

VPLIV PLESA NA SOCIALNE VEŠČINE

MAJA KOVAČ

Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor, Slovenija
maja.kovac3@student.um.si

Namen prispevka je raziskati učinke plesa na razvoj socialnih veščin pri posameznih starostih. Ples kot oblika umetniškega izražanja in telesne aktivnosti omogoča izboljšanje komunikacijskih spretnosti, krepitev samozavesti ter spodbujanje empatije in medosebnih odnosov. Študije kažejo, da je večina udeležencev po plesnih programih poročala o izboljšani sposobnosti izražanja čustev, prav tako pa so udeleženci v raziskavah opazili povečano samozavest, veliko jih je poročalo tudi o povečanem občutku povezanosti z drugimi. Ravno zaradi tega lahko sklepamo, da ples bistveno prispeva k izboljšanju socialne dinamike in kakovosti življenja.

DOI

[https://doi.org/
10.18690/um.pef.3.2025.31](https://doi.org/10.18690/um.pef.3.2025.31)

ISBN

978-961-286-993-9

Ključne besede:

ples,
socialne veščine,
komunikacija,
samozavest,
empatija



Univerzitetna založba
Univerze v Mariboru

DOI

[https://doi.org/
10.18690/um.pef.3.2025.31](https://doi.org/10.18690/um.pef.3.2025.31)

ISBN

978-961-286-993-9

Keywords:

dance,
social skills,
communication,
self-confidence,
empathy

THE INFLUENCE OF DANCE ON SOCIAL SKILLS

MAJA KOVAČ

University of Maribor, Faculty of Education, Maribor, Slovenia
maja.kovac3@student.um.si

The aim of this paper is to examine the effects of dance on the development of social skills across different age groups. Dance, as a form of artistic expression and physical activity, can enhance communication skills, boost self-confidence, and foster empathy and interpersonal relationships. Studies indicate that most participants report an improved ability to express emotions following dance programmes. Additionally, research participants have reported increased self-confidence and a heightened sense of connectedness with others. These findings support the conclusion that dance significantly contributes to enhancing social dynamics and improving quality of life.



1 Uvod

Ples ima lahko na posameznika zelo velik vpliv. Tako kot lahko vpliva na samo razpoloženje ljudi, vpliva tudi na druge spremenljivke. Pri tem Pavlidou idr. (2018) navajajo, da je sama vrsta plesa pomembna za boljše samopodobo in razpoloženje posameznika. Raziskave o tem poročajo, da sta razpoloženje in ples medsebojno povezana, saj je razpoloženje posameznika po plesu boljše, kar se odraža kot posameznikova energičnost in zmanjšana stopnja utrujenosti. Ravno tako so ugotovitve pokazale, da ples vpliva tudi na zmanjšanje dejavnikov, kot so tesnoba ali napetost, depresija, zmedenost in agresija. Ker pa je v življenju ključna osebna rast vsakega človeka, so Amalia idr. (2024) preučevali, kako pomembno je vključevanje plesa že v zgodnjem otroštvu. Raziskave so pokazale, da ples na otroke vpliva zelo pozitivno, saj lahko ti skozi gibe izrazijo svoja čustva. Ustvarjalen ples, ki so ga uporabili v raziskavi, je ponudil pozitivne povratne informacije, ki so pomagale pri otrokovi samozavesti. V splošnem pa ples vpliva tudi na gradnjo socialnih in čustvenih veščin, ki nam koristijo vse življenje.

2 Vpliv plesa na socialne veščine

Socialne veščine so temelj uspešnega vključevanja posameznika v družbo. Vključujejo sposobnosti, kot so učinkovita komunikacija, sodelovanje, empatija in samozavest. Ples kot oblika umetniškega izražanja in telesne aktivnosti ponuja edinstveno priložnost za celosten razvoj teh veščin. Raziskave potrjujejo, da ples ne izboljšuje le telesnega zdravja, temveč ima tudi pomemben vpliv na psihološke in socialne vidike življenja posameznika (Fong Yan idr., 2024).

