

SILKÓ REBEKA¹, LÁNG ÉVA²

A TÁRSASTÁNC SZEMÉLYISÉGFEJLESZTŐ HATÁSÁNAK VIZSGÁLATA A TÁNCOSOK VÉLEMÉNYEI ÉS TAPASZTALATAI ALAPJÁN

¹T-Dance Alapfokú Művészeti Iskola

²Eszterházy Károly Katolikus Egyetem

Absztrakt

Kutatásunk a táncok, főként a társastánc személyiségre gyakorolt hatásaival foglalkozik. Számos vizsgálat mutatott rá arra, hogy a zene és a zenére történő mozgás jótékony hatással van az emberek kognitív, affektív és fizikai képességeire. Segít a társas kapcsolatok kiépítésében, oldja a gátlásokat, és stresszoldó hatással rendelkezik. A táncos mozgással töltött aktív minőségi szabadidő hozzájárul az ember egészséges életmód iránti igényének kialakításához mentális és fizikális értelemben is. Tanulmányunkban a szakirodalmakban megjelent kutatási eredményeket vetjük össze saját eredményeinkkel, adatainkat rekreációs céllal végzett hobbitáncosok és versenytáncos sportolók kérdőívvel felvett attitűdvizsgálatával nyertük. A vizsgálatban 207, főleg hobbitáncos vett részt, akiket a tánc jótékony hatásairól kérdeztük, hogy hogyan érzékelik magukon mindennapjaik során, legyen szó a motoros képességek mellett az esztétikumról, kapcsolatteremtő készségről, ami a kifejtős válaszokban is kiemelt szerepet kap. A résztvevők 95,5%-a érzi a tánc stresszoldó hatását, melynek következtében önértékelésük pozitív irányban változott az évek során. Nagy szerepet játszott több táncos életében, hogy egy-egy nehéz élethelyzetben ez a tevékenység segítette át őket a nehézségeken, és a tánc által találták meg újra önmagukat. Az eredményeink a pszichológia, orvostudomány területén publikált eredményekkel összhangban megerősítenek minket abban, hogy a táncnak van létjogosultsága mindennapjainkban sportként vagy rekreációs tevékenységként alkalmazva, a jótékony hatásait széles körben népszerűsíteni kell akár terápiás célzattal egy aktívabb, holisztikusan értelmezett egészségesebb társadalom érdekében.

Kulcsszavak: tánc, szabadidő, táncsport

Abstract

Our research deals with the effects of dances, especially ballroom dancing, on personality. Many tests pointed out that music and moving to music have a beneficial effect on people's cognitive, affective and physical abilities. It helps in building social relationships, dissolves inhibitions and has stress relieving effect. Active, quality free time spent with dance moves contributes to a healthy person for the need to develop a lifestyle, both in a mental and physical sense. In our study, we compare research results published in the literature with our own results and data with a survey of attitudes of recreational dancers and competitive athletes using a questionnaire. 207 mainly amateur dancers took part in the study, and we asked them about the beneficial effects of dancing, how they perceive themselves in their everyday life, whether it is in addition to motor skills, about aesthetics, relationship-building skills, which also play a prominent role in explanatory answers. 95.5% of the participants feel the stress-relieving effect of dance, as a result of which their self-evaluation is positive direction has changed over the years. It played a big role in the lives of several dancers, this activity helped them through difficult life situations and found themselves again. Our results in accordance with psychology and published results in the field of medicine are confirming that dance has a right to exist in our everyday life as a sport or recreational activity, and its beneficial effects should be widely promoted, even with a therapeutic purpose, in a more active, holistic way interpreted for the sake of a healthier society.

Keywords: dance, recreation, dance sport

Bevezetés

Kutatásunk témája a társastánc személyiségfejlesztő és egészségre gyakorolt hatásainak vizsgálata táncosok körében. Kiemelten fontos erről beszélni, hiszen számos aspektusa van a táncolás hatására bekövetkezett változásoknak az emberi szervezetben, mind kognitív, mind affektív, mind motoros képességekben (Kakas, 2020, Molnár és Prisztóka 2020, Nemessuri 1977, Petrika 2012, Polgár és Szatmári 2011, Bíró, 2015). Ez a sportág annak ellenére, hogy több évtizedes múltra tekint vissza, a sporttudományi és rekreációs témájú kutatásokban kevésbé vizsgált terület. Azért választottuk ezt a témát vizsgálatunk alapjául, mert a tánc nem áll meg annyiban, hogy jobb állóképességet ad, és fittebbek leszünk általa. Ennél jóval több és komplexebb hatását tapasztalhatjuk meg a saját bőrünkön.

