

## **LA DANZA HA UN'INFLUENZA SULL'AUTOSTIMA DELLE RAGAZZE DI 12-18 ANNI? BALLERINE VS. NON BALLERINE**

La danza è un'attività ricreativa molto apprezzata da bambini e adolescenti. L'apprendimento di diversi stili di danza dipende in larga misura dalla valutazione esterna della tecnica, dell'espressione artistica e delle capacità fisiche. Questo suggerisce che un'autostima positiva potrebbe essere un elemento importante per lo sviluppo delle giovani ballerine e ballerini (Walker et al., 2011). Questo argomento è già stato trattato nella letteratura esistente (Bakker, 1988; Bettel et al., 2001; Connolly et al., 2011; Redding et al., 2011). Tuttavia, le ricerche sull'eventuale impatto positivo della danza sull'autostima delle adolescenti non forniscono risultati coerenti (Schwender et al., 2018). L'obiettivo di questa tesi di master è quindi valutare se la danza influenzi l'autostima delle ragazze di età compresa tra 12 e 18 anni.

### **Autostima**

L'autostima è definita come la valutazione del proprio valore (Blascovich & Tomaka, 1996). Essa favorisce i meccanismi di protezione, le capacità di adattamento e il successo (Orth & Robins, 2014), ma può anche essere correlata all'autocelebrazione e alla svalutazione degli altri (Hodgins & Knee, 2002). Se durante l'infanzia l'autostima è generalmente elevata, a partire dai 12 anni tende a diminuire, soprattutto nelle ragazze, a causa dei cambiamenti legati alla pubertà e dell'aumento dei confronti sociali (Robins & Trzesniewski, 2005). In questa fase, le adolescenti sono particolarmente sensibili alle influenze esterne sulla loro autostima, rendendole un gruppo di studio particolarmente interessante.

### **Autostima e danza**

Un'autostima positiva favorisce la creatività, la motivazione e l'eccellenza nella danza (Fox & Wilson, 2008; Pickard & Baily, 2008). Tuttavia, alcune ricerche hanno evidenziato che la formazione intensiva e orientata alla performance può portare a una riduzione dell'autostima (Bakker, 1988; Bettel et al., 2001). Le ballerine esaminate in questi studi hanno riportato livelli di autostima inferiori rispetto alle loro coetanee non ballerine. D'altro canto, altre ricerche (Connolly et al., 2011) hanno mostrato che, in un ambiente di apprendimento positivo e stimolante, la danza può rafforzare l'autostima. È particolarmente interessante notare che l'insegnamento in questo studio era specificamente mirato a creare un ambiente di apprendimento creativo e autonomo.

### **Tesi di master**

#### **Domanda di ricerca e metodologia**

La domanda di ricerca di questa tesi è stata: «La danza ha un'influenza sull'autostima delle ragazze di 12-18 anni? Ballerine vs. non ballerine».

Per rispondere a questa domanda, sono state intervistate 29 ballerine e un gruppo di controllo composto da sette non ballerine. La letteratura esistente suggerisce che fattori come il numero di ore di allenamento e l'atmosfera delle lezioni possano influenzare l'autostima delle giovani ballerine (Bakker, 1988; Bettel et al., 2001; Redding et al., 2011; Connolly et al., 2011).

Le partecipanti sono state suddivise in tre gruppi:

- **Gruppo 1:** più di 5 ore di allenamento di danza a settimana

- **Gruppo 2:** meno di 5 ore di allenamento di danza a settimana
- **Gruppo 3:** nessuna attività di danza

L'autostima delle partecipanti è stata misurata utilizzando la scala di autostima di Rosenberg. Questa ricerca è di tipo quantitativo, pertanto l'analisi dell'atmosfera delle lezioni richiederà studi futuri per un'indagine più approfondita.

### **Risultati e discussione**

Non sono state riscontrate differenze significative tra ballerine e non ballerine per nessuna delle variabili misurate. L'assenza di risultati significativi potrebbe dipendere dall'uso di questionari non specificamente progettati per valutare la danza come attività. Un altro possibile motivo potrebbe essere la ridotta dimensione del campione e la distribuzione disomogenea tra i gruppi.

Tuttavia, l'analisi mostra alcune tendenze relative all'autostima delle adolescenti. La differenza non significativa tra il gruppo 1 (>5h di allenamento di danza a settimana) e il gruppo 3 (non ballerine) non coincide con l'ipotesi di Bakker (1988) e Bettle et al. (2011), secondo cui le ballerine avrebbero un'autostima inferiore rispetto alle loro coetanee non praticanti. Al contrario, questi risultati sono più vicini alle conclusioni di Redding et al. (2011), che hanno osservato un'autostima elevata e stabile nelle ballerine.