Pri otrocih in mladostnikih ples spodbuja izražanje čustev, razvija empatijo in krepí občutek povezanosti (Sanderson, 2008). Poleg tega ples spodbuja timsko delo in izboljšuje skupinsko dinamiko, kar je ključnega pomena za razvoj socialnih veščin (Anderson in Mathews, 2024). Namen tega poglavja je raziskati, kako ples vpliva na izboljšanje komunikacijskih spretnosti, razvoj samozavesti ter krepitev socialnih veščin, in ugotoviti, kako lahko te izsledke uporabimo v izobraževalnih in terapevtskih okoljih.

2.1 Ples kot sredstvo za izboljšanje komunikacije in izražanja čustev

Ples je univerzalni jezik, ki presega kulturne in jezikovne ovire ter omogoča komunikacijo na globlji ravni. Preko gibanja in mimike posamezniki izražajo čustva, misli in zgodbe, ki jih morda ne morejo izraziti z besedami. Ta neverbalna komunikacija je zato ključnega pomena za razvoj socialnih veščin, saj omogoča boljše razumevanje sebe in drugih (Sanderson, 2008). Corteville (2009) je v raziskavi pokazala tudi, da je večina udeležencev po desetih tednih plesne terapije poročala o izboljšani sposobnosti izražanja svojih čustev ter boljšem razumevanju čustev drugih. Prav tako pa so udeleženci opazili povečanje empatije do vrstnikov. Podobno so tudi Pavlidou idr. (2018) skozi svojo raziskavo ugotovili, da je pri predšolskih otrocih, ki so sodelovali v plesnih dejavnostih, kar več kot polovica otrok pokazala izboljšanje v neverbalni komunikaciji in boljšo interakcijo s svojimi vrstniki. To pa poudarja pomembno vlogo plesa pri razvoju komunikacijskih spretnosti že v zgodnjem otroštvu.

2.2 Ples in razvoj samozavesti ter samopodobe

Samozavest je ključna za uspešno socialno interakcijo in doseganje osebnih ciljev. Ples kot oblika telesnega izraza omogoča posameznikom raziskovanje svojih sposobnosti in premagovanje osebnih omejitev (Fong Yan idr., 2024). Skozi proces učenja novih plesnih gibov in nastopanja pred drugimi posamezniki gradijo zaupanje vase. V študiji sta Anderson in Mathews (2024) ugotovila, da so učenci s posebnimi potrebami po sodelovanju v plesnih programih pokazali povečano samozavest in pripravljenost sodelovati v drugih socialnih dejavnostih. Prav tako pa so udeleženci poročali tudi o izboljšani samopodobi. Te tematike sta se lotila tudi Karkou in Meekums (2017), ki sta pri plesni terapiji ugotovila, da je več kot polovica starejših udeležencev z demenco poročala o izboljšanem počutju, zmanjšanju občutkov izolacije in večji interakciji z drugimi. Ravno to pa poudarja pomen plesa pri izboljšanju kakovosti življenja ranljivih skupin. Fong Yan idr. (2024) so to tezo prav tako potrdili in povedali, da ples zmanjšuje simptome anksioznosti in povečuje pozitivno samopodobo pri ljudeh vseh starosti. Ples tako služi kot učinkovito orodje za izboljšanje duševnega zdravja in splošnega počutja.

