

# Utjecaj plesnog pokreta na psihofizičko zdravlje žena

---

**Krolo, Antonia**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2021**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Dental Medicine and Health Osijek / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Fakultet za dentalnu medicinu i zdravstvo Osijek**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:243:445642>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2022-11-27**

*Repository / Repozitorij:*

[Faculty of Dental Medicine and Health Osijek  
Repository](#)



**SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU  
FAKULTET ZA DENTALNU MEDICINU I ZDRAVSTVO  
OSIJEK**

**Diplomski sveučilišni studij Sestrinstvo**

**Antonia Krolo**

**UTJECAJ PLESNOG POKRETA NA  
PSIHOFIZIČKO ZDRAVLJE ŽENA**

**Diplomski rad**

**Slavonski Brod, 2021.**

**SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU**

**FAKULTET ZA DENTALNU MEDICINU I ZDRAVSTVO**

**OSIJEK**

**Diplomski sveučilišni studij Sestrinstvo**

**Antonia Krolo**

**UTJECAJ PLESNOG POKRETA NA  
PSIHOFIZIČKO ZDRAVLJE ŽENA**

**Diplomski rad**

**Slavonski Brod, 2021.**

Rad je ostvaren u: Fakultet za dentalnu medicinu i zdravstvo Osijek, Sveučilište Josipa Jurja  
Strossmayera u Osijeku

Mentor rada: doc. dr. sc. Marinko Dikanović

Rad ima 31 list, 27 stranica, 9 tablica i 1 sliku.

## SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
1.1. Emotion by Ana Kuhanec.....	2
1.2. S faktor – Sheila Kelley.....	2
1.3. S faktor – plesne tehnike .....	3
1.4. Pronalazak smisla u tragediji.....	4
1.5. Samopoštovanje.....	5
1.6. Tjelesna aktivnost za izgradnju otpornosti na stres .....	5
2. HIPOTEZA .....	7
3. CILJ.....	8
4. ISPITANICI I METODE .....	8
4.1. Ustroj studije.....	8
4.2. Ispitanici .....	8
4.3. Metode .....	8
4.4. Statističke metode.....	9
5. REZULTATI.....	10
6. RASPRAVA.....	20
7. ZAKLJUČAK .....	22
8. SAŽETAK.....	23
9. SUMMARY .....	24
10. LITERATURA.....	25
11. ŽIVOTOPIS .....	27

## 1. UVOD

Danas mi, kao društvo, razumijemo višeznačnu i usko povezanu vezu između duha i tijela. Evolucija nam je podarila ljudsko tijelo koje je sposobno u sebi održavati život i smisao, kretanje i doživljaj. Ona funkcioniraju čak i kad ih bombardiramo stresom i nepravilnom prehranom, kad zanemarujemo vježbanje ili si uskraćujemo dobar san (1).

U liječenju razlikujemo tzv. tronožac, odnosno pristup u kojem se osoba sama brine o sebi i tradicionalni pristup koji uključuje medicinske i kirurške intervencije. Doista, briga o samome sebi, odnosno samopomoć jako je moćna. Upravljanje stresom, redovita tjelovježba, pravilna prehrana i moć vjere imaju veliku ulogu u liječenju (1,2).

Istraživanja pokazuju da kada se primjenjuje medicina koja ističe povezanost duha i tijela, pacijenti rjeđe posjećuju liječnike te samim time smanjuju se troškovi. Prema istraživanju dr. Herberta Benson i njegovih suradnika identificirana su medicinska stanja koja se mogu ublažiti ili čak i izliječiti kada se primjene tehnike brige o samome sebi. Neka od tih stanja su: angina pectoris, anksioznost, depresija, herpes simplex, konstipacija, dijabetes, umor, hipertenzija, neplodnost, nesаница, mučnina i povraćanje tijekom trudnoće, predmenstrualni sindrom, popratne pojave raka i dr. Istraživanja dr. Herberta Bensona pokazala su da žene spremnije razumiju i prihvaćaju načela povezanosti duha i tijela u životu i u zdravlju. Tijekom njihova života vrlo je izražena i aktivna povezanost njihovih uvjerenja i njihove fiziologije, te njihovih emocija i zdravlja (1,2).

Svaki je pojedinac višedimenzionalno biće što znači da uključuje tjelesne, duhovne, emocionalne i socijalne potrebe. Pojedince promatramo kao cjelinu koja uključuje tijelo, duh i um, tj. emocije i misli. Takav pristup nazivamo holistički pristup (3).

Seksualnost je više od samog seksualnog čina, to je osjećaj senzualnosti, uživanje u bliskosti i osjećaju da smo voljeni i željeni (4,5).

Projekt „Move Dance Feel“ je plesni projekt za žene oboljele od raka. Istraživanje je provedeno u Londonu i Bristolu. Istraživanja pokazuju da se 70 % oboljelih od raka bori s fizičkim i emocionalnim nuspojavama u razdoblju između 1. i 10. godine nakon liječenja raka. Najčešće nuspojave su povećana razina stresa, anksioznost, smanjena razina energije, poremećaj prihvaćanja fizičkog tijela i smanjena kvaliteta života. Cilj ovog plesnog projekta je pomoć pri oporavku kod žena oboljelih od raka (6).

### 1.1. Emotion by Ana Kuhanec

Poznata hrvatska magistra kineziologije Ana Kuhanec, poučena vlastitim iskustvom shvatila je da naše tijelo nije samo fizičko, već je hram u kojem žive i emocije. Tim putem razvila joj se ideja o povezivanju duha i tijela, tj. emocija i pokreta. Ana je pohađala edukaciju u Los Angelesu, u studiju „S Factor“ Sheila Kelley te postala prva certificirana instruktorka S Factora u Europi. Kaže se da je Ana začetnica moderne kineziologije u Hrvatskoj i na Balkanu. Nekoliko godina poslije otvorila je svoj fitness studio za žene pod nazivom „Ana`s sensual fitness“. Danas je to „E-motion studio“ koji je dobio naziv po emociji u pokretu (7).

Plesne tehnike s emocionalnom komponentom čine kružne kretnje koje šire prsni koš u kojem se nalazi srce i kružne kretnje koje otvaraju zdjelicu u kojoj su u djetinjstvu pohranjene te potisnute krivnje i sram, odvajajući se tako od zdrave seksualnosti i to potpuno nesvjesno. Kroz rad sa ženama dugi niz godina proučavala je benefite stvaranja energetskog, tj. emocionalnog protoka koji stvara i omogućuje uvjete za psihosomatsko zdravlje, u odnosu na medicinu koja se bavi uglavnom liječenjem, tj. uklanjanjem simptoma psihosomatske bolesti. Između ostaloga, radila je sa ženama koje su imale ginekološke probleme i probleme sa začecem te su redovitim plesnim pokretima s emocionalnom komponentom spontano rješavale te probleme. Zatim, radila je na problemu rješavanja „emocionalne težine“ koja je često bila uzrok viška kilograma. Posljednjih nekoliko godina volontira kao plesna terapeutkinja u udruzi žena oboljelih i liječenih od raka „Sve za nju“ (7,8).

### 1.2. S faktor – Sheila Kelley

S faktor je tehnika pokreta utemeljena na gimnastici, seksualnoj ekspresiji svlačenja i plesa oko šipke, koji proizlazi iz prirodne zakrivljenosti ženskog tijela u obliku slova S. Začetnica ove plesne tehnike je Sheila Kelley. Sheila je napisala knjigu pod nazivom „The S factor“ u kojoj navodi da se zbog ove plesne tehnike osjeća izuzetno, izgleda sjajno te joj pomaže da svladava svakodnevne probleme. Dakle, pobjeđuje svoje nesigurnosti, otkriva svoju moć, upoznaje sebe. Stoga, smatra da joj je ples promijenio život i još uvijek ga mijenja. Osim toga, Sheila je otkrila tajnu koja je pomogla mnogim ženama da se suoče s najvećim strahom i ostvare najviše težnje. Dakle, S faktor je najbolji način za postizanje samopouzdanja, samopoštovanja i tjelesne svijesti (9).