Il gruppo 2 (<5h di danza a settimana) ha mostrato valori di autostima leggermente superiori rispetto al gruppo 3 (>5h di danza a settimana). Sulla base dei dati disponibili, si può identificare una tendenza, come descritto nella letteratura esistente: la danza, quando praticata come attività ricreativa, può favorire un aumento dell'autostima (Connolly et al., 2011), mentre con l'aumento delle ore di allenamento l'autostima potrebbe diminuire. Un altro punto da considerare è che, sebbene le partecipanti del gruppo 1 si allenassero per più di cinque ore settimanali, in questo studio non sono state classificate come ballerine in formazione "professionale". Ciò potrebbe differire dai gruppi di studio di ricerche precedenti, che si concentravano principalmente su ballerine impegnate in percorsi di formazione professionale (Bakker, 1988; Bettle et al., 2001). Da questo punto di vista, tutte le partecipanti di questo studio possono essere considerate ballerine amatoriali. Questo rafforzerebbe l'idea che la danza, praticata in un contesto ricreativo, possa avere un effetto positivo sull'autostima.

Futuri studi comparativi tra giovani ballerine in formazione professionale e ballerine amatoriali potrebbero fornire ulteriori chiarimenti.

### **Conclusione e prospettive**

In generale, come evidenziato anche nelle ricerche precedenti, l'atmosfera delle lezioni ha un impatto significativo sull'autostima delle ragazze. Questo sottolinea l'importanza, per gli insegnanti di danza, di riflettere su come strutturare le loro lezioni per favorire lo sviluppo di un'autostima positiva. È auspicabile che in futuro l'ambiente di apprendimento per le giovani ballerine e ballerini possa evolversi in un contesto sempre più positivo e di supporto.

### **Bibliografia**

- Ahmadi, A., Noetel, M., Parker, P., Ryan, R. M., Ntoumanis, N., Reeve, J., ... & Lonsdale, C. (2023). A classification system for teachers' motivational behaviors recommended in self-determination theory interventions. *Journal of Educational Psychology, 115*(8), 1158–1176. <https://doi.org/10.1037/edu0000783>.
- Bakker, F. C. (1988). Personality differences between young dancers and non-dancers. *Personality and Individual Differences, 9*(1), 121–131. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(88\)90037-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(88)90037-2).
- Bettle, N., Bettle, O., Neumärker, U., & Neumärker, K. J. (2001). Body image and self-esteem in adolescent ballet dancers. *Perceptual and motor skills, 93*(1), 297-309. <https://doi.org/10.2466/pms.2001.93.1.297>
- Blackman, L., Hunter, G., Hilyer, J., & Harrison, P. (1988). The effects of dance team participation on female adolescent physical fitness and self-concept. *Adolescence, 23*(90), 437-448.
- Blascovich, J., Tomaka, J. (1996). Measures of Self-Esteem. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes*, (pp. 115-160). Academic Press.
- Carter, C. S. (2004). *Effects of formal dance training and education on student performance, perceived wellness, and self-concept in high school students*. University of Florida. [https://ufdcimages.uflib.ufl.edu/UF/E0/00/66/69/00001/carter\\_c.pdf](https://ufdcimages.uflib.ufl.edu/UF/E0/00/66/69/00001/carter_c.pdf)
- Connolly, M. K., Quin, E., & Redding, E. (2011). Dance 4 your life: Exploring the health and well-being implications of a contemporary dance intervention for female adolescents. *Research in Dance Education, 12*(1), 53-66.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality, 19*(2), 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268.
- Demirtaş, A. S., Yıldız, M. A., & Baytemir, K. (2017). General belongingness and basic psychological needs as predictors of self-esteem in adolescents. *Journal of Educational Sciences & Psychology, 7*(2), 48-58.
- Fox, K. R. (Ed.). (1997). *The physical self: From motivation to well-being*. Human Kinetics.
- Fox, K. R., & Wilson, P. M. (2008). Self-perceptual systems and physical activity. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3. ed., pp. 49–63). Human Kinetics.
- Francisco, R., Narciso, I., & Alarcão, M. (2012). Specific predictors of disordered eating among elite and non-elite gymnasts and ballet dancers. *International Journal of Sport Psychology, 43*(6), 479–502.

Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion*, 27(3), 199-223.

Gillison, F. B., Rouse, P., Standage, M., Sebire, S. J. & Ryan, R. M. (2018). A meta-analysis of techniques to promote motivation for health behaviour change from a self-determination theory perspective. *Health Psychology Review*, 13(1), 110–130. <https://doi.org/10.1080/17437199.2018.1534071>

Goulimaris, D., Mavridis, G., Genti, M., & Rokka, S. (2014). Relationships between basic psychological needs and psychological well-being in recreational dance activities. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(2), 277-284.

