energično i optimistično dok se oni koji osjećaju slab pozitivan afekt mogu osjećati letargično, apatično i dosađuju se. Negativan afekt odražava neugodu. Oni koji osjećaju jak negativan afekt mogu se osjećati nezadovoljno, nervozno i razdražljivo, dok se oni sa slabim negativnim afektom osjećaju opušteno i smireno (Reeve, 2010).

### **2.1. Podjela afekata**

Kako se istraživanja ne bave afektima samo kao višim rodnim pojmom, već pažnju usmjeravaju i na temperament, raspoloženja i emocije, potrebno je reći nešto općenito o ta tri vida afektivnog doživljavanja. U psihologiji je zapravo svaki pojam sa svakim na neki način povezan, pa su tako i pojmovi afekt, temperament, raspoloženja, emocije čvrsto povezani. Ipak, ova teorijska podjela učinjena je kako bi se razumjelo što je to što su autori pojedinih istraživanja istraživali te kako bi se lakše stekao uvid u afektivna stanja preko te tri „jedinice“ afekata.

Temperament je stabilna sklonost određenim vrstama afektivnog doživljavanja, koja je dugotrajna. Čini se da ta sklonost ima genetsku osnovu (npr. ekstraverzija/introverzija; sramežljivost/otvorenost).

Raspoloženja su slaba, ali sveprožimajuća afektivna stanja, bez usmjerenja prema specifičnom i određenom objektu. Razmjerno su trajna. Često se istražuju s obzirom na to jesu li pozitivna ili negativna, vedra ili sjetna.

Emocije su razmjerno kraća i snažnija afektivna stanja usmjerena prema nekom objektu prema kojem postoji tendencija za djelovanjem (Beck, 2003).

Ovaj će se rad nadalje usmjeriti na raspoloženja i emocije kao povezana, a opet različita afektivna stanja koja su podložna promjenama.

Cilj ostaje isti: otkriti koji je to faktor ili koji su to faktori plesa koji mijenjaju afektivna stanja ljudi, njihova raspoloženja i emocije i posljedično utječu na ljude na tako motivirajuć i blagotvoran način.

## **2.2. Razlika između emocija i raspoloženja**

Prije nego što se spomenu zaključci istraživanja plesa i raspoloženja te plesa i emocija, potrebno je navesti četiri najvažnija, prema većini autora osnovna, kriterija za razlikovanje emocija i raspoloženja:

### **a) Različiti prethodni uvjeti**

Emocije proizlaze iz važnih životnih događaja i procjene njihova značenja, a raspoloženja proistječu iz procesa koji su nedovoljno definirani i često nepoznati (Beck, 2003). Neki autori smatraju da je ovo i najvažnija razlika, a odnosi se na to da raspoloženja nisu povezana s konkretnim objektom, tj. specifičnim obilježjima neke situacije. Teoretičari to obilježje nazivaju „difuznost“ ili „globalnost“ raspoloženja (Frijda, 1993, Solomon, 1993, Kupperman, 1995, Schwarz i Clore, 1996, Parkinskon i sur., 1996; prema Prizmić, 2000).

### **b) Različita specifičnost djelovanja**

Emocije utječu na ponašanja i usmjeravaju tijekom djelovanja, a raspoloženja uglavnom utječu na kogniciju i usmjeravaju misli (Beck, 2003).

### c) Različit vremenski tijek i vremenska obilježja

Emocije se pojavljuju nakon kratkotrajnih događaja i traju kratko, dok raspoloženja proizlaze iz mentalnih događaja koji traju satima ili čak danima (Beck, 2003). Tako se emocije mogu opisati kao akutna ili fazička afektivna stanja, a raspoloženja kao kronična ili tonička (Parkinson i sur., 1996; prema Prizmić, 2000).

### d) Intenzitet

Za raspoloženja se navodi da su slabijeg intenziteta nego emocije, koje najčešće prati burna afektivna reakcija (Nowlis i Nowlis, 1956; prema Prizmić, 2000).

## 3. Ples

Ples je ritmičan pokret tijela, obično uz glazbu i unutar određenog prostora, u svrhu izražavanja ideja ili emocija, oslobađanja energije ili jednostavno uživanja u pokretu kao takvom. Brojni su plesači i teoretičari kroz povijest definirali ples kao umjetnost, ritual, zabavu i kao sport. U ovom će radu biti izdvojene samo neke od tih definicija koje su u brojnim enciklopedijama izdvojene kao povijesno, teorijski i praktično značajne. Aristotel je definirao ples kao dramsko djelo i istaknuo kako je to ritmičan pokret tijela čija je svrha predstaviti čovjekov karakter kao i ono što čovjek radi i s čime se bori. Francuski plesni teoretičar Gaston Vuillier naglašavao je kvalitete plesa poput ljepote, harmonije, uzvišenosti, govorio je kako je plesni pokret puno više od ljudskih svakodnevnih spontanijih pokreta tijela. John Martin, engleski teoretičar plesa, naglašavao je važnost plesa i fizičkog prikazivanja emocija kroz ples (Mackrell, 2011; prema Encyclopædia Britannica). D'ambroise govori da je ples puls, otkucaj srca, disanje, to je ritam ljudskog tijela. To je ekspresija u vremenu i pokretu, ekspresija sreće, žalosti, ljubomore (D'ambroise). Isadora Duncan, jedna od najpoznatijih plesačica, predavačica i koreografkinja svijeta, prema mnogima i osnivačica modernog plesa, napisala je brojne knjige u kojima i sama pokušava objasniti što je to ples. Ona je vjerovala kako plesati znači živjeti, izraziti sve najmoralnije, najzdravije i najljepše na svijetu. Isticala je da je ples najviša inteligencija u slobodnom tijelu (Cohen, 1992). Martha Graham, također poznata plesačica i koreografkinja, govorila je kako je ples skriveni jezik duše. Plesati znači otkrivati, a plesača ne čini samo tehnika, nego strast i emocija (Cohen, 1992). Osim navedenih definicija važno je spomenuti kako se tumačenje plesa mijenja s obzirom na plesni stil i vremensko razdoblje te s obzirom na svrhu plesa, tj. radi li se o ritualnoj, umjetničkoj ili sportskoj aktivnosti.