Žene su po prirodi senzualna bića. Grudi i stražnjica se ističu, bokovi su zaobljeni, a struk sužen. Mnoge žene su naviknule skrivati ili umanjivati tu senzualnost. Kružni pokreti S faktora naglašavaju žensku senzualnost odnosno ženske obline. Cilj tog plesnog pokreta je osjećaj senzualnosti, sposobnost uživanja u raskoši svakog pokreta mišića i u tome pronaći zadovoljstvo (9).

### 1.3. S faktor – plesne tehnike

Kruženje kralježnicom u sjedećem stavu izvodi se tako da osjećate kako sjedne kosti pritišću strunjaču, a zamislite da je glava ispunjena helijem pa kralježnicu nešto vuče prema gore, dok su sjedne kosti pričvršćene za pod. Tako se kralježnica dinamično isteže. Kruženje kralježnicom u sjedećem stavu otvara kukove te razgibava trbušne i leđne mišiće, što pojačava dotok krvi u područje zdjelice te je korisno za zdravlje reproduktivnih organa (9).

Obrnuti krugovi kralježnicom izvode se tako da se gornji dio tijela kreće, a bokovi i zdjelica miruju. Ovo je vježba istezanja kralježaka, diskova, ligamenata i otvaranja prsnog koša.

Masaža glave izvodi se u položaju klečeći na rukama i koljenima dok su leđa uvijena, a trbušni mišići napeti. Tijekom udaha, glava i prsni koš spuštaju se na pod, dok desni obraz ne bude priljubljen uz strunjaču. Tijekom izdaha, prebaci se težina naprijed pa se zakotrlja do vrha glave. Dok se nagnje naprijed, uvuče se trbuh i izbaci donji dio leđa prema stropu. Vrhom glave kruži se po strunjači (9).

Kruženje bokovima u klečećem stavu izvodi se raširenih koljena za širinu kukova. Korisno djelovanje ovog pokreta je povećanje pokretljivosti u području kukova koje je od životne važnosti za održavanje lokomotornih sposobnosti.

Kruženje stražnjicom razgibava donju stranu leđa. Izvodi se tako da su stopala u širini kukova ili malo više. Torzo je lagano savijen prema naprijed, dlanovi su na koljenima, a leđa izvijena. Kruži se stražnjicom, oslanjajući težinu na ruke dok gornji dio tijela miruje.

Bočno odljepljivanje noge izvodi se na boku (lijeva noga). Pri udahu, podiže se desno koljeno što više prema desnom ramenu dok je stopalo ispruženo prema unutarnjoj strani lijevog bedra. Zatim, rukom se uhvati za gležanj ili list i polako ispruži desna noga prema glavi. Pri izdahu spusti se ispružena noga. Taj pokret aktivira površinske i duboke mišiće stražnjice. Između ostalog, otvaranje stražnje strane nogu može olakšati napetost ishijatičnog živca (9).



#### 1.4. Pronalazak smisla u tragediji

Dr. Guy Winch u svojoj knjizi „Prva pomoć za emocije“ govori o otkrivanju pozitivnih strana u tragičnim iskustvima. Moguće je razviti snažniji osjećaj poštovanja prema životu, vlastitoj snazi i otpornosti te otkriti novu svrhu. Otkrivanje pozitivnih strana javlja se u kasnijim fazama oporavka, odnosno nakon osjećaja boli. Kada prođe dovoljno vremena, osobe koje su sposobne otkriti pozitivne strane iskustva gubitka ili traume sklone su iskazivati veće emocionalno i psihičko zdravlje (10,11).

Mnogobrojna istraživanja ukazuju na to da se treba pitati zašto se nešto dogodilo, umjesto kako se dogodilo jer je to dovoljno da se pokrene kvalitativno drukčiji i produktivniji proces razmišljanja. Pitajući se zašto, proširuje se opseg misli i asocijacija te dovodi do situacije u kojoj je osoba prisiljena ispitati šire egzistencijalne, filozofske ili duhovne implikacije iskustva. Takav sveobuhvatniji proces razmišljanja usmjerava na cjelovitu sliku te će pomoći osobi da s vremenom pronađe smisao u iskustvu, a kao rezultat svega da razvije snažniji unutarnji mir (10,12-14).

Tijekom prvih mjeseci nakon traume često je svojstveno maštanje o alternativnim ishodima. Osoba se pita: „Što bi bilo da je rak otkriven ranije?“. Pojedinaac je uvjeren kako razmišljanje o tome „što bi bilo da je...“, može usmjeriti samo na nasumičnost događaja i samim time otežati proces prihvaćanja onoga što se uistinu dogodilo. Nadalje, istraživanja pokazuju da iskustva koje je osoba doživjela mogu probuditi osjećaj da su ta iskustva bila unaprijed određena i da su se trebala dogoditi. Pitanjem „zašto“ osoba počinje više apstraktno razmišljati, povezivati različite dijelove svog života i promatrati cjelovitu sliku. Svi ti aspekti važni su za proces otkrivanja smisla (10,15,16).

Iako treba vremena da se otkrije pozitivna strana iskustva tragedije, moguće je da će se otvoriti vrata novih smjerova i mogućnosti koji će poslije u životu postati izvor smisla i životnog zadovoljstva, npr. pomaganje drugim osobama koje su doživjele slična iskustva, povećanje svjesnosti o bolesti, osnivanje zaklade u čast onih koje je osoba izgubila, pisanje o iskustvima, vježbanje i sl. Dakle, identifikacija eventualnih prilika u tragičnom događaju može pozitivno utjecati na emocionalan i psihički oporavak (10,17,18).

### 1.5. Samopoštovanje

Slabo samopoštovanje izaziva veću ranjivost nego bilo koja druga psihološka povreda koju doživljavamo u svakodnevnom životu. Ljudi sa slabim samopoštovanjem često su manje sretni, pesimistični i manje motivirani za razliku od ljudi s izgrađenim samopoštovanjem. Skloni su lošijem raspoloženju, imaju veći rizik za depresiju, tjeskobu i poremećaje u prehrani. Dakle, samopoštovanje bi trebalo biti usklađeno s osjećajem vlastite vrijednosti, odnosno trebalo bi biti snažno i stabilno. Uistinu, osoba čije je samopoštovanje snažno i stabilno, dosta realnije procjenjuje svoju snagu i slabost u realnom svijetu i relativno su točniji u pretpostavkama vezanim za to kako ih druge osobe doživljavaju. Osim toga, najčešće su i najboljeg psihičkog zdravlja. Jačanjem samopoštovanja jačamo i emocionalni imunološki sustav (10,19-21).

### 1.6. Tjelesna aktivnost za izgradnju otpornosti na stres

Stres nije samo „ubojica“, nego je i pokretač. Bez stresa nema ni napretka, ni rasta, a ni povećanja tjelesne forme. Razlikujemo stres koji nas pokreće, tzv. eustres i stres koji ostavlja loše posljedice na naše zdravlje, tzv. distres. Naše reakcije na stres su ono što daje pozitivan ili negativan predznak, tj. je li dobar ili loš. Jedan iznimno stresni događaj puno je važniji i opasniji za psihičko i fizičko zdravlje, nego svakodnevni trenutci stresa (22).

Stresori su podražaji koji uzrokuju stresno stanje, a dijele se na psihičke, tjelesne i socijalne. Psihički stresori su međuljudski sukobi, nezadovoljstvo, frustracije i dr. Tjelesni stresori su hipertenzija, tahikardija, dispneja i dr. Društveni ili socijalni stresori su obiteljski problemi, problemi na radnom mjestu i dr.

