

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ АРТИСТІВ БАЛЕТУ

Досліджено вплив особистісних психологічних чинників на благополуччя артистів балету (n=64). Застосовано як методику тесту САН (опитувальник самопочуття, настрою, активності), вимірювач "Великої п'ятірки" (The Big Five Locator), опитувальник щодо тілесної усвідомленості (Body Awareness Questionnaire), тест емоційного інтелекту Н. Холла (Hall Emotional Intelligence Test), шкалу усвідомленої уваги (Mindful Attention Awareness Scale – MAAS). У результаті кореляційного аналізу виявлено, що на суб'єктивну оцінку благополуччя артистів балету позитивно впливає рівень сумлінності, емоційного інтелекту й уважності. Серією регресійних аналізів із модерацією виявлено, що вплив тілесної усвідомленості на психологічне благополуччя опосередковується відкритістю досвіду.

Ключові слова: балет, образ тіла, самопочуття, суб'єктивне благополуччя, танець, тілесна усвідомленість.

Вступ. Упродовж останніх років балет активно досліджували як мистецтво, навчальну дисципліну, навіть джерело певного травматичного досвіду, але його психологічні складові та їх вплив на реальне життя танцівників до сих пір залишаються поза увагою. У той час, коли балетна дисципліна зазнає змін зовнішнього характеру, внутрішні принципи ставлення до власного благополуччя не розглядаються як можливості здобуття нових знань та умінь [23].

Завдяки сучасним дослідженням нам відомо, що сценічне мистецтво є соціальною практикою, яка пропонує потенційне підвищення рівня добробуту та користі для здоров'я. Його розглядають як альтернативу або доповнення до традиційних медичних практик, процесів збереження здоров'я, сприяння нейропластичності, профілактику захворювань фізичної та когнітивної сфери [16]. У професійному середовищі танцівники можуть відчувати на собі ці переваги за наявності особливих психологічних чинників.

Для того, щоб у майбутньому сформувати певну просвітницьку програму для підвищення рівня обізнаності та психологічної підтримки представників зазначеної професії, необхідно розуміти, які особистісні якості артистів балету сприятливо впливають на їхнє психологічне благополуччя, а які є для них несуттєвими та нехарактерними.

Метою роботи є визначення та дослідження впливу особистісних психологічних чинників на благополуччя артистів балету.

Теоретичні основи дослідження. Танець – це універсальна людська діяльність, що характеризується складною слуховою обробкою музичних подразників та синхронізацією скоординованих рухів тіла відповідно до слухових закономірностей. Останнє підкреслює важливість просторового пізнання в танці – на основі проприоцептивної інформації з органів чуття, розташованих у м'язах, танцівники повинні постійно відстежувати просторове положення свого тулуба та кінцівок. Складна хореографія, особливо в балеті, також означає, що просторове сприйняття інших танцівників в ансамблі є важливим для колективної роботи, у чому відіграє переважну роль візуальна модальність [2].

Водночас балет є видом сценічного мистецтва, який зародився в часи італійського Відродження в XV ст., а згодом перетворився на концертну танцювальну форму. З того часу він став широко розповсюдженою та високотехнічною формою танцю із власним словнико-

вим запасом. Балет як єдиний твір включає хореографію та музику до балетної постановки [4].

Процес засвоєння техніки балету за своєю суттю залежить від центральної нервової системи та вимагає одночасної активації багатьох нейробіологічних шляхів [10]. Центральна нервова система забезпечує танцівнику функціональну підтримку. Ця підтримка досягається шляхом активації сенсорних систем, рухової системи і когнітивних аспектів.

Сенсорні системи включають слухову, зорову, вестибулярну і соматосенсорну системи та забезпечують виразний артистизм і баланс. Рухова система дозволяє як планувати, так і виконувати рухи. Когнітивні аспекти мозку забезпечують танцівнику мотивацію і пам'ять, необхідні для вдосконалення і виконання рухів. Одночасна активація кількох моторних і сенсорних систем центральної нервової системи дозволяє майстерно і витончено виконувати необхідні рухи.

Через комплексний характер цього виду мистецтва артистові балету, крім фізичних навичок, обов'язково необхідні знання з музичної культури, історії, літератури та сценарної драматургії. Одночасно діти, які планують займатися балетом, із семи-восьми років проходять гімнастичну підготовку, оскільки балети минулого, що збереглися до наших днів, технічно удосконалилися, а балет модерн на класичній основі вимагає серйозної фізичної підготовки [14].

Незважаючи на те, що за останні роки більшість європейських балетних шкіл реформує педагогічний підхід, ще актуальна проблема жорстких, нездорових, стереотипних методів роботи з дітьми та дорослими, які будують кар'єру в балетній сфері. У цих умовах психологічний (а часто і фізичний) стан людини ігнорується, що призводить до травм різного характеру та дезадаптивної поведінки особистості.

Дезадаптовані нещасливі танцівники часто сідають на суворі дієти та самолікування в тяжких спробах підтримувати свій інструмент (тіло) на оптимальному рівні [21]. У консервативних балетних школах із самого початку танцювального навчання педагоги виділяють недоліки учнів, але майже ніколи не хвалять. Це призводить до акцентування на гіршому в собі.