Isadora Duncan i Martha Graham, kao i mnogi drugi, u definiranje plesa uključivale su brojne elemente poput pamćenja, mišljenja, inteligencije, emocija, zdravlja, što su zapravo elementi koje proučava i psihologija. Upravo je zbog toga potrebno ples izučavati i izvan samih definicija plesa te ga je potrebno staviti u psihologijski kontekst.

#### **4. Doprinos plesa afektivnim stanjima**

U usporedbi s ljudima koji su neutralno raspoloženi, ljudi izloženi uvjetima koji im omogućuju da se dobro osjećaju vjerojatnije će pomoći drugima, biti društveniji, velikodušniji, preuzimati rizike, ponašati se suradnički i manje agresivno, rješavat će probleme na kreativniji način, ustrajati će u onome što rade te će imati intrinzičnu motivaciju za zanimljive aktivnosti. Postavlja se pitanje zašto je to tako. Kad se ljudi osjećaju dobro, pozitivni afekt služi kao znak za dosjećanje pozitivnog materijala pohranjenog u pamćenju. Tada ljudi imaju brz pristup sretnim mislima i pozitivnim sjećanjima (Reeve, 2010). Upravo je zato važno utvrditi je li ples ta aktivnost koja čini da se ljudi osjećaju dobro, tj. utječe li ples na poboljšanje afektivnog stanja.

Provedeno je tek nekoliko istraživanja u svrhu utvrđivanja kako ples može utjecati na afekte. Tu je temu istražila skupina autora, koja je pretpostavila kako će se nakon plesnih vježbi smanjiti negativni afekti te povećati pozitivni. Sudionici istraživanja su bili rekreativni plesači afričkog plesa, a u istraživanju je korišten tzv. PANAS - psihometrijska skala koja nazavisno mjeri pozitivne i negativne afekte. Sastoji se od 20 čestica koje se procjenjuje na Likertovoj skali od 1 (uopće ne) do 5 (u potpunosti da). Sudionici su ispunili PANAS prije početka vježbanja te poslije, u svrhu utvrđivanja moguće promjene u afektima. Prema očekivanjima autora, nakon vježbi afričkog plesa, kod sudionika su smanjeni negativni afekti i povećani pozitivni afekti (West i sur., 2004). Kako je ovo istraživanje među rijetkima s ovakvom tematikom, ne nudi dublja objašnjenja promjene afektivnih stanja, već samo utvrđuje da promjena postoji. Pitanje je zbog čega su afektivna stanja promijenjena, zbog dijelova u plesnom treningu? Zbog same vježbe ili je prisustvo drugih plesača utjecalo na promjenu afekata? Ili je sam ples sa svim svojim elementima (od glazbe, vježbe do socijalnog okruženja) utjecao na smanjenje negativnih i povećanje pozitivnih afekata?

Na pitanje što to čini promjenu u afektivnom stanju nakon plesnog treninga pokušava odgovoriti istraživanje Bartholomewa i Millera (2002) koje se također bavilo promjenom afekata, ali uz percipiranu uspješnost u plesnim vježbama.

Autori su pretpostavili kako će plesne vježbe utjecati na promjenu afekata u smjeru povećanja pozitivnih i smanjenja negativnih afekata kod plesača te da će uz to percipirana uspješnost u izvođenju vježbi pospješiti taj trend. Korišteni su podaci plesačica koje su se rekreativno bavile plesom. Prilikom istraživanja, sudionice su ispunile PANAS, a osim toga su, na ljestvici od 1 (uopće ne) do 5 (u potpunosti da), procjenile svoj uradak u vježbama na 20 čestica poput „uspješna izvedba vježbe“, „uživanje u vježbi“, „težina vježbe“, „uložen trud“ (Bartholomew i Miller, 2002). Rezultati istraživanja pokazuju kako je plesni trening uistinu rezultirao povećanjem pozitivnih afekata i energije te smanjenjem negativnih afekata i napetosti. One sudionice koje su procjenile svoj uradak dobrim osjećale su značajno više pozitivnih afekata od onih koje su svoj uradak procjenile lošijim. Moguće je da je u ovom istraživanju samo osvještavanje uspješnosti uratka moglo utjecati na afektivno stanje sudionica, što se moglo očitovati u višim rezultatima za pozitivne afekte kod onih sudionica koje su percipirale svoj uradak uspješnim. One sudionice koje su procjenile svoj uradak dobrim, kao i one koje su ga procjenile lošijim, osjećale su manje negativnih afekata nakon plesa.

Dok percipirana uspješnost igra ulogu u promjeni pozitivnih afekata, izgleda kako plesne vježbe doprinose smanjenju negativnih afekata bez obzira na percipiranu uspješnost (Bartholomew i Miller, 2002). Percipirana uspješnost, ukoliko i buduća istraživanja budu pokazivala ovakav trend, može biti faktor koji objašnjava promjenu u pozitivnim afektima, tj. jedan od razloga zašto se ljudi osjećaju bolje dok plešu te u konačnici zašto su ljudi uopće motivirani za ples. Međutim, taj razlog ne može biti dovoljan, već bi se budućim istraživanjima trebali ispitati i drugi faktori u plesu koji bi mogli na takav način utjecati na afekte i posljedično na čovjekovo doživljavanje i ponašanje.

#### **4.1. Utjecaj plesa na raspoloženja**

Prosječna osoba općenito doživljava stalno prisutan tijek raspoloženja. Iako su same emocije relativno rijetke u svakodnevnom doživljavanju, ljudi uvijek nešto osjećaju. Ono što ljudi obično osjećaju je raspoloženje, koje se često pojavljuje kao posljedica prethodno doživljene emocionalne epizode (Reeve, 2010). Velik broj autora temelji definiciju raspoloženja upravo na ranije navedenim razlikama između raspoloženja i emocija (Prizmić, 2000). Najjednostavnija definicija bila bi da je raspoloženje blag osjećaj koji perzistira neko vrijeme. Ako je ugodan, naziva se dobro raspoloženje, a ako je neugodan, loše raspoloženje, neraspoloženje ili zlovolja (Petz, 2005).