Brojna istraživanja su dokazala pozitivne utjecaje na kretanje, a odnose se na zdravlje, intelektualnu aktivnost, uspješnost na poslu, zadovoljstvo, osjećaj sreće, libido i seksualnu aktivnost. Nasuprot tome, stres koji se događa u kontinuitetu, tj. distres može dovesti do tjelesnih simptoma kao što su glavobolja, gastritis, hipertenzija, angina pectoris, seksualna disfunkcija, nesаница i dr. Može izazvati emocionalne probleme, npr. depresiju i tjeskobu. Osim toga, stres je usko povezan s vodećim uzrocima smrti, a to su: kardiovaskularne bolesti, rak, plućne bolesti, nesreće, ciroza jetre i suicid (22).

## 2. HIPOTEZA

Hipoteze diplomskog rada su:

- plesni pokret s emocionalnom komponentom ima pozitivan utjecaj na psihičko zdravlje žena
- plesni pokret s emocionalnom komponentom ima pozitivan utjecaj na fizičko zdravlje žena
- razdoblje u kojem su žene vježbale plesne pokrete s emocionalnom komponentom ima bolji utjecaj na psihofizičko zdravlje žena u odnosu na razdoblje dok nisu krenule vježbati plesne pokrete s emocionalnom komponentom.

### 3. CILJ

Primaran je cilj istraživanja ispitati kakav utjecaj ima plesni pokret s emocionalnom komponentom na psihičko i fizičko zdravlje žena.

U tu se svrhu ispitivalo:

- postoje li razlike u utjecaju plesnog pokreta s emocionalnom komponentom na psihofizičko zdravlje žena s obzirom na obilježja ispitanica (dob, razina obrazovanja, mjesto stanovanja, bračni status, ekonomski status, plesna skupina) te
- postoji li razlika između razdoblja dok nisu krenule vježbati ples s emocionalnom komponentom i razdoblja kada su vježbale ples s emocionalnom komponentom.

### 4. ISPITANICI I METODE

#### 4.1. Ustroj studije

Istraživanje je ustrojeno kao presječno istraživanje (23). Istraživanje je provedeno tijekom srpnja, kolovoza i zaključeno početkom rujna 2021. godine.

#### 4.2. Ispitanici

Istraživanje je provedeno na uzorku od 50 ispitanica različite dobi. U ispitivanju su bile uključene žene koje su vježbale ples s emocionalnom komponentom kroz tri plesne skupine. Prva plesna skupina ispitanica je „Ana`s sensual fitness“ i sensual fitness metoda, druga plesna metoda je „body empathy“ ili plesne vježbe s emocionalnom komponentom za žene oboljele od karcinoma, treća metoda je „am ballet barre prenatal“ ili plesne vježbe s emocionalnom komponentom za trudnice. Istraživanje je provedeno u plesnom studiju „E-motion“ od Ane Kuhanec. S obzirom da se istraživanje provodilo u vrijeme zaraze korona virusom zbog epidemioloških mjera studio je zatvoren, stoga je toliki broj ispitanica u ovome istraživanju.

#### 4.3. Metode

Kao instrument istraživanja korišten je anketni upitnik koji se sastojao od tri dijela. Prvi dio sastojao se od općih, sociodemografskih i ekonomskih pitanja (dob, razina obrazovanja, mjesto stanovanja, bračni status, ekonomski status, broj djece) i jednog specifičnog pitanja (plesna skupina). Drugi dio upitnika sastojao se od 13 pitanja koja su se odnosila na razdoblje dok nisu krenule vježbati ples s emocionalnom komponentom. Treći dio upitnika sastojao se od 13 pitanja koja su se odnosila na razdoblje dok su vježbale ples s emocionalnom komponentom. Nakon trećeg dijela ispitanice su imale prostor za slobodno izražavanje misli vezano za navedenu temu. Prvi dio upitnika je zatvoreni tip pitanja na zaokruživanje. Drugi i treći dio upitnika sastoje se od 13 pitanja na Likertovoj skali od 1 do 5, pritom 1 označava: uopće se ne slažem, 2: ne slažem se, 3: djelomično se slažem, 4: slažem se, 5: u potpunosti se slažem.

### 4.4. Statističke metode

Kategorijski podatci su predstavljeni apsolutnim i relativnim frekvencijama. Razlike u kategorijskim podacima testirane su  $\chi^2$  testom. Normalnost raspodjele kontinuiranih varijabli testirana je Shapiro - Wilkovim testom. Zbog raspodjele kontinuiranih varijabli koje ne slijede normalnu razdiobu kontinuirani podatci opisani su medijanom i granicama interkvartilnog raspona, a za testiranja su korištene neparametrijske metode. Razlike numeričkih varijabli između tri i više nezavisnih skupina Kruskal Wallisovim testom (24).

Sve P vrijednosti su dvostrane. Razina značajnosti je postavljena na Alpha = 0,05.

Za statističku analizu korišten je statistički program MedCalc® Statistical Software version 20.009 (*MedCalc Software Ltd, Ostend, Belgium; <https://www.medcalc.org>; 2021*) i IBM SPSS ver. 23 (*IBM Corp. Released 2015. IBM SPSS, Ver. 23.0. Armonk, NY: IBM Corp.*).

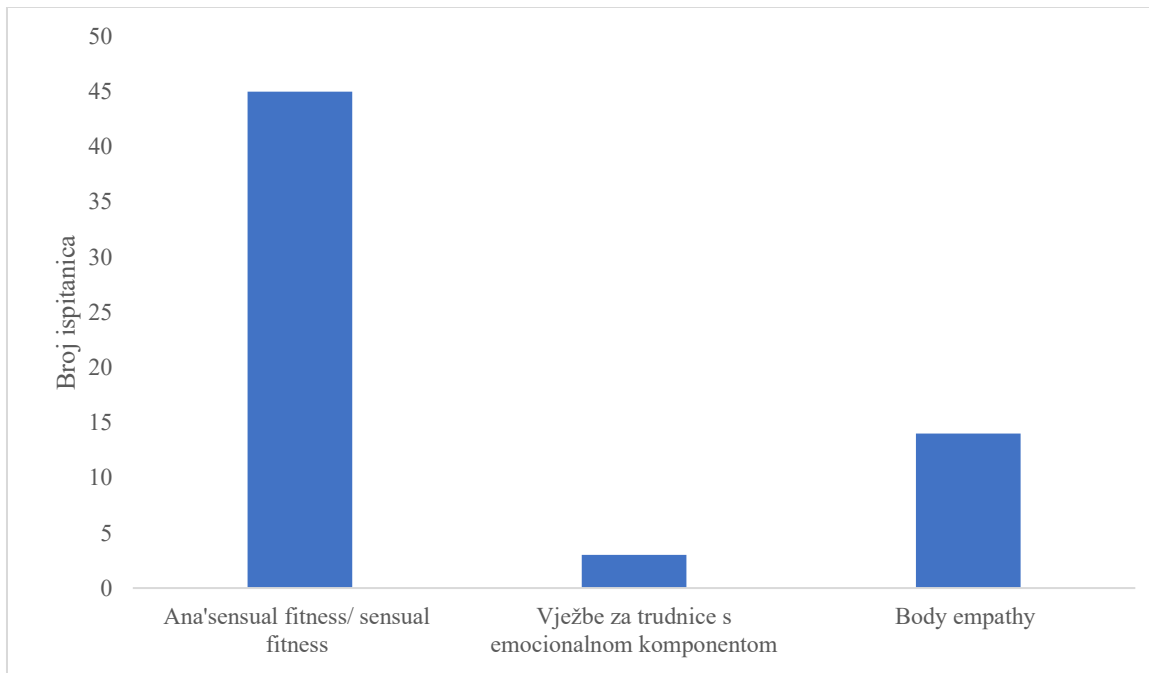
## 5. REZULTATI

Istraživanje je provedeno na 62 ispitanice, od kojih je veći dio, njih 33 (53,1 %) u dobi od 36 do 45 godina. Prema razini obrazovanja 27 (43,5 %) ispitanica ima završen diplomski studij. Sve ispitanice, osim jedne žive u gradu. Prema bračnom statusu 31 (50 %) ih je u braku, razvedenih je 13 (21 %) dok su ostale slobodne, udovice ili su u vezi. Djecu ima 47 (75,8 %) ispitanica. Mjesečna primanja su kod 30 (48,4 %) ispitanica od 6.001 kn do 10.000 kn (Tablica 1).