Артистів балету часто заохочують танцювати через біль і травми, "всмоктувати" або "залишати це позаду". Через подібні переконання більшість дорослих реалізованих танцівників не можуть сказати, що вони страждають. Тримаючись за страх, що їх сприйматимуть як

слабких і не спроможних до дії або що вони втратять роль своєї мрії, вони часто страждають мовчки.

В Україні не існує спеціальних психологічних програм для артистів балету або навчальної програми, яка знайомила б майбутніх професіоналів зі складнощами, надавала техніки для переживання можливих виявів дезадаптації для різних вікових категорій та нормалізувала здорове ставлення до роботи. На відміну від представників інших професій, артисти балету не можуть сформулювати психологічний запит, оскільки звичка "прислухатися до себе" в цій сфері мистецтва вважається надто ризикованою та малодушною.

Першим показником впливу на самопочуття балетних артистів є усвідомленість тіла. Це сприйняття тілесних станів, процесів і дій, яке походить від сенсорних проприоцептивних та інтероцептивних аферентних факторів і яке людина здатна усвідомлювати [8]. Усвідомленість тіла включає сприйняття певних фізичних чуттів (напр. усвідомлення серцевої діяльності; проприоцепція положення кінцівки), а також складних синдромів (біль, почуття розслабленості, "соматичні маркери" емоцій тощо).

Усвідомленість тіла є продуктом інтерактивного та динамічного процесу, який: відображає складні аферентні, еферентні нейронні дії; включає когнітивну оцінку та несвідомі процеси; формується ставленням людини, віруваннями, досвідом і навчанням у соціальному та культурному контексті.

Ще однією конструкцією, пов'язаною з усвідомленням тіла, є образ *тіла*. Цей аспект усвідомлення тіла охоплює екстероцептивний, візуальний канал сприйняття [12] (*екстероцепція* – сприймання організмом тварини чи людини подразнень зовнішнього середовища за допомогою особливих нервових утворів – *екстерорецепторів*).

Усвідомлення фізичних чуттів, пов'язаних з емоціями, є ключовим елементом регуляції впливу на самопочуття. Сприйняття власного тіла унікальне, оскільки воно відбувається зсередини через дотик і ззовні через зір. Крос-модальний зв'язок об'єднує ці уявлення, щоб виробити узгоджений свідомий досвід перцептивних тілесних подій. Навіть більше, асоціація візуальної і тактильної інформації може виходити за межі уявлення наших власних тіл.

Далі ми розглянемо тезис: "Сенсорні компоненти є ключем до асоціації між собою та іншими" [26]. Мережа коркових областей у мозку мавпи та людини забезпечує міжособистісне кодування об'єктно-орієнтованої дії. Ці дзеркальні нейрони активуються так само, і коли тварина виконує хапальну дію, і коли вона спостерігає за цим зі сторони. Така дзеркальна система може відображати сенсорні події тіла інших, а не тільки їхні дії. Відповідно до цього, коли суб'єкти бачать, що іншій людині болісно, вони самі можуть активувати пов'язані з болем ділянки мозку [15].

Наочним прикладом є дослідження спільних уявлень і сприйняття тіла, у якому шукали відповідь на запитання: "Чи можуть зв'язки між уявленням власного тіла і тілами інших людей сформувати основу соціальних уявлень людини?" [26]. Суб'єкти реагували на тактильні події на власному тілі після того, як візуальна подія була представлена або у відповідному анатомічному місці на тілі моделі, або в невідповідному місці. Виявилось, що реагування відбувалося швидше, коли візуальна підказка збігалася із тактильною стимуляцією.

Усвідомленість тіла може бути адаптивною та дезадаптивною. Кожна людина виділяє власні часові та смислові аспекти, які якісно відрізняються при адаптив-

ному та дезадаптивному включенні в них тілесного досвіду. У випадку дезадаптивного варіанта ми можемо говорити про трансформації суб'єктивної картини життєвого шляху, що виражається в переважанні часової орієнтації на минуле, звуженні часової перспективи, негативному характері часової настанови й оцінки теперішнього, зниженні осмисленості життя та насиченості подіями. Факторами дезадаптивного реагування на тілесний досвід є криза ідентичності особистості (пов'язана з нечітким рольовим усвідомленням), знижені або надмірно виражені рефлексивні процеси, послаблення життєстійкості та самодетермінованості [18].

Розглянемо об'єкт нашого дослідження. Психологічне благополуччя – це суб'єктивне самовідчуття цілісності та осмисленості існування свого існування [5]. Суб'єктивне благополуччя є і категорією суб'єктності людини, у якій злиті воєдино і сприйняття, і оцінка, і співвіднесення, і інші процеси, обумовлені через багаторазові опосередкування зовнішніми і внутрішніми детермінантами.

Досліджуючи різні підходи до розуміння психологічного благополуччя, можна виділити три основні напрями.

Гедоністичний підхід – психологічне благополуччя визначається як суб'єктивне благополуччя і пов'язується з поняттями "щастя", "задоволеність життям", "позитивні емоції".

Евдемоністичний підхід – поняття психологічного благополуччя розглядається як реалізація людиною власного потенціалу, розвиток певних психологічних рис у відповідній до них діяльності.

Підхід позитивного функціонування особистості.