Točnije, raspoloženja su relativno dugotrajna, neintenzivna, tonička afektivna stanja, po obilježjima su nespecifična u odnosu na uzrok i usmjerenost na konkretni objekt, osobu, događaj ili situaciju (Prizmić, 2000).

Učinak plesa na afektivna stanja, konkretno raspoloženja, zapravo je implicitno očigledan i prisutan kroz čitavu ljudsku povijest. Ples na afektivna stanja zapravo može utjecati na više načina. Primjerice, ples s mačem je kroz brojne generacije u davnim vremenima označavao pripremu za borbu. Naime, u takvim plesovima primarni cilj nije bilo postizanje dobrog raspoloženja i opuštenosti, već raspoloženja koje pobuđuje najbolju psihofizičku spremu za borbu, jer je borba bila središte svega važnoga. S jedne strane, taj je ples bio uobičajeni ritual, ali istovremeno je služio za dovođenje osobe u stanje neprijateljskog raspoloženja prema drugoj strani u borbi (Encyclopædia Britannica). To može značiti da se plesom mogu inducirati ona afektivna stanja koja su u određenim okolnostima poželjna i važna. Kako se u ljudskoj svakodnevnici izgubila borba mačevima te se svijet uvelike promijenio od toga doba, poželjno je osjećati se dobro, tj. biti dobro i prijateljski raspoložen. Plesovi koji su najistaknutiji u suvremenom svijetu služe za postizanje upravo takvog raspoloženja. Današnje spoznaje omogućuju provjeru ovih implicitnih teorija o postizanju određenog raspoloženja putem plesa.

Prvo i jedno od rijetkih istraživanja kratkotrajnog učinka modernog plesa na raspoloženje provedeno je u poznatoj londonskoj plesnoj školi Laban. Autore je zanimala promjena raspoloženja nakon sudjelovanja u treninzima dva različita plesna stila: Limon – „tekući“, lagani, povezani pokreti, bez napetosti u tijelu; Graham – održavanje ravnoteže, oštri i pravocrtni pokreti tijela. Pretpostavka autora bila je kako će se raspoloženje poboljšati u slučaju treninga plesnog stila Limon. Raspoloženje je mjereno prije i poslije plesnog treninga, a instrument je bila „Brunel University Mood Rating Scale“ (Terry i sur., 1999; prema Lane i sur., 2003), skala s 24 čestice u kategorijama: ljutnja, zbunjenost, depresivnost, napetost, energičnost i umor. Čestice se procjenjuju odgovorom na pitanje: „Kako se osjećaš upravo sada?“, na Likertovoj skali od 0 (uopće ne) do 4 (u potpunosti da). Rezultati istraživanja kratkoročnog učinka plesa na raspoloženje plesača pokazuju kako plesači iskazuju dobro raspoloženje prije i poslije oba plesna treninga, s malim poboljšanjem raspoloženja poslije treninga, dok je, ipak, razlika u tome što plesači koji su sudjelovali na treningu plesnog stila Limon iskazuju nešto više rezultate na česticama koje označavaju energičnost od onih koji su sudjelovali na treningu plesnog stila Graham.

Autori istraživanja ističu kako se afektivno stanje, tj. raspoloženje plesača oba plesna stila poboljšalo, dok je ipak nešto više dobrobiti proizašlo iz vježbi plesnog stila Limon. Ove rezultate autori pripisuju upravo obilježjima plesnog stila Limon i ističu kako „tekući“, lagani, opuštajući, povezani pokreti, bez napetosti u tijelu doprinose osjećaju snage, jedrine i energije (Lane i sur., 2003). Prema tome, moglo bi se zaključiti da na afektivne promjene, osim ranije spomnute percipirane uspješnosti (Bartholomew i Miller, 2002) može utjecati i određena vrsta pokreta koja je ljudima bliska, jer se radeći te pokrete ljudi osjećaju snažnije i bolje. Vrsta pokreta koje ljudi koriste pri plesu mogla bi biti još jedan faktor u objašnjavanju zašto je ples nešto što mijenja afektivno stanje čovjeka i zašto je čovjek motiviran za ples.

Ipak, zbog nedostataka poput toga što je uzorak ovog istraživanja bio prilično malen te se radi samo o jednokratnom ispitivanju, stoga i samo o kratkoročnom učinku plesa na raspoloženja, potrebno je još mnogo istraživanja ovog i sličnog tipa vezano za utjecaj plesa na raspoloženja te se ne može sa sigurnošću tvrditi da je sama fizička radnja, određeni pokret odgovoran za promjenu raspoloženja pri plesu (Lane i sur., 2003).

Ako ples uistinu može podići raspoloženje, kao što navedeno istraživanje prikazuje, bavljenje plesom (profesionalno, rekreativno ili iz zabave) moglo bi posljedično podići kvalitetu i zadovoljstvo životom ljudi pa je rad na ovom području itekako potreban. U svrhu otkrivanja poveznice između plesa i raspoloženja potrebno je provesti još mnogo istraživanja koja će biti dostupna širem krugu ljudi, a dotada bi se o raspoloženjima i plesu moglo zaključivati iz istraživanja o afektima i emocijama, jer su ta tri pojma usko povezana.