Gruber, J. J. (1986). Physical activity and self-esteem development in children: A meta-analysis. In G. A. Stull, & H. M. Eckert (Eds.), *Effects of physical activity on children*. American Academy of Physical Education Papers: 19 (pp. 30-48). Human Kinetics.

Hancox, J. E., Quested, E., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2017). Teacher-created social environment, basic psychological needs, and dancers' affective states during class: A diary study. *Personality and Individual Differences*, 115, 137-143.

Hodgins, H. S., & Knee, C. R. (2002). The integrating self and conscious experience. In E. L. Deci & R. M. Ryan (eds.), (pp. 87-100). University of Rochester Press.

Monteiro L. A. C, Novaes J. S., Santos M. L. B, & Fernandes H. M. G. (2015). Relationships between basic psychological needs, body dissatisfaction and self-esteem in dance practitioners. *Medicina dello sport*, 68(2), 243-252.

Monteiro, R. P., De Holanda Coelho, G. L., Hanel, P. H. P., De Medeiros, E. D. & Da Silva, P. D. G. (2022). The efficient assessment of self-esteem: Proposing the brief Rosenberg self-esteem scale. *Applied Research in Quality of Life*, 17(2), 931-947.

National Dance Cats (2024). Dance4: Centre for advanced training. National Dance Cats. <http://www.nationaldancecats.co.uk/cat-locations/dance4-centre-for-advanced-training/>

Negi, D., & Kumari, N. (2024). Relationship between anxiety, psychological wellbeing & self-esteem among dancers, and non-dancers. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 2(4), 358-373. <https://psychopediajournals.com/index.php/ijiap/article/view/217/155>

Nordin-Bates, S. M. (2012). Performance psychology in the performing arts. In S. M. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 81–114). Oxford University Press.

Oelze, S. (2020, 29. Juni). Vorwürfe gegen Staatliche Ballettschule Berlin. dw.com. <https://www.dw.com/de/kommission-pr%C3%BCft-unterrichtsmethoden-der-staatlichen-ballettschule-berlin/a-52120247>

Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current directions in psychological science*, 23(5), 381-387.

Pickard, A., & Bailey, R. (2009). Crystallising experiences among young elite dancers. *Sport, Education and Society*, 14(2), 165–181.

Raja, S. N., McGee, R., & Stanton, W. R. (1992). Perceived attachments to parents and peers and psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 21(4), 471-485.

Redding, E., Nordin-Bates, S., & Aujla, I. (2011). *Passion, pathways and potential in dance*. Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance.

Robins, R. W., & Trzesniewski, K. H. (2005). Self-esteem development across the lifespan. *Current directions in psychological science*, 14(3), 158-162.

Rosenberg's Self-Esteem scale. (o. D.).  
<https://wnorton.com/college/psych/psychsci/media/rosenberg.htm?ref=thoughtful-inc.ghost.io>

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American sociological review*, 60 (1), 141-156.

Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of personality*, 63(3), 397-427.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68-78.

Ryan, R. M., & Brown, K. W. (2003). Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological inquiry*, 14(1), 71-76.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary educational psychology*, 61, 101860.

Schwender, T. M., Spengler, S., Oedl, C., & Mess, F. (2018). Effects of dance interventions on aspects of the participants' self: A systematic review. *Frontiers in psychology*, 9, 1130.

Sebire, S. J., Kesten, J. M., Edwards, M. J., May, T., Banfield, K., Tomkinson, K., ... & Jago, R. (2016). Using self-determination theory to promote adolescent girls' physical activity: Exploring the theoretical fidelity of the Bristol Girls Dance Project. *Psychology of sport and exercise*, 24, 100-110.

Seery, M. D., Blascovich, J., Weisbuch, M., & Vick, S. B. (2004). The relationship between self-esteem level, self-esteem stability, and cardiovascular reactions to performance feedback. *Journal of personality and social psychology*, 87(1), 133-145.

Stark, A., & Newton, M. (2014). A dancer's well-being: The influence of the social psychological climate during adolescence. *Psychology of Sport and Exercise, 15*(4), 356-363.

The jamovi project (2022). *jamovi*. (Version 2.3) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.

Van den Broeck, A., Vansteenkiste, M., De Witte, H., Soenens, B., & Lens, W. (2010). Capturing autonomy, competence, and relatedness at work: Construction and initial validation of the Work-Related Basic Need Satisfaction scale. *Journal of occupational and organizational psychology, 83*(4), 981-1002.

Van Zelst, L., Clabaugh, A., & Morling, B. (2004). Dancers' body esteem, fitness esteem, and self-esteem in three contexts. *Journal of Dance Education, 4*(2), 48-57.

Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and emotion, 44*(1), 1-31.

Walker, I. J., Nordin-Bates, S. M., & Redding, E. (2011). Characteristics of talented dancers and age group differences: Findings from the UK centres for advanced training. *High Ability Studies, 22*(1), 43-60.