Психологічне благополуччя є багатофакторним конструктом у вигляді складного взаємозв'язку культурних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних і духовних чинників. Воно є результатом впливу генетичної схильності, середовища та особливостей індивідуального розвитку [5].

Також ми не можемо проігнорувати такий важливий фактор впливу, як емоційний інтелект. Емоційний інтелект належить до здатності розпізнавати, розуміти і контролювати власні емоції та емоції інших людей. Він розвивається із часом і може бути покращений за допомогою тренувань і терапії. Виявлено, що люди з рівнем емоційного інтелекту вище середнього зазвичай успішніше справляються з вимогами і тиском навколишнього середовища. Дефіцит емоційного інтелекту може перешкоджати успіху і відображати наявність психологічних проблем [7].

Наступним фактором досліджуваного впливу є уважність. Уважність – це за своєю суттю стан свідомості. Хоча поінформованість і увага до сучасних подій та переживань перегукуються із особливостями людського організму, ці якості можуть значно варіюватися – від підвищених станів ясності та чутливості до низьких [9]. Це свідчить про те, що люди, через властиві їм здібності, можуть відрізнятися ступенем уваги й усвідомленості. Поняття уважності має коріння в буддистських та інших споглядальних традиціях, де активно культивуються свідомість уваги й обізнаність. Найчастіше це визначається як стан уважності та усвідомлення того, що відбувається в сьогоденні.

Методологія дослідження. Зважаючи на вищезазначене, ми висунули припущення, що на суб'єктивне оцінювання добробуту артистів балету позитивно впливає рівень сумлінності, емоційного інтелекту й уважності. Вплив тілесної усвідомленості на психологічне благополуччя опосередковується відкритістю досвіду.

Безпосередньо перед використанням методик була зібрана інформація про вік, стать і кар'єрний статус (соліст або артист кордебалету).

Для дослідження були обрані такі методики:

1. Тест САН – опитувальник із самопочуття, настрою, активності (автори В. А. Доскін, Н. А. Лаврентьєва, В. Б. Шарай, М. П. Мірошніков), різновид опитувальників станів і настроїв. САН є картою (таблицею), яка містить 30 пар слів, що відображають досліджувані особливості психоемоційного стану (самопочуття, настрої, активність).

Самопочуття – це комплекс суб'єктивних відчуттів, що відображають ступінь фізіологічної та психологічної комфортності стану людини, напрямки думок, почуттів.

Активність – один з емоційних і фізичних станів, який визначається інтенсивністю і обсягом взаємодії людини з реальним та соціальним середовищем. За цим параметром людина може бути інертною, пасивною, спокійною, ініціативною, активною або стрімкою.

Настрій – порівняно тривалий, стійкий стан людини, який може бути емоційним фоном (піднесенням/пригніченням), тобто емоційною реакцією не на безпосередні наслідки конкретних подій, а на їх значення для суб'єкта в контексті загальних життєвих планів, інтересів і очікувань.

2. The Big Five Locator (адаптація опитувальника для діагностики п'яти факторів особистості; автори Дж. Ховард і Ж. Ховард, адаптація Л. Ф. Бурлачука, Д. К. Корольова). Шкала складається із 25 завдань. Кожне завдання – це числова біполярна п'ятибальна шкала, полюси якої задані протилежними за змістом особистісними характеристиками.

Негативна емоційність, або нейротизм (neuroticism), виявляється в чутливості індивіда до стресогенних ситуацій. На одному полюсі цього фактора перебувають "реактивні" особистості, що відрізняються легкістю виникнення негативних емоцій, на іншому – індивіди, які мають тенденцію ставитися до життя більш раціонально і спокійно, ніж більшість людей.

Екстраверсія (extraversion) – фактор, що виявляється у спрямованості на зовнішній або внутрішній світ. Екстраверти відрізняються товарищиєм, активністю, імпульсивністю, пошуком нової потужної зовнішньої стимуляції. Інший полюс фактора представлений *інтровертом*, для якого характерна тенденція до незалежності, самостійності, індивідуалізму.

Відкритість досвіду (openness to experience). Цей фактор виявляється у відкритості, сприйнятливості до будь-якого виду знань. Тут присутній інтерес як до внутрішнього світу особистості, так і до того, що відбувається у світі зовнішньому. Відкриті досвіду люди мають широкі інтереси, розвинену фантазію, гнучкий розум, оригінальність і естетичну чутливість, їх приваблює все нове, незвичайне.

Схильність до згоди (agreeableness) – міра соціоцентризму (альтруїзму) як протилежності егоцентризму. На одному кінці цього континууму розташовується *конформіст*, схильний підпорядковувати особисті потреби потребам групи і швидше приймати норми групи, ніж наполягати на власних принципах. Інший кінець континууму представляє людина, яка ніби "кидає виклик". Вона більше зайнята своїми персональними принципами і потребами, ніж нормами та інтересами групи. "Кидає виклик" дотримується свого внутрішнього голосу, а не йде за групою.

Сумлінність – фактор, що виражає ступінь свідомого контролю з боку суб'єкта за своєю поведінкою і дія-

льністю (високий самоконтроль, завзятість, організованість, дисциплінованість, відповідальність, ретельність, точність у роботі, орієнтація на завдання).