#### **4.2. Emocionalne reakcije i ples**

Kako emocije kao afektivna stanja mogu biti u podlozi motivacije, ali i raspoloženja, važno je proučiti utjecaj plesa na emocije kako bi se ta saznanja mogla povezati s navedenim pojmovima i objasniti doprinos plesa čovjekovom doživljavanju. Najprije je potrebno navesti obilježja i definiciju emocija. Emocije su složeniji pojam od pojma osjećaja. Emocije su višedimenzionalne. Postoje kao subjektivni (osjećaji – subjektivna razina jačine i kvalitete emocije), biološki (biološka i fiziološka aktivacija – priprema i regulacija adaptivnog tjelesnog ponašanja), svrhoviti (prema cilju usmjereno motivacijsko stanje – funkcionalni aspekt) i socijalni (socijalna komunikacija, facijalna i glasovna ekspresija) fenomeni. Zbog četverodijelne prirode emocija, jasno je da postoji određena

teškoća u definiranju istih. Definicija emocija složenija je od prostog zbroja navedenih dimenzija. Emocije su usklađeni sustavi koji koordiniraju osjećaje, pobuđenost, svrhu i izražaje na način da pripremaju osobu za uspješno prilagođavanje životnim okolnostima (Reeve, 2010).

Već je više puta spomenuto kako je na području tematike ovog rada vrlo malo istraživanja. Ipak, na području emocija i plesa postoji određeni broj empirijskih istraživanja koja bacaju svjetlo na važnost plesa i doprinos plesa emocionalnom stanju ljudi.

Primjerice, jedno istraživanje je provedeno u svrhu ispitivanja emocionalnih reakcija na ples, točnije argentinski tango. Kako je tango ples u paru, ispitivan je utjecaj plesnog partnera na spomenute emocionalne reakcije. Iako je u plesu glazba vrlo istaknuta sastavnica te u mnogim vrstama plesa postoji fizički kontakt i koordinacija pokreta više plesača, ovo je prvi rad koji je istražio utjecaj glazbe i plesnog partnera na emocionalne reakcije plesača. U istraživanju su sudjelovali plesači koji su dotad imali najmanje jednu godinu plesnog iskustva u plesanju tanga. Većina sudionika u istraživanju plesali su s plesnim partnerom kojeg su već poznavali i s njim i ranije plesali. U istraživanju je bilo 4 eksperimentalne situacije: (1) uobičajeni tango (s partnerom i glazbom), (2) ples s partnerom, ali bez glazbe, (3) ples bez partnera, uz glazbu, (4) ples bez glazbe i bez partnera. U svim slučajevima plesanja uz glazbu korištena je ista glazba te su sudionici cijelo vrijeme plesali s istim partnerom. Afektivno stanje ispitivalo se pomoću ranije spomenutog instrumenta PANAS-a, tako da su sudionici prije svake eksperimentalne situacije i poslije svake eksperimentalne situacije ispunili skalu. Rezultati pokazuju kako je došlo do značajnog povećanja pozitivnih emocija samo u situaciji kada je tango plesan u uobičajenom obliku (uz glazbu i partnera), što govori kako su i glazba i partner neodvojivi faktori argentinskog tanga, kao i da postoji doprinos plesa emocionalnom stanju ljudi (Murcia, Bongard i Kreutz, 2009). Ovo istraživanje izlučuje glazbu kao mogući faktor koji utječe na doživljavanje pozitivnih emocija, a time i na poboljšanje raspoloženja, tj. afektivnog stanja ljudi. Osim glazbe, u ovom se istraživanju stalni plesni partner izdvaja kao još jedan mogući faktor koji čini da se ljudi dok plešu osjećaju dobro. Možda je baš socijalna podrška (u ovom slučaju plesni partner) faktor koji tako pozitivno utječe na afektivna stanja ljudi.

Ipak, kako plesni partner nije prisutan u svakom plesnom stilu, trebalo bi se provjeriti postoji li utjecaj grupe plesača na promjenu afektivnog stanja neke osobe u grupi, jer se još uvijek ne može tvrditi da je za promjenu afektivnih stanja odgovorna upravo socijalna podrška.

Osim što ples očigledno utječe na afektivna stanja samih plesača, moguće je da utječe i na osobe koje ne plešu, već jednostavno gledaju plesnu izvedbu, tj. na publiku, prenoseći upravo te pozitivne emocije putem ekspresije. Pitanje je može li publika stvarno uočiti emocije u plesu ili je ono što publika vidi samo uvježbani pokret?

### **4.3. Ekspresija i prepoznavanje emocija u plesu**

Emocije imaju funkciju suočavanja i socijalnu funkciju. Za predmet ovog rada zanimljivija je socijalna funkcija, koja se odnosi na to da emocije prenose naše osjećaje drugima, utječu na način na koji drugi s nama stupaju u interakciju, pozivaju na socijalnu interakciju i olakšavaju ju te stvaraju, održavaju i razrješavaju odnose (Reeve, 2010). Većina radova koji se bave emocijama i plesom odnose se na ekspresiju u plesu, neverbalno prenošenje emocija publici putem tjelesne ekspresije i prepoznavanje tih emocija od strane gledatelja, tj. publike.

U jednom istraživanju zatraženo je od profesionalnih plesača modernog plesa da nauče jednu osnovnu, kratku plesnu koreografiju te da ju uvježbaju na 4 različita načina. Svih pet plesača trebali su znati otplesati koreografiju tako da prenesu gledateljima ljutnju, strah, žalost i radost, bez da značajno mijenjaju postavljenu koreografiju, tj. same korake. Te su izvedbe snimljene (ukupno 20 snimaka) i nasumično prikazane sudionicima istraživanja. Za zadatak su imali prepoznati o kojoj se emociji radi. Sudionici su uspješno prepoznali sve 4 emocije, iako se zapravo radilo o istoj koreografiji, tj. o istim pokretima tijela, samo drukčije emocionalno naglašenim i izvedenim od strane različitih plesača.

To znači da plesači uistinu mogu emocije prenijeti u plesni pokret te da publika može prepoznati određene emocije te se plesom mogu prenijeti osnovne emocije publici (Camurri, Lagerlöf i Volpe, 2002).