2.3 Ples kot sredstvo za spodbujanje empatije in medosebnih odnosov

Ples ima pomembno vlogo pri spodbujanju empatije in gradnji pozitivnih medosebnih odnosov. Skozi skupne plesne aktivnosti posamezniki razvijajo sposobnost življenja v občutke in perspektive drugih, kar je ključnega pomena za uspešne socialne interakcije. Pavlidou idr. (2018) so ugotovili, da je večina udeležencev po plesnih delavnicah poročala o povečanem občutku povezanosti in razumevanja do drugih. Prav tako je velik delež udeležencev opazil tudi izboljšanje pri razvoju sposobnosti sodelovanja z drugimi. Sanderson (2008) je ugotovila, da ples prispeva k socialni vključenosti in zmanjševanju socialnih razlik. Njena raziskava je pokazala, da udeleženci iz različnih socialnih okolij skozi ples razvijajo medsebojno razumevanje in spoštovanje, kar krepi socialno kohezijo (Sanderson, 2008). Tudi drugi so izpostavili, da so udeleženci plesnih delavnic pokazali večjo empatijo in izboljšanje v socialnih veščinah, kot sta potrpežljivost in zaupanje (Fong Yan idr., 2024). Ples tako prispeva k razvoju socialne inteligence in krepi socialno kohezijo v skupnosti.

3 Zaključek

Ples ima velik potencial za spodbujanje socialnih veščin pri posameznikih vseh starosti. S svojim izražanjem izboljšuje komunikacijske spretnosti, krepi samozavest ter spodbuja empatijo in pozitivne medosebne odnose. Statistični podatki iz raziskav jasno kažejo na pozitivne učinke plesa v različnih vidikih socialnega razvoja. Vključevanje plesa v izobraževalne in terapevtske programe lahko bistveno izboljša socialno dinamiko in kakovost življenja posameznikov. Ples pa prav tako ponuja varno in spodbudno okolje, kjer lahko posamezniki izražajo sebe, se povezujejo z drugimi in razvijajo ključne veščine za uspešno socialno interakcijo. S tem postane pomembno orodje ne le za osebni razvoj, temveč tudi za krepitev družbene povezanosti.

Literatura

- Amalia, K.T., Ramita, R., Af-Idah, S., Sitorus, M.S. in Lubis, H.Z. (2024). The Effect of Providing Creative Dance Education on Early Childhood Self-Confidence at TK/Mother's Daycare Center. *Education Achievement: Journal of Science and Research*.
<https://doi.org/10.51178/jsr.v5i2.1927>

- Anderson, A. in Mathews, R. (2024). Dance/movement interventions and students with exceptionalities: A critical review. *Routledge Open Research*.
<https://doi.org/10.12688/routledgeopenres.18514.1>
- Corteville, M.K. (2009). *Dance Your Way to Communication: Dance Movement Therapy to Increase Self-Esteem, Poor Body Image, and Communication Skills in High School Females*. Magistrsko delo.
<https://soar.suny.edu/handle/20.500.12648/4739>
- Fong Yan, A., Nicholson, L., Ward, R.E., Hiller, C., Dovey, K., Parker, H.M., Low, L., Moyle, G. in Chan, C. (2024). The Effectiveness of Dance Interventions on Psychological and Cognitive Health Outcomes Compared with Other Forms of Physical Activity: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Sports Medicine (Auckland, N.ȝ.)*, 54, 1179–1205.
<https://doi.org/10.1007/s40279-023-01990-2>
- Karkou, V. in Meekums, B. (2017). Dance movement therapy for dementia. *The Cochrane database of systematic reviews*, 2. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011022.pub2>
- Pavlidou, E., Kosmidou, E., Lokosi, A. in Sofianidou, A. (2018). Creative dance as a tool for developing preschoolers' communicative skills and movement expression.
[https://ikee.lib.auth.gr/record/302225/files/PAVLIDOU_SOFIANIDOU_LOKOSI_KO_SMIDOU%20\(2\).pdf](https://ikee.lib.auth.gr/record/302225/files/PAVLIDOU_SOFIANIDOU_LOKOSI_KO_SMIDOU%20(2).pdf)
- Sanderson, P. (2008). The arts, social inclusion and social class: The case of dance. *British Educational Research Journal*, 34, 467–490. <https://doi.org/10.1080/01411920701609349>