3. Body Awareness Questionnaire (анкета тілесної усвідомленості; автори С. А. Шилдс, М. Э. Меллорі, А. Саймон) – опитувальник із 18 шкал (від 1 до 7), призначений для оцінювання тілесної усвідомленості, тобто уважності до власних спостережень за нормальними немоторними процесами організму, зокрема чутливості до циклів і ритмів тіла, здатності виявляти незначні зміни в нормальному функціонуванні та передбачати тілесні реакції.

4. Тест емоційного інтелекту Н. Холла. Опитувальник складається із 30 пунктів (від 1 до 6 за шкалою Лайкерта). Пункти формують п'ять шкал, кожна з яких містить шість пунктів; пункти шкал не перетинаються.

Емоційна обізнаність – це усвідомлення і розуміння своїх емоцій, постійне поповнення власного словника емоцій. Люди з високою емоційною обізнаністю більшою мірою, ніж усі інші, обізнані про свій внутрішній стан.

Управління своїми емоціями – це емоційна відхідливість, емоційна гнучкість, іншими словами, довільне керування своїми емоціями.

Самотивація – управління своєю поведінкою завдяки керуванню емоціями.

Емпатія – це розуміння емоцій інших людей, уміння співпереживати поточному емоційному стану іншої людини, готовність надати їй підтримку; уміння розпізнати стан людини за мімікою, жестами, відтінками мови, позою.

Управління емоціями інших – уміння впливати на емоційний стан інших людей.

5. Mindful Attention Awareness Scale, MAAS (опитувальник з уважності та усвідомленості; автори К. Браун, Р. Райан). Опитувальник містить 15 пунктів (від 1 до 6 за шкалою Лайкерта), орієнтований на наявність або відсутність уваги та усвідомлення того, що відбувається на поточний момент, і призначений для вимірювання повноти свідомості – уважної присутності в теперішньому моменті.

Вибірку становили артисти балету Національного академічного театру опери та балету України імені Тараса Шевченка. Загальна кількість 64, 26 чоловіків і 38 жінок, з яких 24 є солістами, а 40 – артистами кордебалету. Слід зазначити, що 24 респонденти заповнювали бланки з тестами, але тільки 20 з них відповіли на запитання методик повністю. У свою чергу, 40 респондентів проходили методики в онлайн-режимі через введення карантинних умов, що ніяк не вплинуло на результати. Дослідження було анонімним, що також підвищило якість відповідей респондентів.

Розмах значень віку становив 27–51 рік, середній вік 37.7, стандартне відхилення 5.49, медіана 38. Середній вік чоловіків 38.3, стандартне відхилення 2.22, медіана 39. Середній вік жінок 37.5, стандартне відхилення 6.29, медіана 37.

Середній вік солістів балету 37.9, стандартне відхилення 6.61, медіана 38. Середній вік артистів кордебалету 37.3, стандартне відхилення 3.39, медіана 38.

У табл. 1, 2 представлено описові статистики для всіх змінних у дослідженні. Значення асиметрії та ексцесу дозволяли прийняти рішення про вибір параметричних або непараметричних статистичних критеріїв. Для статистичних обрахунків стосовно змінних, де хоча б один із цих показників дорівнював або був більше за одиницю, обирався непараметричний критерій (рангова кореляція Спірмена).

Таблиця 1

Описові (дескриптивні) статистики 1

	N	E	O	A	D	Тілесність	Самопочуття	Активність	Настрій	MAAS
Середнє	17,2	16,2	17,4	18,3	18,6	87,4	51,4	48,3	55,3	40,6
Медіана	17,5	16,5	17,0	19,0	18,5	92,0	51,5	48,3	52,0	39,5
Стандартне відхилення	3,09	4,74	2,73	2,91	4,19	21,6	9,96	13,9	6,71	9,10
Асиметрія	-0,37	-0,11	0,46	-0,51	1,1	-0,65	0,21	-0,20	0,32	0,26
Ексцес	-0,13	-1,39	-0,49	-1,26	-0,83	-0,38	0,89	-1,04	-1,46	-1,29

Таблиця 2

Описові (дескриптивні) статистики 2

	Усвідомлення емоцій	Управління емоціями	Самотивація	Емпатія	Управління емоціями (2)
Середнє	27,7	21,3	25,9	27,1	25,4
Медіана	28,5	21,0	27,0	29,0	25,5
Стандартне відхилення	5,42	23,0	6,43	6,25	6,11
Асиметрія	-1,26	0,38	-0,64	-2,34	-1,03
Ексцес	1,14	-0,26	0,07	6,11	1,33

Результати кореляційного аналізу. За допомогою кореляційного аналізу було з'ясовано наявність сильно-го кореляційного зв'язку між самопочуттям та сумлінністю ($r = 0.594$, $p > .001$), усвідомленістю тіла ($r = 0.480$, $p > .001$) й усіма факторами емоційного інтелекту. Середній зв'язок із відкритістю досвіду $r = 0.383$, $p = 0.002$. Активність має сильний зв'язок з усіма розглянутими шкалами, що черговий раз підтверджує вагомість цієї змінної в нашому дослідженні. У свою чергу, настрій дуже сильно корелює з емпатією ($r = 0.528$, $p > .001$) і має середній зв'язок з уважністю ($r = 0.330$, $p = 0.008$) та самотивацією ($r = 0.348$, $p = 0.005$). Тілесна усвідомленість має сильний кореляційний зв'язок з відкритістю досвіду ($r = 0.578$, $p > .001$). Обидва фактори також сильно корелюють із самотивацією та емпатією. Взаємодію цих змінних ми будемо детально аналізувати далі. Уважність сильно корелює із сумлінністю.