Kako bi minimalizirali utjecaj facijalne ekspresije plesača te dokazali kako se uistinu radi o tome da se tijelom, a ne samo izrazom lica mogu prenijeti emocije publici, Sawada i suradnici (2003), proveli su istraživanje ekspresije emocija putem plesnih pokreta jedne ruke i provjerili su mogu li ljudi prepoznati određenu emociju koja je prikazana

pomoću videozapisa pokreta ruke. Sudionice su djevojke koje se plesom nisu aktivno bavile. Zadatak je bio da prepoznaju jednu od 3 moguće emocije (radost, žalost ili ljutnju) na snimci pokreta ruke i to bez glazbene podloge. Prikazano je nekoliko pokreta, a nakon svakog pokreta sudionice su trebale zabilježiti o kojoj se emociji radi. Rezultati su pokazali kako su sudionice prepoznale većinu emocija, što znači da se emocije mogu iščitati i iz jednostavnih pokreta tijela u plesnim djelima, ali i svakodnevi te da ples može prenijeti publici različite emocije, što pak može utjecati na afektivno stanje osoba koje ples gledaju (Sawada, Suda i Ishii, 2003). Ovi nalazi pokazuju kako bi za promjenu afektivnog stanja možda bilo dovoljno samo gledati plesna djela, a ne nužno i sudjelovati. Međutim, potrebno je puno više istraživanja ove tematike da bi se mogli potvrditi ovi zaključci.

Za razliku od prethodnih radova, koji su se usmjerili na sudionike rane odrasle dobi, iduće istraživanje bavilo se proučavanjem dječjeg razumijevanja emocija u plesu. Sedam profesionalnih plesača modernog plesa improvizirali su pokrete sa zadatkom da prikažu radost, žalost, ljutnju i strah, nakon čega su izdvojene i snimljene kratke solo koreografije svakog pojedinog plesača. Facijalna ekspresija plesača bila je neutralna za svaku od emocija koje su trebali prenijeti plesom, kako lice ne bi privuklo čitavu pozornost u identifikaciji emocija. Djeca u dobi od 4, 5 i 8 godina te odrasli (skupina studenata) gledali su snimke i za zadatak imali procijeniti o kojoj se emociji radi. Rezultati su pokazali kako su sve skupine sudionika prepoznale emocije plesnih koreografija. U ovom istraživanju provjereno je i koji su plesni elementi ključni za prepoznavanje emocija u plesu. Postoji tzv. klasifikacijski sustav za kodiranje pokreta u plesu, tvorničkom radu i svakodnevnim situacijama naziva LMA („Laban movement analysis“) ili Labanova analiza pokreta (Laban, 1988; prema Lagerlöf i Djerf, 2009). Sustav je osmislio plesač i koreograf Laban, a kasnije su ga razvili njegovi učenici. Taj sustav analize pokreta danas je vrlo korišten u plesu, ali i drugim zanimanjima. Labanova analiza govori kako postoje četiri velike komponente pokreta: korišten prostor, trajanje, tečnost („flow“) i snaga.

Sudionici u ovom istraživanju rangirali su te komponente za svaku snimku, tj. za svaku koreografiju u kojoj je prikazana emocija (na skali od 1 (uopće ne) do 7 (u potpunosti da)) te je dobiveno da su u prepoznavanju emocija iz plesnog pokreta ključne komponente snaga i trajanje pokreta. Autori istraživanja ističu kako već djeca u dobi od 4 godine mogu prepoznati emocije iz tjelesne ekspresije u plesu, a shodno tome i u svakodnevi što je za emocionalni razvoj djeteta i razvoj neverbalne, tjelesne ekspresije, izuzetno važan podatak. Nadalje, dobivene su ključne komponente u prepoznavanju

emocija u plesnom pokretu te se te spoznaje o komponentama mogu koristiti za daljnja istraživanja, kao i za primjenu u praksi (Lagerlöf i Djerf, 2009).

Ukoliko buduća istraživanja ponove ovakve rezultate o ekspresiji emocija i utjecaju na publiku, uz spoznaje o komponentama plesa (snaga i trajanje pokreta), ples i socijalna funkcija emocija mogli bi snažno utjecati na afektivna stanja ljudi. To bi značilo da nisu sami plesači ti koji imaju afektivnu dobit od plesa, već i publika.

## **5. Rasprava - Zašto ljudi plešu**

Nedostaci svih dosad navedenih i sličnih istraživanja su ti što se afekti, raspoloženja i emocije ispituju bez uzimanja u obzir mnogih faktora, koji bi mogli utjecati na promjenu afektivnih stanja ljudi. Osim toga, ova razina istraživanja daje samo opći pogled na promjenu afekata i doprinos plesa afektivnim stanjima. Potrebno je ponovno naglasiti kako je izuzetno mali broj istraživanja usmjeren na ples i afektivna stanja, no i taj mali broj istraživanja ipak ukazuje na dobit plesa u smislu povećanja pozitivnih i smanjenja negativnih afekata. Ipak, uz sve dosad nabrojene moguće faktore, postaje jasno da je teško, reklo bi se i nemoguće, odvojiti jedno obilježje plesa kao aktivnosti koja je pokretač promjena u emocijama, raspoloženju, afektima osobe. Čini se da se ples kao aktivnost ne može razložiti na elemente koji bi zasebno utjecali na čovjeka. Možda je baš zato ples privlačan mnogima, jer obuhvaća velik broj elemenata koji zajedno pogoduju pozitivnom afektivnom doživljavanju.

Kako su afektivni procesi i motivacija usko povezani, potrebno je nalaze navedenih istraživanja dovesti u kontekst motivacije. Motivacija je teorijski pojam koji objašnjava zašto ljudi izabiru određeni način ponašanja u određenim okolnostima. Proučavanje motivacije odnosi se na one procese koji daju ponašanju energiju (snaga, intenzitet, postojanost nekog ponašanja) i smjer (svrha, cilj, vođeno prema nekom ishodu). Četiri su vrste procesa koji mogu ponašanju dati energiju i smjer: potrebe, kognicije, emocije i vanjski događaji (Reeve, 2010). Temeljna je motivacijska pretpostavka da se organizmi približavaju cilju ili se bave nekim aktivnostima za koje očekuju poželjne ishode, kao i da izbjegavaju aktivnosti za koje očekuju da će dovesti do neugodnih ili odbojnih, tj. averzivnih iskustava (Beck, 2003).