Vizsgálatunk interdiszciplináris alapját, melyre a hipotéziseinket felállítottuk, főként a pszichológia és orvostudományok területéről származó szakirodalmakra építettük. Megfigyelték, hogy a zene tempójával különböző érzelmeket idézhetünk elő, így a tánc által az aktuális hangulatunkat is megjeleníthetjük

a folyamat közben. Míg egy lassú, melankolikus zenével a szomorúságra asszociálunk, addig a boldogság érzetét a gyorsabb tempó által érhetjük el. A ritmus ciklikussága pozitív hatást fejt ki érzelmeinkre, a rendszertelen pedig negatív erővel bír. A klasszikus zenével az önbizalmunkat, kreativitásunkat erősíthetjük. Romantikus zenével könnyebben fogunk tudni álmodozni, a képzelőerőnket használni. Egy általunk kedvelt zene hallgatása közben ellazulunk, ami feszültségoldást eredményezhet. Pulzusemelő és hangulatfokozó hatást egy gyorsabb zenével érhetünk el. Egy előre kijelölt zeneszámmal ráhangolódhatunk az edzésre vagy akár a relaxációra (Jegonyán és László, 2017).

A mindennapjaink ritmusában, tevékenységeink meghatározott ütemében és annak biológiai folyamataiban is megtalálható, mint például a beszédünkben, járásunkban, étkezésünkben vagy bármilyen mozgásunkban (Trenka, 2020). Maga a ritmus segít a koncentráció, az érzelmi edzettség fejlesztésében. Spychiger leírása alapján kapcsolat figyelhető meg a zenei aktivitás és a motivációs szint, az érzelmi állapot, a mozgásos tevékenységek és a társas aktivitás mértéke között (Gombás, 2014, 241 o.). A zenének emlékezet-előhívó hatása van, akár úgy is, hogy közben semmilyen mozdulatot nem teszünk. Már az apró mozgások mellett önbizalmat, egyfajta szabadságérzetet tapasztalhatunk, maga a testünk, a testtartásunk kommunikációja egy pozitívabb képet adhat.

Az egyén számára kedvelt zene vagy dallam felcsendülése kiválthat hangulatbeli változásokat, ami a memória fejlődését segítheti (Barna és Balogh, 2020). Mozgás, tánc hatására boldogsághormon szabadul fel, amely edzés közben és a végén egyfajta elégedett érzést ad. Mindenhez hozzájárul az is, hogy a foglalkozásokon hasonló érdeklődésű személyekkel találkozunk, akikkel valószínűleg barátságokat fogunk kötni, ezáltal a szociális készségeinket is fejleszthetjük. A hölgyek megtanulhatják, hogyan legyenek nőiesek, míg a férfiaknak segít megérteni a férfi-női viszony mélységeit. Határozottan tartásjavító és -fejlesztő metódussal rendelkezik. A tánc segít a helyes önértékelés kialakításában, és segít megismerni önmagunkat (Ilyés, 2014).

A csoportos munka során az élményből adódóan elindul egyfajta kreatív folyamat, amely különböző képességek előidézését teszi lehetővé, például a kapcsolatteremtő és szociális képességek, a fókuszhoz szükséges tulajdonságok és az előre tervezés képessége. A tánc révén művészeti ismereteink is bővülnek, ezáltal kialakulhat egy kreatív személyiség, ami a kiegyensúlyozott mozgás, a beszéd igényességéhez, valamint a szociokulturális és szubjektív ismereteik gyarapodásához vezet. A tánc és a mozgás által fejlődik zenei kvalitásunk, térbeli mozgásunk, a helyes testtartásunk, több motoros, ezen belül pedig kondicionális készségünk (Barna és Balogh, 2020). A társastánc megtanít a másik emberrel szembeni feltétlen bizalomra, ebben az esetben a táncpartner irányában. A párok látványos együtt mozgása a kölcsönös bizalomban mutatkozik meg. Itt jobban elválasztódnak a nemi szerepek. Amíg a nők femininitásuk erősítésére koncentrálnak, addig a férfiak tiszteltudóak lesznek partnernőjükkel szemben (Ilyés, 2014).

Arra a törekvésre, hogy a tinédzserek, de egyébiránt minden ember megtalálja önmagát a világban, hatalmas motiváló erővel bírhat a művészet és a sport.