Tablica 1. Osnovna obilježja ispitanica

Obilježja	Broj (%) ispitanica
<b>Dob ispitanica</b>	
26 – 35 godina	5 (8,1)
36 – 45 godina	33 (53,1)
46 – 60 godina	19 (30,6)
60 i više godina	5 (8,1)
<b>Razina obrazovanja</b>	
Srednja škola	14 (22,6)
Preddiplomski studij	12 (19,4)
Diplomski studij	27 (43,5)
Poslijediplomski studij	9 (14,5)
<b>Mjesto stanovanja</b>	
Grad	61 (98,4)
Selo	1 (1,6)
<b>Bračni status</b>	
Slobodna	6 (9,7)
Udana	31 (50)
Razvedena	13 (21)
Udovica	2 (3,2)
U vezi	10 (16,1)
<b>Ekonomski status</b>	
do 3.500 kn	3 (4,8)
od 3.501 kn do 6.000 kn	5 (8,1)
od 6.001 kn do 10.000 kn	30 (48,4)
od 10.001 kn do 15.000 kn	11 (17,7)
od 15.001 kn i više	13 (21)
Imaju li djecu	47 (75,8)
Ukupno	62 (100)

U ana'sensual fitness / sensual fitness skupini je 45 (72,6 %) ispitanica, vježbe za trudnice s emocionalnom komponentom vježbaju 3 (4,8 %) ispitanice, dok metodu body empathy pohađa 14 (22,6 %) ispitanica (Slika 1).



Slika 1. Raspodjela ispitanica prema metodi / plesnoj skupini

Prije nego su krenule s plesom, u potpunosti se slaže: 9 (14,5 %) ispitanica s tvrdnjom da imaju samopoštovanje; po 10 (16,1 %) ispitanica navodi da se u potpunosti slaže s tvrdnjama da jasno izražavaju svoje misli i osjećaje, da imaju motivaciju za obavljanje svakodnevnih aktivnosti te da su bile osobe koje poznaju sebe; 15 (24,2 %) ih je u potpunosti bilo zadovoljno svojim socijalnim odnosima, a 11 (17,7 %) ih navodi da su u potpunosti bili osobe koje su voljele same sebe.

Uopće se ne slaže 8 (12,9 %) ispitanica s tvrdnjom da su se osjećale senzualnom osobom, po 6 (9,7 %) ih se uopće nije slagalo s tvrdnjama da imaju osjećaj kontrole nad vlastitim tijelom i pokretima ili da su bolje osobe koje dobro toleriraju stres (Tablica 2).



Tablica 2. Samoprocjena tvrdnji **prije nego li su krenule s plesom**

	Broj (%) ispitanica – prije nego li su krenule s plesom					Ukupno
	Uopće se ne slažem	Ne slažem se	Djelomično se slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem	
Imala sam osjećaj kontrole nad vlastitim životom.	2 (3,2)	7 (11,3)	32 (51,6)	14 (22,6)	7 (11,3)	62 (100)
Imala sam samopoštovanje.	3 (4,8)	11 (17,7)	25 (40,3)	14 (22,6)	9 (14,5)	62 (100)
Imala sam osjećaj kontrole nad vlastitim tijelom i pokretima.	6 (9,7)	12 (19,4)	29 (46,8)	12 (19,4)	3 (4,8)	62 (100)
Jasno sam izražavala svoje misli i osjećaje.	4 (6,5)	12 (19,4)	23 (37,1)	13 (21)	10 (16,1)	62 (100)
Imala sam samopouzdanje.	4 (6,5)	14 (22,6)	22 (35,5)	15 (24,2)	7 (11,3)	62 (100)
Bila sam zadovoljna sa vlastitim fizičkim izgledom.	4 (6,5)	12 (19,4)	26 (41,9)	13 (21)	7 (11,3)	62 (100)
Osjećala sam se senzualnom osobom.	8 (12,9)	19 (30,6)	22 (35,5)	9 (14,5)	4 (6,5)	62 (100)
Bila sam zadovoljna svojim seksualnim životom.	5 (8,1)	11 (17,7)	18 (29)	20 (32,3)	8 (12,9)	62 (100)
Imala sam motivaciju za obavljanje svakodnevnih aktivnosti.	0	6 (9,7)	33 (53,2)	13 (21)	10 (16,1)	62 (100)
Bila sam osoba koja je dobro tolerirala stres.	6 (9,7)	12 (19,4)	24 (38,7)	15 (24,2)	5 (8,1)	62 (100)
Bila sam zadovoljna svojim socijalnim odnosima.	1 (1,6)	5 (8,1)	22 (35,5)	19 (30,6)	15 (24,2)	62 (100)
Bila sam osoba koja je poznavala sebe.	4 (6,5)	11 (17,7)	26 (41,9)	11 (17,7)	10 (16,1)	62 (100)
Bila sam osoba koja je voljela sebe.	5 (8,1)	13 (21)	20 (32,3)	13 (21)	11 (17,7)	62 (100)

U razdoblju nakon plesa, ispitanice se u više od 30 % slažu u potpunosti sa svim tvrdnjama, dok samo jedna osoba navodi da se uopće ne slaže s tvrdnjom da jako dobro tolerira stres, a 4 (6,5 %) ih se uopće ne slaže s tvrdnjom da su zadovoljne svojim seksualnim životom (tri su rastavljene, a jedna je u braku) (Tablica 3).

Tablica 3. Samoprocjena tvrdnji u razdoblju nakon plesa

	Broj (%) ispitanica – <b>razdoblje nakon plesa</b>					Ukupno
	Uopće se ne slažem	Ne slažem se	Djelomično se slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem	
Imam osjećaj kontrole nad vlastitim životom.	0	0	11 (17,7)	32 (51,6)	19 (30,6)	62 (100)
Imam osjećaj kontrole nad vlastitim tijelom i pokretima.	0	1 (1,6)	5 (8,1)	20 (32,3)	36 (58,1)	62 (100)
Jasno izražavam svoje misli i osjećaje.	0	1 (1,6)	3 (4,8)	28 (45,2)	30 (48,4)	62 (100)
Imam samopouzdanje.	0	1 (1,6)	5 (8,1)	24 (38,7)	32 (51,6)	62 (100)
Imam samopoštovanje.	0	2 (3,2)	6 (9,7)	21 (33,9)	33 (53,2)	62 (100)
Zadovoljna sam sa vlastitim fizičkim izgledom.	0	2 (3,2)	5 (8,1)	25 (40,3)	30 (48,4)	62 (100)
Osjećam se senzualnom osobom.	0	1 (1,6)	5 (8,1)	19 (30,6)	37 (59,7)	62 (100)
Zadovoljna sam svojim seksualnim životom.	4 (6,5)	2 (3,2)	7 (11,3)	17 (27,4)	32 (51,6)	62 (100)
Imam motivaciju za obavljanje svakodnevnih aktivnosti.	0	0	5 (8,1)	37 (59,7)	20 (32,3)	62 (100)
Osoba sam koja dobro tolerira stres.	1 (1,6)	2 (3,2)	11 (17,7)	28 (45,2)	20 (32,3)	62 (100)
Zadovoljna sam sa svojim socijalnim odnosima.	0	2 (3,2)	7 (11,3)	23 (37,1)	30 (48,4)	62 (100)
Osoba sam koja poznaje sebe.	0	1 (1,6)	3 (4,8)	25 (40,3)	33 (53,2)	62 (100)
Osoba sam koja voli sebe.	0	1 (1,6)	6 (9,7)	18 (29)	37 (59,7)	62 (100)

Uspoređujući ocjene psihofizičkog zdravlja ispitanica prije i poslije pohađanja plesa, uočavamo da su u svim tvrdnjama u razdoblju nakon plesa, značajno više ocjene (veće slaganje) u odnosu na prije pohađanja plesa (Wilcoxon test,  $P < 0,001$ ). Najveće poboljšanje je u tvrdnji da se osjećaju senzualnom osobom, gdje je medijan ocjene prije plesa bio 2 (interkvartilnog raspona od 2 do 3), a u razdoblju nakon plesa medijan 5 (interkvartilnog raspona od 4 do 5) (Wilcoxon test t,  $P < 0,001$ ) (Tablica 4).