U osnovi je motivacija sposobnost započinjanja i održavanja izvedbe nekog zadatka, a primjenjeno na ples, to je sposobnost plesača da izdrži zahtjeve zadataka (treninga, pripreme, koreografije, nastupa) i održi maksimalno ulaganje, čak i kad je suočen s dosadom, boli, umorom i kad ga misli vode drugdje (Taylor i Taylor, 1995). Motivirani plesač ulaže vrijeme, trud, energiju te je usredotočen na pripremu i izvedbu.

Kako je motivacija za ples još prilično neistraženo područje, motivi koji vode ljude plesu navedeni su u samo nekoliko radova. Većina saznanja o toj tematici proizlazi iz nestrukturiranih i neformalnih opažanja te iz osobnog iskustva autora koji se bave plesom. Valverde (1992) navodi kako oni koji se bave rekreativnim plesom i oni koji plešu iz zabave kao motive ističu socijalnu interakciju, zdravlje i dobru formu, dok oni koji plešu profesionalno kao motive, uz navedene, ističu i svojevrsnu emocionalnu katarzu, oslobađanje od nagomilane negativne energije, dostizanje estetike u plesnom nastupu, želju za izvedbom te ples kao umjetnost. Osim navedenih motiva spominje se i sloboda kretanja, samoizražavanje, uroda pri kretanju uz glazbu, kreativnost koju ples nudi, socijalno prihvatljiv fizički kontakt s osobama suprotnog spola te izvor ugone (Nieminen, 2011).

Neki autori govore o motivima za ples kao o intrinzičnoj motivaciji te naglašavaju kako ljudi zapravo ne mogu specificirati razloge zbog kojih oni plešu te da plešu zbog samog plesa. Takvom razmišljanju u prilog idu motivi kao što su samoizražavanje, želja za izvedbom, zadovoljstvo pri vježbi i radu na sebi kao plesaču.

Drugi pak autori govore o ekstrinzičnim motivima i naglašavaju važnost usporedbe vještina s drugima i važnost socijalnog odobravanja od strane učitelja plesa ili drugih plesača (Nieminen, 2011). Jasno je da se ipak radi o kontinuumu između intrinzičnih i ekstrinzičnih motiva plesača.

Kako su navedeni motivi zapravo implicitno navedeni i razmišljanja su nekolicine autora na osnovi slabo provedenih istraživanja, potrebno je navesti istraživanje motiva za ples Pipse Nieminen. Naime, dosadašnji nalazi istraživanja o afektivnim procesima i plesu mogu se vrlo dobro povezati upravo s nalazima ovog istraživanja, tj. faktori koji su izlučivani u pojedinim istraživanjima, ovdje su navedeni kao motivi za bavljenje plesom, što je svojevrsna potvrda važnosti izdvojenih faktora. Istraživanje je provedeno na velikom uzorku rekreativnih plesača. Ispitani su motivi za ples.

Sudionici ovog istraživanja su za svaki navedeni motiv (njih 25 prikupljenih iz pilot istraživanja u kojima su plesači govorili njihove motive za ples i iz literature o motivaciji u plesu i sportu) trebali odgovoriti na pitanje „Koliko je važan navedeni razlog za tvoje bavljenje plesom?“ na skali od 1 (nije mi važan) do 4 (važan mi je). Radi jednostavnijeg zaključivanja o motivima plesača, nakon istraživanja izvedena je faktorska analiza koja izdvaja pet značajnih faktora zbog kojih se plesači bave plesom:

- 1) SAMOIZRAŽAVANJE - obuhvaća motive samoizražavanja, stvaranja umjetnosti, mentalnog zdravlja, ekspresije emocija, testiranje vlastitih granica i sl.
- 2) SOCIJALNI KONTAKTI - obuhvaća motive poput putovanja, kontakt s osobama suprotnog spola, sklapanje prijateljstava i sl.
- 3) ODRŽAVANJE DOBRE FORME - kontrola tjelesne težine, fizički rad, kondicija, samopouzdanje i sl.
- 4) BIJEG OD SVAKODNEVNE RUTINE
- 5) USPJEŠNOST I IZVEDBA – uspješno izvođenje plesnih pokreta i koreografije, uspjeh u nastupu i sl.

Ovih pet kategorija predstavljaju najvjerojatnije motive zbog kojih se ljudi počinju baviti i bave se plesom (Nieminen, 2011). Moguće je da su u pozadini ovih motiva afektivni procesi i promjene do kojih dolazi u plesu. Navedeni motivi daju naslutiti kako se u plesu stvara takav kontekst u kojem osoba gradi samopouzdanje te se osjeća sigurnom izraziti svoje potrebe i osjećaje, tj. da takvo motivirajuće okruženje može omogućiti pozivne emocije i pozitivne promjene u raspoloženju. To u krajnjoj liniji, ako je tako, može pozitivno utjecati na doživljavanje i ponašanje osobe i izvan konteksta plesa.

### **5.1. Motivacija i emocionalna cijena uspjeha u profesionalnom plesu**

Većina dosad spomenutih istraživanja bavila su se rekreativnim plesom i doprinosom rekreativnog plesa ljudima. Kada se radi o profesionalnim plesačima i motivaciji i afektivnim stanjima profesionalnih plesača, treba reći kako su motivi zbog kojih se profesionalni plesači počinju baviti plesom podjednaki kao i kod rekreativnih plesača i mogu se podijeliti u pet kategorija: samoizražavanje, socijalni kontakti, održavanje dobre forme, bijeg od svakodnevne rutine te uspjehnost i izvedba, pri čemu najveću ulogu igra kategorija samoizražavanja te uspjehnost i izvedba (Nieminen,2011). Neki su plesači

talentiraniji od drugih te imaju bolje predispozicije, međutim motivacija je faktor koji može učiniti i one manje talentirane uspješnijima od talentiranih.