A művészet nagyban hozzájárul az önkifejezéshez, a személyiség feltárásához. A táncot kétféleképpen definiálhatjuk, ezáltal éppúgy sport és művészet is lehet. Hiszen az emocionalitáson túl stresszlevezetésre, a mozgásigény kielégítésére, a hétköznapiakból való kiszakadásra is tökéletesen alkalmas (Kakas, 2020). A tánc alapja a motoros képességekben keresendő, a szenzomotoros képességek hozzájárulnak az észlelés, valamint a mozgás kooperációjához. A cselekvési készségek felelősek az egyén tevékenységeinek végrehajtásáért, ahol a kézügyesség, illetve a fizikális ügyesség a fontos. A társastánc tánciskolás formájában a test ügyességét helyezük előtérbe. Ezért is kijelenthető, hogy a sporthoz hasonlóan interakcióban van a motoros képesség és a táncos mozgáskultúra (Demarcsek és mtsai, 2012). A társastánc segít a mélyizmok, valamint a gerinc melletti izomzat fejlesztésében (Kakas, 2020). Kitartó gyakorlással a standard tartás felvétele nem fog gondot okozni a táncosnak, ezáltal létrejön egy berögzült tartás. Mindez ha megfelelően van koordinálva a helyes testtartásban, a gerinc menti betegségek megelőzésében játszhat nagy szerepet. Egy versenytáncost aligha fogunk rossz tartással, gerincártalmakkal diagnosztizálni. Mondhatni kortalan és nemtelen tevékenység, ezért az idősebb korosztálynak kifejezetten ajánlott a tánc, ami lehetőséget ad a tudatos mozgáskultúra megvalósítására, valamint segít a mozgáskoordináció javításában (Polgár és Szatmári, 2011).

Egy svéd idősök otthonában táncterápiával gyógyítják a demens betegeket. Szakképzett nővérek bevonásával a társastáncos rendezvényeken találkozhatnak egymással a lakók. A rendszerességnek köszönhetően jelentős változások mutatkoztak meg az idősök szociális viselkedésében, valamint a kommunikációs és egyéb kognitív képességeikben, pozitív irányban. A folyamatos csoportos táncterápia a szomatikus javuláson túl a páciensek egyéni jóllétéhez is hozzájárult (Bíró, 2015). Egy Fülöp-szigeteki kutatócsoport eredményei alapján a társastánc aktív üzése segíthet a demencia megelőzésében, mivel a szocializációs folyamatokat és a kognitív kvalitást is előremozdítja. A vizsgált alanyok egyik csoportja heti 3*30 perces táncórákon vett részt, míg a másik csoport azonos életkori feltételekkel mozgásszegény életmódot képviselt. A legnagyobb változást a memória vizsgálatánál találták. A rendszeresen táncolók memóriája jóval egészségesebb állapotban volt, mint a testmozgást kerülők csoportjáé (Barna és Balogh, 2020). Erre magyarázat az a tény, hogy a társastánc hatványozottan segít a jobb és a bal agyfélteke összehangolásában, mely az élet számos területén kifejti pozitív hatását (Kakas, 2020). Szerencsére Magyarországon is egyre elterjedtebbek az idősöknek létrehozott különböző klubok, programlehetőségek, ahol a tagok rendszeresen részt vehetnek zenés-táncos eseményeken. A fent leírtakhoz nagyon hasonlóan létezik egy budapesti idősök klubja, ahol szintén a demenciával élőket segítik. Szakemberek bevonásával állandó programjaik közé tartozik a társastánc mint rekreációs lehetőség (Patakiné, 2017).

Célmeghatározás

Mivel a társastánc számos előnye és jelentősége bizonyított tény (Ilyés, 2014; Patakiné Bősze, 2017; Molnár és Prisztóka, 2020; Kakas, 2020), kutatásunk célja a táncosok attitűdvizsgálatával annak feltárása, hogy a vizsgálatban résztvevők mennyire érzik magukon a társastánc nyújtotta előnyöket a pozitív változások és különböző fejlődéssel járó folyamatok vonatkozásában.

Hipotézisek

1. A táncok jótékony hatásaival foglalkozó szakirodalmakban fellelhető kutatási eredményeket alátámasztja az általunk vizsgált minta (önbízalomnövekedés, helyes önértékelés, helyes testtartás, szociális kapcsolatok, kifejező-készség, motoros képesség) saját magukon tapasztalt változásai.
2. A tánc rendszeres gyakorlása által megvalósítható az a célkitűzés, hogy minőségibb életet érhetünk el, a tánc sportként is felfogható.
3. A táncos mozgások a mentális egészségre is jótékony hatással bírnak, számos nehéz élethelyzeten lendíthetnek át a zenének és a mozgásnak köszönhetően.