Tablica 4. Razlike u tvrdnjama vezanim uz psihofizičko zdravlje u odnosu na prije i neposredno nakon plesa

	Medijan (interkvartilni raspon)		Razlika	95% CI	P*
	Prije plesa	Poslije plesa			
Imam osjećaj kontrole nad vlastitim životom.	3 (3 - 4)	4 (4 - 5)	1	0,5 do 1	<b>&lt;0,001</b>
Imam osjećaj kontrole nad vlastitim tijelom i pokretima.	3 (3 - 4)	5 (4 - 5)	1	1 do 1,5	<b>&lt;0,001</b>
Jasno izražavam svoje misli i osjećaje.	3 (2 - 3,25)	4 (4 - 5)	1,5	1 do 1,5	<b>&lt;0,001</b>
Imam samopouzdanje.	3 (2 - 4)	5 (4 - 5)	1	1 do 1,5	<b>&lt;0,001</b>
Imam samopoštovanje.	3 (2 - 4)	5 (4 - 5)	1	1 do 1,5	<b>&lt;0,001</b>
Zadovoljna sam sa vlastitim fizičkim izgledom.	3 (2 - 4)	4 (4 - 5)	1	1 do 1,5	<b>&lt;0,001</b>
Osjećam se senzualnom osobom.	2 (2 - 3)	5 (4 - 5)	2	1,5 do 2	<b>&lt;0,001</b>
Zadovoljna sam svojim seksualnim životom.	3 (2 - 4)	5 (4 - 5)	1	0,5 do 1	<b>&lt;0,001</b>
Imam motivaciju za obavljanje svakodnevnih aktivnosti.	3 (3 - 4)	4 (4 - 5)	1	0,5 do 1	<b>&lt;0,001</b>
Osoba sam koja dobro tolerira stres.	3 (2 - 4)	4 (4 - 5)	1	1 do 1,5	<b>&lt;0,001</b>
Zadovoljna sam sa svojim socijalnim odnosima.	4 (3 - 4,25)	4 (4 - 5)	0,5	0,5 do 1	<b>&lt;0,001</b>
Osoba sam koja poznaje sebe.	3 (2,75 - 4)	5 (4 - 5)	1	1 do 1,5	<b>&lt;0,001</b>
Osoba sam koja voli sebe.	3 (2 - 4)	5 (4 - 5)	1	1 do 1,5	<b>&lt;0,001</b>

\*Wilcoxon test

Nema značajnih razlika u ocjeni tvrdnji vezanih uz psihofizičko zdravlje u odnosu na dob ispitanica (Tablica 5).

Tablica 5. Razlike u tvrdnjama, neposredno nakon plesa, vezanim uz psihofizičko zdravlje u odnosu na dob ispitanica

	Medijan (interkvartilni raspon) u odnosu na dob				P*
	26 - 35	36 - 45	46 - 60	61 i više	
Imam osjećaj kontrole nad vlastitim životom.	4 (3,5 - 4,5)	4 (4 - 5)	4 (3 - 5)	5 (4 - 5)	0,29
Imam osjećaj kontrole nad vlastitim tijelom i pokretima.	4 (4 - 5)	5 (4 - 5)	5 (4 - 5)	5 (3,5 - 5)	0,52
Jasno izražavam svoje misli i osjećaje.	4 (4 - 5)	4 (4 - 5)	5 (4 - 5)	5 (4 - 5)	0,59
Imam samopouzdanje.	4 (3,5 - 5)	4 (4 - 5)	5 (4 - 5)	5 (3,5 - 5)	0,89
Imam samopoštovanje.	4 (3,5 - 4,5)	4 (4 - 5)	5 (4 - 5)	5 (3,5 - 5)	0,62
Zadovoljna sam sa vlastitim fizičkim izgledom.	4 (4 - 5)	4 (4 - 5)	4 (3 - 5)	5 (4 - 5)	0,58
Osjećam se senzualnom osobom.	5 (4,5 - 5)	5 (4 - 5)	5 (4 - 5)	5 (3 - 5)	0,98
Zadovoljna sam svojim seksualnim životom.	5 (4 - 5)	5 (4 - 5)	4 (3 - 5)	4 (2 - 5)	0,57
Imam motivaciju za obavljanje svakodnevnih aktivnosti.	4 (3,5 - 4,5)	4 (4 - 5)	4 (4 - 5)	4 (3,5 - 5)	0,95
Osoba sam koja dobro tolerira stres.	4 (3 - 4,5)	4 (4 - 5)	4 (3 - 5)	5 (4 - 5)	0,31
Zadovoljna sam sa svojim socijalnim odnosima.	4 (3,5 - 5)	4 (4 - 5)	4 (4 - 5)	5 (4,5 - 5)	0,32
Osoba sam koja poznaje sebe.	4 (4 - 4,5)	5 (4 - 5)	5 (4 - 5)	5 (4 - 5)	0,86
Osoba sam koja voli sebe.	4 (4 - 4,5)	5 (4 - 5)	5 (4 - 5)	5 (3,5 - 5)	0,96

\*Kruskal Wallis test

Nema značajnih razlika u ocjeni tvrdnji vezanih uz psihofizičko zdravlje u odnosu na razinu obrazovanja (Tablica 6).

Tablica 6. Razlike u tvrdnjama, neposredno nakon plesa, vezanim uz psihofizičko zdravlje u odnosu na razinu obrazovanja

	Medijan (interkvartilni raspon) u odnosu na razinu obrazovanja				P*
	Srednja škola	Prediplomski studij	Diplomski studij	Poslijediplomski studij	
Imam osjećaj kontrole nad vlastitim životom.	4 (3,75 - 5)	4 (4 - 4)	4 (3 - 5)	4 (4 - 5)	0,97
Imam osjećaj kontrole nad vlastitim tijelom i pokretima.	5 (4 - 5)	5 (4 - 5)	5 (4 - 5)	5 (3,5 - 5)	0,97
Jasno izražavam svoje misli i osjećaje.	4 (4 - 5)	4,5 (4 - 5)	4 (4 - 5)	5 (4 - 5)	0,89
Imam samopouzdanje.	5 (4 - 5)	4 (4 - 4,8)	5 (4 - 5)	5 (4 - 5)	0,23
Imam samopoštovanje.	5 (4 - 5)	4 (4 - 5)	5 (4 - 5)	5 (4 - 5)	0,87
Zadovoljna sam sa vlastitim fizičkim izgledom.	4 (3,75 - 5)	4,5 (4 - 5)	4 (4 - 5)	5 (4 - 5)	0,52
Osjećam se senzualnom osobom.	5 (4 - 5)	4 (4 - 5)	5 (4 - 5)	5 (5 - 5)	0,20
Zadovoljna sam svojim seksualnim životom.	4 (4 - 5)	4,5 (4 - 5)	5 (3 - 5)	5 (3 - 5)	0,99
Imam motivaciju za obavljanje svakodnevnih aktivnosti.	4 (4 - 4,25)	4 (4 - 4,8)	4 (4 - 5)	4 (4 - 5)	0,88
Osoba sam koja dobro tolerira stres.	4 (3,75 - 4,25)	4 (4 - 5)	4 (3 - 5)	4 (3,5 - 5)	0,77
Zadovoljna sam sa svojim socijalnim odnosima.	4,5 (4 - 5)	5 (4 - 5)	4 (4 - 5)	5 (4 - 5)	0,82
Osoba sam koja poznaje sebe.	5 (4 - 5)	4 (4 - 5)	5 (4 - 5)	5 (4 - 5)	0,89
Osoba sam koja voli sebe.	5 (4 - 5)	4,5 (4 - 5)	5 (4 - 5)	5 (4 - 5)	0,92

\*Kruskal Wallis test

Uspoređujući ocjenu tvrdnji u odnosu na bračni status, uočavamo da se udane ispitanice značajno više slažu s tvrdnjom da su osobe koje vole sebe u odnosu na slobodne ili na one koje su u vezi (Kruskal Wallis test, Post hoc Conover,  $P = 0,04$ ), dok prema razvedenima ili udovicama nema značajne razlike. U drugim tvrdnjama ocjene se ne razlikuju prema bračnom statusu (Tablica 7).