Оскільки всі кореляції виявилися позитивними, ми можемо тільки звернути увагу на відсутність зв'язку між уважністю та усвідомленістю тіла ($r = 0.221$, $p = 0.080$) і відкритістю досвіду ($r = 0.097$, $p = 0.444$). Крім факторів суб'єктивного благополуччя, уважність дуже негативно корелює з нейротизмом ($r = -0.570$, $p > .001$), тобто чим вищий рівень нейротизму, тим гірші показники уважності.

На суб'єктивну оцінку добробуту артистів балету позитивно впливає рівень сумлінності, емоційного інтелекту й уважності. При цьому уважність зовсім не корелює

з усвідомленістю тіла та відкритістю досвіду і дуже негативно корелює з нейротизмом. Схожа ситуація із сумлінністю, яка впливає на самопочуття та активність, але не впливає на настрій і, що цікаво, не корелює з усвідомленістю тіла. Вплив тілесної усвідомленості на психологічне благополуччя опосередковується відкритістю досвіду. Незважаючи на відсутність ефекту взаємодії між впливом усвідомленості тіла на активність і рівнем відкритості досвіду, наявний незаперечний зв'язок із двома іншими факторами суб'єктивного благополуччя – самопочуттям та настроєм. Цього достатньо для того, щоб бути впевненими у своїх висновках.

Усі шкали виявилися ненормально розподіленими, тобто отримані результати є актуальними тільки для нашої вибірки. Ненормальний розподіл виражає відсутність закономірності зміни значень змінних під впливом багатьох випадково виникаючих факторів, які діють у різних напрямках так, що жоден із них не впливає на інший. Отже, наша гіпотеза щодо позитивного впливу рівню сумлінності, емоційного інтелекту й уважності на суб'єктивну оцінку добробуту артистів балету була підтверджена.

Результати регресійного аналізу. Був проведений регресійний аналіз з аналізом модерації, який дав нам змогу виявити опосередкованість зв'язку тілесного усвідомлення та інших змінних із відкритістю досвіду. Основні дані про моделі регресійного аналізу й отримані результати представлені у табл. 3.

Таблиця 3

Результати регресійного аналізу з модерацією

Змінні		Модель 1	Модель 2	Модель 3	Модель 4	Модель 5
	Залежна змінна	Самопочуття	Активність	Настрій	Активність	Відкритість досвіду
	Незалежна змінна	Тілесне усвідомлення			Сумлінність	Тілесне усвідомлення
	Модератор	Відкритість досвіду			Тілесна усвідомленість	MAAS
Коефіцієнт регресії		0,0824	0,0423	0,0346	-0,0511	-0,0220
P-значення		>,001	0,060	0,003	>,001	0,782

Тілесна усвідомленість сильно позитивно корелює із двома із трьох факторів психологічного благополуччя – самопочуттям та активністю. Відсутність кореляції з настроєм можна пояснити тим, що він характеризує тривалий емоційний стан, на який впливає не стільки фізичне самопочуття респондентів, скільки суто емоційне. Також було виявлено, що вплив тілесної усвідомленості на самопочуття та настрою опосередковується відкритістю досвіду, що створює необхідний контекст сприйняття нових знань і подій (якого не вистачало у кореляції з настроєм). Цей контекст постійного доступу

до нових знань, подій і творчого стимулу надає сама балетна професія, що посилює позитивний ефект від розуміння та управління процесами в організмі досліджуваних. Активність є більш фізичним фактором суб'єктивного благополуччя, ніж емоційним, тому його модель із модерацією не працює. Отже, другу гіпотезу було підтверджено: вплив тілесної усвідомленості на психологічне благополуччя опосередковується відкритістю досвіду.

Дискусія та висновки. У процесі дослідження був визначений вплив уважності на суб'єктивне благопо-

луччя. Уважність, як не дивно, доволі сильно корелює з усіма факторами благополуччя, сумлінністю і, що цікаво, емоційним інтелектом. Специфіка професії артиста балету полягає в поєднанні чуттєвості, чуйності та абсолютної зібраності, сконцентрованості під час вистави. Поєднання цих якостей (незалежно від професійного статусу танцівника) дозволяє отримувати задоволення від самого виступу. Але також уважність відіграє важливу роль як уміння "цінувати момент", якого зазвичай позбавлені танцівники. Наявний сильний зв'язок із самопочуттям і активністю (найбільш стабільними факторами психологічного добробуту) і, що цікаво, сумлінність опосередковує вагомий позитивний вплив тілесної усвідомленості на активність. Це дуже сильна наочна комбінація здорового ставлення та відчуття свого тіла і відповідальності й організованості в роботі, які так необхідні в зазначеній професії.

Ми встановили емпіричний зв'язок суб'єктивного благополуччя з емоційним інтелектом, використовуючи тест Н. Холла. Наявний безумовно сильний позитивний зв'язок із самопочуттям та активністю і відносний – з настроєм, оскільки цей фактор психологічного добробуту є менш стабільним і піддається зовнішнім непередбачуваним подразникам.