Tri su faktora povezana s uspjehom u plesnoj izvedbi profesionalnih plesača i prikazuju se „formulom“ (Slika 1). To su motivacija, sposobnosti plesača te težina zadatka. Kako se sposobnost plesača i težina zadatka ne mogu lako promijeniti u kratkom periodu, motivacija je jedini faktor na koji plesač može utjecati, nad kojim ima kontrolu (Taylor i Taylor, 1995).

$$\text{Motivacija} + (\text{Sposobnost plesača} - \text{Težina zadatka}) = \text{Uspješnost izvedbe}$$

Slika 1. „Formula“ uspješnosti izvedbe (Taylor i Taylor, 1995).

Motivacija utječe na nekoliko područja u profesionalnom plesu i izuzetno je važan faktor za uspjeh plesača. Velik je utjecaj motivacije na spremnost plesača da ulaže vrijeme i trud u samu vježbu, a samim time, velik je utjecaj motivacije na fizički aspekt plesa – kondiciju. Osim toga, motivacija ima velik utjecaj na tehničku spremu plesača, jer su plesači najčešće za samu plesnu tehniku slabo motivirani te im treba poticaj socijalne okoline. Na kraju, uspješnost u plesu uključuje određeni životni stil pun obaveza, na koji djeluje motivacija.

Životni stil plesača uključuje dobru organizaciju spavanja, prehrane, obiteljskih i socijalnih uloga i obaveza, disciplinu u vezi konzumiranja alkohola, droga, cigareta, a za to sve potrebna je visoka motivacija (Taylor, Taylor, 1995). Iako je ples na prvi pogled izuzetno privlačan ljudima zbog svojih višestrukih dobrobiti, profesionalni plesači u plesnim školama trebaju se nositi s određenim teretom. Plesno školovanje najčešće počinje s osam godina i traje dugi niz godina u kojima se razvija ne samo tehnika i plesna sprema plesača već i ličnost pojedinca koji pleše. To znači da se svijet plesača sužava na sami ples i uspješnost pojedinca u plesu. Često plesači prekidaju formalno školovanje radi treninga i rasporeda proba te se sele iz mjesta stanovanja i napuštaju obitelj i prijatelje kako bi živjeli bliže plesnoj školi. Tako plesači mogu izgubiti emocionalnu potporu i suočiti se s činjenicom da su prepušteni sami sebi i plesnoj školi, što je velika žrtva mladih ljudi. Posljedice toga često su depresivni osjećaji, sniženo samopoštovanje, nedostatak priznanja

vlastite uspješnosti, neprikladni obrasci mišljenja i ponašanja, preokupiranost tjelesnom težinom, perfekcionizam, loše socijalne vještine, slabo nošenje sa stresom, nepripremljenost na život poslije plesne karijere i sl.

Zbog ovih posljedica gubitka emocionalne potpore, suučenicima i učiteljima plesnih škola, kao i psiholozi i terapeuti trebali bi pružiti učenicima ono što su izgubili uklanjanjem u plesnu školu te ih dodatno motivirati i osnažiti. Ipak, nije uvijek tako i nemaju svi plesači problema s prilagodbom plesnoj školi. Uostalom, kao što se može iščitati iz ranijih istraživanja, doprinos plesa ljudima je uistinu izuzetan. Osim na fizičkoj razini, plesači napreduju i na psihološkoj razini te su intrinzične nagrade velike, pa je stvar svakog pojedinca hoće li ili neće izdržati cijenu profesionalnog bavljenja plesom i okusiti dobrobiti koje ples donosi (Wilson, 1991).

Ipak, jasno je da je nemoguće da plesač u dvorani sam održi razinu motivacije visokom cijelo vrijeme pa je potrebno plesače povremeno motivirati.

Kako su velike razlike u shvaćanju i značenju plesa među plesačima (od onih koji plešu radi postizanja visokih plesnih mogućnosti u smislu umjetnosti, preko onih kojima je ples održavanje dobre linije, do onih koji plešu samo radi društva), nužno je plesačima, u svrhu motivacije, pristupati barem donekle individualno, a ne primjenjivati nekakav generalni motivacijski model.

U svrhu motiviranja plesača potrebno je znati prepoznati visoko motivirane i nisko motivirane plesače. Visoko motivirane plesače karakterizira visoka razina energije te su entuzijastični u iščekivanju treninga, tj. probe. Osim toga, željni su novih tehnika i koraka kako bi što više napredovali te su najčešće prvi koji dolaze i zadnji koji s proba odlaze i ulažu maksimalan trud i dodatno vrijeme za učenje i vježbanje. Za razliku od visoko motiviranih, nisko motivirani plesači ulažu tek onoliko koliko je dovoljno. Često imaju nejasne ili lako dostižne ciljeve i lako odustaju (Taylor i Taylor, 1995). Neki od načina motiviranja plesača su prijedlog o pisanju dnevnika, postavljanje ciljeva, postavljanje plakata s motivirajućim plesnim slikama i izrekama (Taylor i Taylor, 1995).

## **5.2. Primjena spoznaja o afektivnim procesima i plesu**

U prethodnim poglavljima bila je samo spomenuta primjena spoznaja o afektivnim procesima, motivaciji i plesu, poput primjene motivacijskih tehnika u profesionalnom plesu te primjene spoznaja o ekspresiji emocija i utjecaju na publiku.

Kao što je već napomenuto, potreban je još velik broj istraživanja i empirijske provjere kako bi se sa sigurnošću moglo tvrditi o nalazima tih istraživanja.

Ipak, ukoliko se emocije uistinu mogu prenijeti publici te se putem plesne izvedbe mogu promijeniti afektivna stanja publike, onda bi plesne predstave bile mnogo više nego zabava, razbibriga i kulturno uzdizanje. Tada bi plesne predstave mogle imati blagotvoran, čak terapijski učinak. Osim toga, kako su raspoloženja povezana sa subjektivnim zdravstvenim problemima, ples bi, ukoliko uistinu utječe na promjenu raspoloženja u pozitivnom smislu, mogao utjecati i na zdravstvene probleme ljudi, tj. pozitivnim raspoloženjima moglo bi se utjecati na promjenu subjektivnog doživljaja zdravstvenog problema (Prizmić, 2000). Osim toga, u literaturi postoje navodi kako dobra raspoloženja pozitivno utječu i na imunološki sustav ljudi (Cohen i Herbert, 1996; prema Prizmić 2000). Postoji i naznaka povezanosti kroničnih oboljenja i afektivnih procesa, tj. vjerojatno i negativni afekti utječu na razvoj kroničnih bolesti (Leventhal i Patrick-Miller, 1993; prema Prizmić, 2000).