Tablica 7. Razlike u tvrdnjama, neposredno nakon plesa, vezanim uz psihofizičko zdravlje u odnosu na bračni status

	Medijan (interkvartilni raspon) u odnosu bračni status					P*
	Slobodna	Udana	Razvedena	Udovica	U vezi	
Imam osjećaj kontrole nad vlastitim životom.	4 (4 - 4,25)	4 (4 - 5)	4 (4 - 4)	4 (2,3 - 4,5)	4 (3 - 5)	0,63
Imam osjećaj kontrole nad vlastitim tijelom i pokretima.	4 (4 - 5)	5 (4 - 5)	5 (3 - 5)	4,5 (3 - 4,5)	4 (4 - 5)	0,28
Jasno izražavam svoje misli i osjećaje.	4 (4 - 4,25)	5 (4 - 5)	4 (4 - 5)	4,5 (3 - 4,5)	4 (3,8 - 5)	0,11
Imam samopouzdanje.	4 (3 - 5)	5 (4 - 5)	4 (4 - 5)	4,5 (3 - 4,5)	4 (4 - 5)	0,20
Imam samopoštovanje.	4 (3 - 5)	5 (4 - 5)	5 (4 - 5)	4,5 (3 - 4,5)	4 (4 - 4,3)	0,19
Zadovoljna sam sa vlastitim fizičkim izgledom.	4 (4 - 5)	5 (4 - 5)	5 (4 - 5)	4 (2,3 - 4,5)	4 (4 - 4,3)	0,48
Osjećam se senzualnom osobom.	4,5 (3,75 - 5)	5 (4 - 5)	5 (4 - 5)	4,5 (3 - 4,5)	4,5 (4 - 5)	0,91
Zadovoljna sam svojim seksualnim životom.	4 (2,5 - 5)	5 (4 - 5)	4 (1,5 - 5)	4,5 (3 - 4,5)	4,5 (4 - 5)	0,13
Imam motivaciju za obavljanje svakodnevnih aktivnosti.	4 (4 - 4,25)	4 (4 - 5)	4 (4 - 4)	4,5 (3 - 4,5)	4 (4 - 5)	0,41
Osoba sam koja dobro tolerira stres.	4 (3,75 - 4,25)	4 (4 - 5)	4 (3,5 - 5)	4 (2,3 - 4,5)	4 (3 - 4,3)	0,88
Zadovoljna sam sa svojim socijalnim odnosima.	4 (3 - 4,25)	5 (4 - 5)	5 (4 - 5)	4,5 (3 - 4,5)	4 (3,8 - 5)	0,27
Osoba sam koja poznaje sebe.	4 (3,75 - 5)	5 (4 - 5)	4 (4 - 5)	4,5 (3 - 4,5)	4 (4 - 5)	0,25
Osoba sam koja voli sebe.	4 (3,8 - 4,3)	5 (5 - 5)	5 (3,5 - 5)	4,5 (3 - 4,5)	4 (4 - 5)	<b>0,04<sup>†</sup></b>

\*Kruskal Wallis test (Post hoc Conover)

†na razini P &lt; 0,05 značajne su razlike slobodna vs. udana; udana vs. u vezi

Nema značajnih razlika u ocjeni tvrdnji vezanih uz psihofizičko zdravlje u odnosu na ekonomski status ispitanica (Tablica 8).

Tablica 8. Razlike u tvrdnjama, neposredno nakon plesa, vezanim uz psihofizičko zdravlje u odnosu na ekonomski status

	Medijan (interkvartilni raspon) u odnosu ekonomski status					P*
	do 3.500 kn	3.501 kn do 6.000kn	6.001 do 10.000 kn	10.001 kn do 15.000 kn	15.001 i više	
Imam osjećaj kontrole nad vlastitim životom.	5 (4 - 5)	4 (4 - 5)	4 (3 - 5)	4 (4 - 5)	4 (4 - 4,5)	0,46
Imam osjećaj kontrole nad vlastitim tijelom i pokretima.	5 (4 - 5)	4 (3,5 - 4,5)	5 (4 - 5)	4 (3 - 5)	5 (4 - 5)	0,09
Jasno izražavam svoje misli i osjećaje.	5 (4 - 5)	4 (3,5 - 5)	5 (4 - 5)	4 (4 - 5)	5 (4 - 5)	0,35
Imam samopouzdanje.	5 (4 - 5)	4 (3 - 4,5)	5 (4 - 5)	4 (4 - 5)	5 (4 - 5)	0,18
Imam samopoštovanje.	5 (4 - 5)	4 (3 - 5)	5 (4 - 5)	4 (3 - 5)	5 (4 - 5)	0,62
Zadovoljna sam sa vlastitim fizičkim izgledom.	4 (3 - 5)	4 (3,5 - 4)	5 (4 - 5)	4 (4 - 5)	5 (4 - 5)	0,11
Osjećam se senzualnom osobom.	5 (4 - 5)	4 (2,5 - 5)	5 (4 - 5)	4 (4 - 5)	5 (4,5 - 5)	0,33
Zadovoljna sam svojim seksualnim životom.	5 (3 - 5)	4 (2 - 4,5)	5 (4 - 5)	4 (2 - 5)	5 (4 - 5)	0,28
Imam motivaciju za obavljanje svakodnevnih aktivnosti.	4 (4 - 5)	4 (3,5 - 4,5)	4 (4 - 5)	4 (4 - 4)	4 (4 - 5)	0,51
Osoba sam koja dobro tolerira stres.	4 (4 - 5)	4 (3 - 4,5)	4 (4 - 5)	3 (3 - 4)	5 (4 - 5)	0,11
Zadovoljna sam sa svojim socijalnim odnosima.	5 (4 - 5)	5 (3,5 - 5)	4,5 (4 - 5)	4 (3 - 5)	4 (4 - 5)	0,45
Osoba sam koja poznaje sebe.	5 (4 - 5)	4 (3 - 5)	5 (4 - 5)	4 (4 - 5)	5 (4 - 5)	0,58
Osoba sam koja voli sebe.	5 (4 - 5)	4 (3,5 - 5)	5 (4 - 5)	4 (3 - 5)	5 (4 - 5)	0,16

\*Kruskal Wallis test

Nema značajnih razlika u ocjeni tvrdnji vezanih uz psihofizičko zdravlje u odnosu na metodu / plesnu skupinu koju ispitanice pohađaju (Tablica 9).