Було виявлено, що професійні досягнення в кар'єрі (статус соліста або артиста кордебалету) не мають групової відмінності за показниками нейротизму, який стабільно вищий у артистів балету порівняно з нормою (норма становить 12, середній бал за шкалою нейротизму респондентів – 17,2), сумлінності, уважності, емоційної усвідомленості, контролю власних емоцій, емпатії і таких складових суб'єктивного благополуччя, як самопочуття та настрої. Із цього можна зробити висновки, що: а) недостатньо мати високий рівень сумлінності, уважності або емоційного інтелекту, щоб стати солістом; б) щоб добре почуватися та перебувати в хорошому настрої, артист балету не повинен обов'язково мати великі професійні досягнення.

Була проведена серія аналізів модеруючого ефекту відкритості досвіду та усвідомленості тіла на зазнання впливу суб'єктивного благополуччя. Відкритість досвіду виявилася позитивним побічним фактором впливу тілесної усвідомленості на самопочуття та настрої, проте на активність впливає сумлінність, опосередкована усвідомленістю тіла. Можна сказати, що відкритість досвіду й усвідомленість тіла є сприятливими факторами для зростання психологічного благополуччя під дією особистісних якостей.

Перспективи подальших досліджень можуть бути спрямовані на дослідження формування ключових для професії та самопочуття психологічних факторів у дітей і підлітків, які навчаються балету, і відмінності уявлень про образ тіла в різних вікових груп, що займаються цим видом мистецтва. Цікавим може виявитися аналіз зв'язку якості сну із суб'єктивним благополуччям артистів балету. Крім того, лонгitudне дослідження впливу занять балетом на нейропластичність може стати дуже інформативним.

Смисок використаних джерел

- Алферов А.А. К вопросу об интерактивности в образовательном процессе. *Актуальные вопросы развития искусства балета и хореографического образования*: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф., 04 июня 2013 г. МГАХ / науч. ред. И. А. Борзенко, Н. А. Вихрева. М.: МГАХ, Богородский печатник, 2014. С. 13–15.
- Блок Л. Д. Классический танец: История и современность. М.: Искусство, 1987.
- Бурлачук Л. Ф. Адаптация опросника для диагностики пяти факторов личности. *Вопросы психологии*. 2000. № 1. С. 126–143.

- Ванслов В. В. Балет как синтетическое искусство. *О музыке и балете*. М.: Памятники исторической мысли, 2007. С. 134–167.
- Майерс Д. Психология. Пер. с англ. И. А. Карпикова, В. А. Старовойтовой. 3-е изд. Минск: Попурри, 2008.
- Ainsworth A. Neurobiology and Ballet. *The journal of undergraduate research*. 2009.
- Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, suppl. 2006. С. 13–25.
- Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969.
- Brown K. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84, № 4. P. 822–848 (MAAS).
- Buccino G. Action observation activates premotor and parietal areas in a somatotopic manner: an fMRI study. *European Journal of Neuroscienc.* 2001. № 13. P. 400–404.
- Cowie D. The development of multisensory body representation and awareness continues to 10 years of age: Evidence from the rubber hand illusion. *Journal of Experimental Child Psychology*. 2016. № 142. P. 230–238.
- Engbert K., Thomas R., Wohlschlaeger A., Haggard P. Action awareness in self and other: An interval estimation study. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*. 2008. P. 1261–1268.
- Goleman D. L'intelligence émotionnelle au travail. Paris: Pearson, 2010 (Village mondial).
- Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*. 1978. V. 15. P. 27–33.
- Kabat-Zinn J., Lipworth L., Burney R. The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*. 1985. № 8. С. 162–190.
- Kendra M. The Experience of Female Ballet Dancers: A grounded theory. *High Ability Studies*. 2010. № 12. P. 7–25.
- Kirsch L. Shaping and reshaping the aesthetic brain: Emerging perspectives on the neurobiology of embodied aesthetics. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2016. № 62. P. 56–68.
- Mayer J. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004. № 15. P. 197–215.
- Pickard A. Ballet body belief: perceptions of an ideal ballet body from young ballet dancers. *Research in Dance Education*. 2012. № 14. P. 3–19.
- Pickard A. Schooling the dancer: the evolution of an identity as a ballet dancer. *Research in Dance Education*. 2012. № 13. P. 25–46.
- Reis H. T., Sheldon K. M. Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 200. P. 419–435.
- Sangbun P. Functional roles of the proprioceptive system in the control of goal-directed movement. *Perceptual and Motor Skills*. 2009. P. 631–647.
- Sheppard A. Promoting wellbeing and health through active participation in music and dance: a systematic review. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. 2020. № 15.
- Shields S. A., Mallory M. E., Simon A. The Body Awareness Questionnaire: Reliability and validity. *Journal of Personality Assessment*. 1989. 53. P. 802–815.
- Taylor J. Dance Psychology for Artistic and Performance Excellence. 2015.
- Thomas R. Shared representations in body perception. *Acta Psychologica*. 2005. № 121. P. 317–330.