Upravo zbog ovih nalaza potrebno je ples uključiti u zajednicu te poticati plesne treninge u svrhu prevencije, ali i terapije već postojećih zdravstvenih poteškoća. Ples se kao terapijska metoda (terapija plesom ili terapija plesnim pokretom) koristi u vidu psihoterapije za emocionalnu, kognitivnu, fizičku i socijalnu integraciju pojedinca, od 1940-ih godina, a učinkovita je za osobe s različitim poteškoćama, od razvojnih do društvenih. U svijetu se takve terapije provode u programu rehabilitacije, u zdravstvenim ustanovama, staračkim domovima, u programima privatne prakse itd. Važno je istaknuti kako takva terapija obuhvaća osobe sve životne dobi te se koristi, osim za pomoć pri liječenju već nastalih poteškoća, i u svrhu prevencije poremećaja (American Dance Therapy Association). Spoznaje o utjecaju plesa na afektivna stanja već se koriste, iako ne u onoj mjeri u kojoj bi to bilo potrebno. Dosadašnje spoznaje o tematici ovoga rada nisu brojne, ali bi se mogle koristiti i na način da ples bude dostupan širem krugu ljudi u vidu svakodnevnih kratkih vježbi ili povremene slobodne aktivnosti te na taj način prevenirati moguće poteškoće ljudi.

## 6. Zaključak

Psihologija plesa još uvijek je mlada grana primjenjene psihologije. Iako je vrlo malo provedenih i dostupnih istraživanja i spoznaja o utjecaju plesa na čovjeka, izgleda da ples, kao naizgled samo fizička aktivnost, može snažno utjecati na čovjekovo psihofizičko stanje. Elementi plesa poput glazbe, pokreta, plesnog partera, izvedbe, izgleda da imaju velik utjecaj na afektivne procese plesača, dok afektivni procesi imaju velik utjecaj na čitavo čovjekovo funkcioniranje. To bi značilo da ples može putem afektivnih procesa, utjecajem na raspoloženja i emocije, pozitivno utjecati i na široku sferu ljudskog funkcioniranja. Kako je ples aktivnost koja uistinu ne zahtijeva puno, materijalno ni fizički, ukoliko buduća istraživanja donesu rezultate koji potvrđuju pretpostavku da je ples ta aktivnost koja doprinosi afektivnom stanju ljudi, tom bi se zanimljivom aktivnošću moglo puno toga postići, osim zabave i rekreacije. Spoznaje o psihološkom utjecaju plesa na čovjeka polako se počinju koristiti u svijetu u vidu terapije plesom. Bilo bi izuzetno dobro upoznati širi krug ljudi s doprinosom plesa te koristiti spoznaje o psihološkom učinku plesa i izvan okvira službenih institucija.

## 7. Literatura

Alpert, P. T., Miller, S.K., Wallmann, H., Havey, R., Cross, C., Chevalia, T., Gillis, C.B. i Kodandapari, K. (2009). The effect of modified jazz dance on balance, cognition, and mood in older adults. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 21, 108-115.

American Dance Therapy Association. (<http://www.adta.org/>)

Bartholomew, J.B. i Miller B.M. (2002). Affective Responses to an Aerobic Dance Class: The Impact of Perceived Performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(3), 301-309.

Beck, R.C. (2003). *Motivacija – Teorija i načela*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Camurri, A., Lagerlöf, I. i Volpe, G. (2003). Recognizing emotion from dance movement: comparison of spectator recognition and automated techniques. *International Journal of Human-Computer Studies*, 59, 213-225.

- Cohen, S.J. (1992). Ples kao kazališna umjetnost. Zagreb: Cekade.
- Encyclopædia Britannica. (<http://www.britannica.com/>)
- Inspirational Dance Quotes. D'ambroise, J. (<http://www.dance-quotes.net/inspirational-dance-quotes.html>)
- Lagerlöf, I. i Djerf, M. (2009). Children's understanding of emotion in dance. *European Journal of Developmental Psychology*, 6(4), 409-431.
- Lane, A., Hewston, R., Redding, E. i Whyte, G.P. (2003). Mood changes following modern-dance classes. *Social behavior and personality*, 31(5), 453-460.
- Murcia, C.Q., Bongard, S. i Kreutz, G. (2009). Emotional and Neurohumoral Responses to Dancing Tango Argentino : The Effects of Music and Partner. *Music and Medicine*, 1(1), 14-21.
- Nieminen, P. (1998). Motives for Dancing Among Finnish Folk Dancers, Competitive Ballroom Dancers, Ballet Dancers and Modern Dancers. *European Journal of Physical Education*, 3, 22-34.
- Petz, B. (2005). Psihologijski rječnik. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Prizmić, Z. (2000). Raspoloženje, strategije njegove samoregulacije i subjektivni zdravstveni problemi. Doktorska disertacija. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Reeve, J. (2010). Razumijevanje motivacije i emocija. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Sawada, M., Suda, K. i Ishii, M. (2003). Expression of emotions in dance: Relationship between arm movement characteristics and emotion. *Perceptual and Motor Skills*, 97, 697-708.
- Taylor J. i Taylor C. (1995). *Psychology of dance*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- West, J., Otte, C., Geher, K., Johnson, J. i Mohr, D.C. (2004). Effects of Hatha Yoga and African Dance on Perceived Stress, Affect, and Salivary Cortisol. *Annals of Behavioral Medicine*, 28(2), 114-118.
- Wilson, E.D. (1991). *Psychology and performing arts*. Amsterdam: Swets & Zeitlinger.