Tablica 9. Razlike u tvrdnjama, neposredno nakon plesa, vezanim uz psihofizičko zdravlje u odnosu na metodu / plesnu skupinu

	Medijan (interkvartilni raspon) prema metodi / plesnoj skupini			P*
	Ana'sensual fitness/ sensual fitness	Vježbe za trudnice s emocionalnom komponentom	Body empathy	
Imam osjećaj kontrole nad vlastitim životom.	4 (4 - 5)	4 (4 - 5)	4 (4 - 5)	0,50
Imam osjećaj kontrole nad vlastitim tijelom i pokretima.	5 (4 - 5)	5 (5 - 5)	4 (3,8 - 5)	0,14
Jasno izražavam svoje misli i osjećaje.	4 (4 - 5)	5 (4 - 5)	5 (4 - 5)	0,60
Imam samopouzdanje.	4 (4 - 5)	5 (5 - 5)	4,5 (4 - 5)	0,26
Imam samopoštovanje.	4 (4 - 5)	5 (5 - 5)	5 (4 - 5)	0,18
Zadovoljna sam sa vlastitim fizičkim izgledom.	5 (4 - 5)	5 (4 - 5)	4 (3 - 5)	0,23
Osjećam se senzualnom osobom.	5 (4 - 5)	5 (5 - 5)	4 (3,8 - 5)	0,11
Zadovoljna sam svojim seksualnim životom.	5 (4 - 5)	5 (5 - 5)	4 (2,5 - 5)	0,09
Imam motivaciju za obavljanje svakodnevnih aktivnosti.	4 (4 - 5)	5 (5 - 5)	4 (4 - 5)	0,05
Osoba sam koja dobro tolerira stres.	4 (3,5 - 5)	5 (4 - 5)	4 (3,8 - 5)	0,27
Zadovoljna sam sa svojim socijalnim odnosima.	4 (4 - 5)	4 (4 - 5)	5 (4 - 5)	0,31
Osoba sam koja poznaje sebe.	5 (4 - 5)	5 (4 - 5)	4,5 (4 - 5)	0,84
Osoba sam koja voli sebe.	5 (4 - 5)	5 (5 - 5)	5 (4 - 5)	0,34

\*Kruskal Wallis test



## 6. RASPRAVA

Istraživanje je provedeno na 62 ispitanice, žene koje su vježbale ples s emocionalnom komponentom, od kojih je veći dio njih 33 (53,1 %) u dobi od 36 do 45 godina. Provedeno je s ciljevima ispitati kakav utjecaj ima plesni pokret na psihofizičko zdravlje žena, postoje li razlike u utjecaju plesnog pokreta s emocionalnom komponentom na psihofizičko zdravlje žena s obzirom na opća i sociodemografska obilježja ispitanica te postoji li razlika između razdoblja dok nisu krenule vježbati ples s emocionalnom komponentom i razdoblja kada su vježbale ples s emocionalnom komponentom.

Istraživanje Šimunić ispitivalo je plesni pokret kao terapijski pristup kroz plesne radionice. Između ostalog, rezultati studije provedeni na trideset i petogodišnjakinji koja boluje od reumatske bolesti prikazuje nisko samopouzdanje, visoku razinu stresa i slabije socijalne odnose prije početka plesne radionice. Osim psihičkog stanja prije početka plesne radionice, prisutni su bili bolovi u zglobovima, a najviše u kralježnici. Česti osjećaj umora pri obavljanju svakodnevnih aktivnosti, korištenje farmakoloških pripravaka za veću kvalitetu sna. Osjećaj kontrole nad vlastitim tijelom i pokretima ocijenjeno je s 3 ili 4, zadovoljstvo vlastitim izgledom ocijenjeno je s 4, a zadovoljstvo s obiteljskim odnosima ocjenom 3. Kvaliteta seksualnog života, ocijenjena je s 3. Postoji znatna razlika prije i nakon plesne radionice. Naime, prije radionice ispitanica navodi da je često imala poteškoće s izražavanjem vlastitih osjećaja, misli i stavova, a nakon plesne radionice navodi da lakše izražava iste, navodi bolju kondicijsku spremnost. Kvaliteta sna se poboljšala te navodi da je smanjila konzumaciju farmakoloških pripravaka za bolji san. Svakodnevnu motivaciju ocijenila je s 5. Postoji veće zadovoljstvo u seksualnoj aktivnosti, a niža razina stresa te bolje sučeljavanje s istim (25).

Prije plesa s emocionalnom komponentom većina ispitanica ocjenjuju s ocjenom 3 osjećaj kontrole nad vlastitim životom, samopoštovanje, osjećaj kontrole nad vlastitim tijelom i pokretima, izražavanje vlastitih misli i osjećaja, samopouzdanje, zadovoljstvo sa vlastitim fizičkim izgledom, osjećaj vlastite senzualnosti, motivaciju za obavljanje svakodnevnih aktivnosti, toleranciju na stres, zadovoljstvo socijalnim odnosima, osjećaj voljenja i poznavanja sebe. Prije plesa s emocionalnom komponentom većina ispitanica ocjenjuju s ocjenom 4 zadovoljstvo svojim seksualnim životom.

Istraživanje koje su proveli Ajtlbez, Babić, Franjić, Martinac i Hxhibeqiri ispitalo je povezanost između samopoštovanja i samopouzdanja te plesača. Rezultati prikazuju da plesači imaju više samopoštovanja u odnosu na osobe koje ne plešu (26).

U razdoblju nakon plesa većina ispitanica u potpunosti se slažu sa svim tvrdnjama, dok samo jedna osoba navodi da se uopće ne slaže s tvrdnjom da dobro tolerira stres, a 4 (6,5 %) ih se uopćene slaže s tvrdnjom da su zadovoljne svojim seksualnim životom, od toga tri su rastavljene, a jedna je u braku.

Nakon plesa s emocionalnom komponentom većina ispitanica osjećaj kontrole nad vlastitim životom ocjenjuju s 4, osjećaj kontrole nad vlastitim tijelom i pokretima ocjenjuju s 5, izražavanje misli i osjećaja ocjenjuju s 5, samopouzdanje i samopoštovanje ocjenjuju s 5, zadovoljstvo sa vlastitim fizičkim izgledom ocjenjuju s 5, motivaciju za obavljanje svakodnevnih aktivnosti ocjenjuju s 5, osjećaj vlastite senzualnosti ocjenjuju s 5, zadovoljstvo seksualnim životom ocjenjuju s 5, tolerancijom na stres ocjenjuju s 4, zadovoljstvo socijalnim odnosima ocjenjuju s 5, osjećaj voljenja i poznavanja sebe ocjenjuju s 5.

Uspoređujući ocjene ispitanica prije i poslije pohađanja plesa s emocionalnom komponentom, uočavamo da su u svim tvrdnjama u razdoblju nakon plesa, značajno više ocjene u odnosu na razdoblje prije plesa. Najveće poboljšanje je u tvrdnji da se osjećaju senzualnom osobom, gdje je medijan ocjene prije plesa bio 2, a u razdoblju nakon plesa medijan 5.

Nema značajnih razlika u ocjeni tvrdnji vezanih uz psihofizičko zdravlje ispitanica u odnosu na opća i sociodemografska obilježja (dob, razina obrazovanja, bračni status, ekonomski status). Uspoređujući ocjenu tvrdnji u odnosu na bračni status, uočavamo da se udane ispitanice značajno više slažu s tvrdnjom da su osobe koje vole sebe, u odnosu na slobodne ili na one koje su u vezi, dok prema razvedenima ili udovicama nema značajne razlike.

U anketnom upitniku u slobodnom dijelu izražavanja ispitanice navode: „Naučila sam se prihvatiti i sama sebi postati prijateljica i oslonac, a ne konstantni kritičar. Naučila sam slušati svoje tijelo i intuiciju. Također, naučila sam meditirati, izuzeti sebe iz okolnog svijeta i samo uživati u glazbi što mi se pokazalo jako korisnim u stresnim situacijama, npr. prilikom raznih pregleda i zahvata. Zahvalna sam Ani što me svemu tome naučila.“

„Uvijek sam bila vitka, no sad imam mišićni tonus na koji sam ponosna. Stoga, imam puno manje problema sa raznim dijelovima tijela koji pate zbog posla (dugotrajno sjedenje i rad na računalu). Osjećam se sve bolje.“

## 7. ZAKLJUČAK

Temeljem provedenog istraživanja i dobivenih rezultata moguće je zaključiti slijedeće:

- nema značajne razlike u utjecaju plesnog pokreta s emocionalnom komponentom na psihofizičko zdravlje žena s obzirom na opća i sociodemografska obilježja ispitanica
- većina ispitanica osjeća se senzualnom osobom nakon plesa s emocionalnom komponentom
- većina udanih ispitanica slaže se s tvrdnjom da su osobe koje vole sebe, u odnosu na slobodne i one koje su u vezi
- plesni pokret s emocionalnom komponentom ima pozitivni utjecaj na psihofizičko zdravlje žena
- postoji značajna razlika između razdoblja dok nisu krenule vježbale ples s emocionalnom komponentom i razdoblja kada su vježbale ples s emocionalnom komponentom.