References

- Alferov A.A. K voprosu ob ynteraktyvnosti v obrazovatelnom protsesse. *Aktualnye voprosy razvitiya yskusstva baleta y khoreograficheskogo obrazovaniya*: sb. materialov vseross. nauch.-prakt. konferentsyy, 04 yuniya 2013 h.; MHAkh / nauch. red. Y. A. Borzenko, N. A. Vykhreva. M.: MHAkh, Bohorodskiy pechatnyk, 2014. S. 13-15.
- Blok L. D. Klassycheskiy tanets: Ystoriya y sovremennost. Moskva: Yskusstvo, 1987.
- Burlachuk L. F. Adaptatsiya oprosnyka dlia dyahnostyky piaty faktorov lychnosti. *Voprosy psikhohygy*. 2000. № 1. S. 126–143.
- Vanslov V. V. Balet kak synteticheskoe yskusstvo. *O muzyke y balete*. Moskva: Pamiatnyky ystorycheskoi mysly, 2007. S. 134–167.
- Maier D. Psikhohygya. Per. s anhl. Y. A. Karpykov, V. A. Starovoitova. 3-e yzd. Mynsk: Popurri, 2008.
- Ainsworth A. Neurobiology and Ballet. *The journal of undergraduate research*. 2009.
- Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, suppl. 2006. С. 13–25.
- Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969.
- Brown K. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84, № 4. P. 822–848 (MAAS).
- Buccino G. Action observation activates premotor and parietal areas in a somatotopic manner: an fMRI study. *European Journal of Neuroscienc.* 2001. № 13. P. 400–404.
- Cowie D. The development of multisensory body representation and awareness continues to 10 years of age: Evidence from the rubber hand illusion. *Journal of Experimental Child Psychology*. 2016. № 142. P. 230–238.

12. Engbert K., Thomas R., Wohlschlagel A., Haggard P. Action awareness in self and other: An interval estimation study. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*. 2008. P. 1261–1268.
13. Goleman D. L'intelligence émotionnelle au travail. Paris : Pearson, 2010 (Village mondial).
14. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*. 1978. V. 15. P. 27–33.
15. Kabat-Zinn J., Lipworth L., Burney R. The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*. 1985. № 8. C. 162–190.
16. Kendra M. The Experience of Female Ballet Dancers: A grounded theory. *High Ability Studies*. 2010. № 12. P. 7–25.
17. Kirsch L. Shaping and reshaping the aesthetic brain: Emerging perspectives on the neurobiology of embodied aesthetics. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2016. № 62. P. 56–68.
18. Mayer J. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004. № 15. P. 197–215.
19. Pickard A. Ballet body belief: perceptions of an ideal ballet body from young ballet dancers. *Research in Dance Education*. 2012. № 14. P. 3–19.
20. Pickard A. Schooling the dancer: the evolution of an identity as a ballet dancer. *Research in Dance Education*. 2012. № 13. P. 25–46.
21. Reis H. T., Sheldon K. M. Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 200. P. 419–435.
22. Sangbum P. Functional roles of the proprioceptive system in the control of goal-directed movement. *Perceptual and Motor Skills*. 2009. P. 631–647.
23. Sheppard A. Promoting wellbeing and health through active participation in music and dance: a systematic review. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. 2020. № 15.
24. Shields S. A., Mallory M. E., Simon A. The Body Awareness Questionnaire: Reliability and validity. *Journal of Personality Assessment*. 1989. 53. P. 802–815.
25. Taylor J. Dance Psychology for Artistic and Performance Excellence. 2015.
26. Thomas R. Shared representations in body perception. *Acta Psychologica*. 2005. № 121. P. 317–330.

Надійшла до редколегії 02.07.21
Рекомендована до друку 15.11.21

Karine Malysheva, PhD (Psychology), Associate Prof.

ORCID ID: 0000-0003-3903-5799;

Daryna Dymova, Student

ORCID ID: 0000-0001-7462-9512

Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF SUBJECTIVE WELL-BEING OF BALLET DANCERS

Ballet the possibility to evolve personally in many ways: emotionally, physically and intellectually, owing to its synthetic nature. However, it requires specific personal traits from the performer. These traits could be a crucial factor in the subsequent professional success of a performer. At times, when physical potential data becomes more and more examinable, the influence of performers' personal attributes on subjective welfare and their objective career accomplishments is still largely unstudied. This influence may determine the specific peculiarities of working with performance artists, in cases of providing psychological aid. It might also amend the awareness-raising activities among ballet school students. The present study explores the influence of individual psychological factors on the welfare of ballet dancers. We conducted a data collection where participants completed various types of questionnaires, such as the Wellbeing-Activities-Mood questionnaire, The Big Five Locator, Body Awareness Questionnaire, Emotional Intelligence Test (the technique of Nicholas Hall) Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). The correlation analysis revealed that conscientiousness, emotional intelligence and mindfulness rates affect positively on the mental well-being of ballet artists. Nevertheless, mindfulness does not correlate with body awareness and openness to experience and correlates negatively with neuroticism. The conscientiousness is a salient factor for wellbeing and activity but it neither impacts on the mood, nor correlates with body awareness. In a series of moderated regression analysis it was revealed that body awareness's impact on mental well-being is mediated by openness to experience. The openness to experience and body awareness were proved to be positive factors for increasing the mental well-being under the influence of personal attributes.

Keywords: ballet, body image, health, subjective well-being, dance, body awareness.

Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv.
Series "Psychology". № 2(14), pp. 27-30 (2021)
УДК 159.96
DOI: [https://doi.org/10.17721/BSP.2021.2\(14\).5](https://doi.org/10.17721/BSP.2021.2(14).5)

ISSN 1728-3817
© Taras Shevchenko National University of Kyiv,
Publishing and Polygraphic Center "Kyiv University", 2021

Anton Kurapov, PhD (Psychology), Assistant Prof.
ORCID ID: 0000-0002-1286-9788
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine
Iryna Kurapova, master of Sociology
ORCID ID: 0000-0003-0808-2584
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute", Kyiv, Ukraine
Valeriia Shokota, student
ORCID ID: 0000-0002-5295-2076;
Aleksandra Balashevych, student
ORCID ID: 0000-0002-4865-3487
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

ESSENTIAL OILS: PSYCHOPHYSIOLOGICAL REACTION AND CHANGES IN COGNITIVE PROCESSES

This article presents the results of the research of specificity of psychophysiological reactions and changes in the cognitive processes as a result of using ephemeral oils by means of a classical experimental study with the use of a polygraph. Theoretical analysis of scientific publications of recent years on this topic was carried out. The scientific novelty of the research consists in specifying the effects of different types of ephemeral oils, determined by their complex influence – activity or quiescence. The effect of stimulating and sedative essential oils on the processing of cognitive processes and changes in the human body, as well as the effect on these characteristics of the subjective perception of the fragrance. As a result, significant differences in the speed of cognitive processes depending on the type of ether oils and associated psychophysiological reactions were revealed. Specifically, the activation of the nervous system in the inhalation of stimulating oils with a decrease in the speed of thought processes and a decrease in concentration, and the opposite effect in the action of sedative oils.

Keywords: essential oils, cognitive processes, psychophysiological reactions, polygraph.

Problem Statement. The history of the use of essential oils dates back to about 5,000 years ago and is closely linked to China and Egypt. At that time, oils were used not only for embalming the body, but also as antiseptics, in the construction of pyramids and wound healing. Since the end of the last century, there has been a growing interest in scientific community in aromatherapy, a form of alternative medicine that uses plant essential oils. This is accompanied by the increase in scientific work on "essential oils", "aromatherapy" and the study of their effects on the human body and psyche. In the literature of the 90s of the last century you can find descriptions of the complexity of finding relevant sources on this topic, now it is invisible. According to experts, the volume of the aromatherapy market is growing by 6-8 % every year. It happens due to the growing demand for organic products and the growing embarrassment of people's own health. A busy lifestyle encourages consumers to turn to a quick and evidence-based way to resolve situational queries. Therefore, due to the high popularity of this product, the interest of scientists in the effectiveness and feasibility of its use increased. There is very little work that would gather a larger array of information that would combine research on the effect of essential oils at different levels of perception – physiological and mental. In particular, there is a gap in research related to cognitive processes and their speed, depending on the use of different types of oils, particularly, sedatives and stimulants. Therefore, this work is an attempt to summarize the material developed on this topic so far and to expand knowledge about the influence of essential oils on psychophysiological reactions and cognitive processes.

The aim of this article is to investigate the dynamics of psychophysiological response and changes in cognitive processes as a result of the use of essential oils. Particular attention was paid to the symptom complexes of sedative and stimulating effects of oils and the speed of cognitive processes. The study used the design of a classical experiment, involving the control and two experimental groups. The practical value of the results lies in justifying the use of

essential oils and clarifying the feasibility of their practical use in accordance with the expected impact. The increase in the speed of cognitive processes and the activation of the sympathetic nervous system, which will be observed in the corresponding physiological reactions, will indicate the effectiveness of stimulating oils, and the opposite reaction, the effectiveness of sedative oils.

Literature Review. Essential oils are volatile, natural complex compounds that have a strong odor and are formed in aromatic plants as secondary metabolites. The International Organization for Standardization [6] has defined essential oils as "a product obtained from natural raw materials of plant origin, prepared by the steam distillation, after separation of the aqueous phase." Inhalation and external use of these oils are the basis of aromatherapy – the therapeutic use of aromatic oils of plant origin to improve physical and spiritual well-being (The American Heritage® Medical Dictionary). In recent years, this type of alternative medicine has become quite popular.

The formation of the effects of odors of aromatic substances on the physiological systems of the body is due to changes in the neurophysiological activity of the structures of the limbic system, the inclusion of the pituitary-adrenaline system. These effects are largely due to the multicomponent composition of the odor, close in chemical structure and biological action to endogenous compounds involved in the bioregulation of physiological systems of the body [10, c. 1332]. To describe the mechanisms of the effect of aroma on the human body, two hypotheses were proposed – pharmacological and psychological [4, c. 36]. This distribution emphasizes the effect of essential oils at different levels of odor perception.

The pharmacological hypothesis assumes that the influence of different aromas on mood, physiology and behavior is due to the direct and intrinsic ability of the odor to interact and affect the autonomic nervous system/central nervous system and/or endocrine system. In order to study this effect based on the fixation of physiological changes in the body under the influence of essential oils, the dynamics of changes in brain