## 8. SAŽETAK

**Cilj istraživanja:** Ispitati kakav utjecaj ima plesni pokret s emocionalnom komponentom na psihičko i fizičko zdravlje žena, utvrditi postojanje razlika u odnosu na dob, razinu obrazovanja, mjesto stanovanja, bračni status, ekonomski status i plesnu skupinu.

**Nacrt studije:** Presječno istraživanje.

**Ispitanici i metode:** U ispitivanju je sudjelovalo 62 ispitanice koje su bile uključene u ples s emocionalnom komponentom kroz tri plesne skupine. Upotrijebljen je anonimni upitnik s općim, sociodemografskim te pitanjima na Likvertovoj skali.

**Rezultati:** Rezultati ovog istraživanja pokazali su da u razdoblju nakon plesa, ispitanice se u više od 30 % slažu u potpunosti sa svim tvrdnjama, dok samo jedna osoba navodi da se uopće ne slaže s tvrdnjom da jako dobro tolerira stres, a 6,5 % ih se uopće ne slaže s tvrdnjom da su zadovoljne svojim seksualnim životom. U svim tvrdnjama u razdoblju nakon plesa, značajno su više ocjene (veće slaganje) u odnosu na prije pohađanja plesa. Najveće poboljšanje je u tvrdnji da se osjećaju senzualnom osobom gdje je medijan ocjene prije plesa bio 2, a u razdoblju nakon plesa medijan 5. Udane ispitanice značajno se više slažu s tvrdnjom da su osobe koje vole sebe u odnosu na slobodne ili na one koje su u vezi.

**Zaključak:** Plesni pokret s emocionalnom komponentom ima pozitivni utjecaj na psihofizičko zdravlje žena. Postoji značajna razlika između razdoblja dok nisu krenule vježbati ples s emocionalnom komponentom i razdoblja kada su vježbale ples s emocionalnom komponentom.

**Ključne riječi:** emocija; ples; samopoštovanje; senzualnost; tjelesna aktivnost

## 9. SUMMARY

**Aim of the study:** to examine the influence of a dancing movement with an emotional component on both psychological and physical health of women; to determine existence of differences regarding age, level of education, place of residence, marital status, economic status and a dancing group.

**Study design:** a prospective cross-sectional study.

**Examinees and methods:** Sixty-two female examinees who were included into dancing with an emotional component organized in three groups, participated in this research. An anonymous survey with general, sociodemographic and Likert-scale based questions, was used.

**Results:** Results of this research have shown that in the period after the dancing, more than 30% of female examinees completely agree with all the statements, whereas only one person claims that she completely disagrees with this theory due to the fact that she tolerates stress well. 6,5% of examinees completely oppose the theory of being satisfied with their sexual life. In all these statements in the period after the dancing, the grades are significantly higher (greater agreement) regarding the period before the dance attendance. The greatest improvement is shown in the statement which says that they feel as a sensual person, where the grade median before the dancing period was 2. After the dancing period, it raised to 5. Married female examinees significantly agree with the statement that they are the persons who love themselves, compared to both single persons and persons who are in a relationship.

**Conclusion:** Dancing movement with an emotional component has a positive influence on psychophysical health of women. There is a significant difference between the period before they started practicing dance with an emotional component and the period while they were practicing it.

**Key words:** emotion; dancing; self-respect; sensuality; physical activity

**10. LITERATURA**

1. Benson HE, Klipper MI. Reakcija opuštanja. 1. izd. Zagreb: Algoritam; 2001.
2. Astin JA. Why patients use alternative medicine. *Journal of the American Medical Association*. 1998;279:1548-1553.
3. Novak V, Cikač T, Ovčina A, Neuberg M. Potrebe bolesnika u palijativnoj skrbi iz perspektive članova obitelji. *Sestrinski glasnik*. 202;26:14-18.
4. Berk LE. Psihologija cjeloživotnog obrazovanja. 3. izd. Jastrebarsko: Nklada splap; 2008.
5. Hodson DS, Skeen P. Sexuality and aging: The hammerlock of myths. *Journal of Applied Gerontology*. 1994;13:219-235.
6. Jenkins E, Wakeling K. You move as you feel and you feel as you move: the practice and outcomes of a creative dance project for women living with or beyond cancer. *Perspect Public Health*. 2020;140:249-251.
7. Dostupno na adresi: <https://emotionbyanakuhanec.com/ana-kuhanec-brasnovic-biografija/>. Datum pristupa: 2.8.2021.
8. Dostupno na adresi: <https://www.svezanju.hr/>. Datum pristupa: 10.8.2021.
9. Sheilla KE. S faktor. 1. izd. Zagreb: Biovega; 2003.
10. Winch GU. Prva pomoć za emocije. 1. izd. Zagreb. Planetopija; 2018.
11. Holland JM, Currier JM, Neimeyer RA. Meaning reconstruction in the first two years of bereavement: The role of sense-making and benefit-finding. *Omega*. 2006;53:91-175.
12. Neimeyer RA. Restorying loss: Fostering growth in the posttraumatic narrative. Mahwah: Lawrence Erlbaum; 2006. str. 68-80.
13. Janoff-Bulman RO, Frantz CM. The impact of trauma on meaning: From meaningless world to meaningful life. Sussex: Wiley; 1997. str. 91-106.
14. Holland JM, Neimeyer. An examination of stage theory of grief among individuals bereaved by natural and violent causes: A meaning-oriented contribution. *Omega*. 2010;61:103-20.
15. Park LC. Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*. 2006;136:257-301.
16. Ayduk OZ, Kross ET. From a distance: Implications of spontaneous self-distancing for adaptive self-reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2010;98:29-809.
17. Kray LJ, George LG, Ljiljenquist KA, Galinsky AD, Tetlock PE, Roese NJ. From what

- might have been to what must have been: Counterfactual thinking creates meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2011;98:18-106.
18. Hobfoll SE, Hall BJ, Canetti-Nisim DA, Galea SA, Johnson RJ, Palmieri PA. Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: Moving from meaning cognitions to doing what is meaningful. *Applied Psychology: An International Review*. 2006;56:66-345.
19. Winch GU. Prva pomoć za emocije. 1. izd. Zagreb. Planetopija; 2018.
20. Swann WB, Chang-Schneider CH, McClarty KL. Do people`s self-views matter? Self-concept and self-esteem in everyday life. *American Psychologist*. 2007;62:84-94.
21. Neff KD. Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*. 2011;5:1-12.
22. Čerenšek A, Čerenšek I. Kako graditi otpornost na stres. 1. izd. Zagreb: Mental training center d.o.o.; 2021.
23. Marušić M. i sur. Uvod u znanstveni rad u medicini. 4. izd. Udžbenik. Zagreb: Medicinska naklada; 2008.
24. Ivanković D. i sur. Osnove statističke analize za medicinare. Zagreb: Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu; 1988.
25. Šimunić P. Ples i pokret kao terapijski pristup u sestrinstvu. Koprivnica: Sveučilište Sjever; 2020.
26. Ajtlbez L, Babić D, Franjić D, Barać K, Martinac M, Hxhibeqiri SS. Psychic symptoms and self-esteem in dancers. *Psychiatria Danubia*. 2020;32:244-253.