Vizsgálati módszerek

Vizsgálatunk populációját olyan táncolni szerető emberek alkotják, akiket táncosokat tömörítő, Magyarországon működő internetes csatornákon keresztül értünk el. Online önkitöltős kérdőívet használtuk, mely zárt és alternatív kérdéseken kívül Likert-skálát is tartalmazott. A kutatásba a felnőtt korosztályt vontuk be, ők már rendelkeznek annyi önismerettel és tapasztalattal, hogy a kérdéseinkre saját meggyőződésből válaszoljanak. A vizsgálatba bevont személyek 45,4%-a a fiatalabb, 18–25 éves korosztályból került ki, 54,6% 26 év feletti volt. Az általános és demográfiai kérdések után a táncos aktivitás témakörében vártunk válaszokat, majd a táncok személyiségre gyakorolt hatásaival kapcsolatos attitűdöket tártunk fel. Motoros képességeket összefoglaló kérdésekben a táncosok tapasztalataira, véleményeire fókuszáltuk. A táncokat a művészetek közé is sorolhatjuk, bár vitathatatlan a sportokhoz fűződő kapcsolata, így ebben a kérdéskörben a táncosok nézőpontját elemeztük. A kérdőívet egy nyílt kérdés zárta, ahol egyéni álláspontjuk megosztására volt lehetőségük a tapasztalataik által. A vizsgálatban való részvétel anonim és önkéntes volt, kizárólag a táncosok véleményét dolgozzuk fel, ezért fontos volt kiszűrni azokat a kérdőíveket, melyek nem feleltek meg a bekerülés kritériumának. Adattisztítás után a mintánkba $N = 207$ fő került be, háromszor annyi nő válaszolt kérdéseinkre, mint férfi ($N = 156$ nő és $N = 51$ férfi).

A kérdőívet több kategória alapján elemeztük, az adatokat Excel táblázatkezelő szoftver és SPSS statistics program segítségével dolgoztuk fel. A kérdőívet a Google Drive alkalmazáson keresztül 2021. január 28-tól március 4-ig volt

az érintetteknek lehetőségük kitölteni. Kvalitatív elemzésünkben a kérdőív végén adott vélemények közül kódolás után kiemelésre kerültek a táncosok legfontosabbnak tartott tapasztalatai, összevetettük a válaszokat abból a szempontból, hogy milyen hasonlóságok és különbségek jelentkeztek összességében a különböző területeken. A vizsgálatunkat kiegészítettük egy félig strukturált interjúval, mely egy olyan táncoktatóval készült, akinek lehetősége volt ép gyerekek mellett sérült személyekkel is foglalkozni, ahol fokozottabban észrevehető a táncnak a személyiségükre gyakorolt hatása. Az interjúból az oktató számára egy fontos élményt emeltünk ki, ami igazolja a tánc fejlesztő hatását.

Eredmények

Táncsal töltött aktivitás vizsgálata

Adattisztítás után kapott eredményeink alapján a kitöltők 61,5%-a hobbi szinten űzi ezt a sportot, 22%-a versenytáncos, és 16,5% alkalmanként táncol. A kutatás maga a pandémia alatt történt, ennek ellenére a vizsgálatban részt vevők 67,1%-a ez idő alatt is aktívan táncolt, ami a járvány helyzetét tekintve igen meglepő eredmény, ugyanakkor említésre méltó, hogy a nehézségek ellenére egy alternatív lehetőséget keresve folytatták a táncot.

A táncos múlttal rendelkezők 32,4%-a 10-20 éve, 28,5%-a 5-10 éve, 15,9% több mint 20 éve, 23,2% kevesebb mint 5 éve táncol. Mindez azért fontos kutatásunkban, mert többéves távlatból könnyebb megállapítani, hogy változott-e valami a táncosok a személyiségében, testében az évek során.

Gyakoriságát tekintve alkalmanként a többség (59,9%) 1,5 és 2 órát tölt testedzéssel, ami a WHO által javasolt egészséges intervallumba esik, és az elhivatottságot is mutatja. A versenyszerűen táncolók 2,5-3 órát, sőt 4,8%-uk 3,5-4 órát tölt táncos testedzéssel.

Táncok hatásainak megítélése a kitöltők bevallása alapján

Testtartásra, önbizalomra, kommunikációs és kezdeményezőkézségre kérdeztünk rá a kérdőív következő szakaszában, ahol az állításokra adott válaszokat Likert-skála segítségével mértünk. Az 1-es azt jelentette, hogy egyáltalán nem igaz, míg az 5-ös teljes mértékben igaz (1. táblázat).

| Állítások | átlag | szórás | 1= Egyáltalán nem igaz | 2= Nem igaz | 3= Igaz is, meg nem is | 4= Igaz | 5= Teljes mértékben igaz |
|---|-------|--------|------------------------|-------------|------------------------|---------|--------------------------|
| A táncnak köszönhetem, hogy javult a tartásom. | 4,28 | ,959 | 1,90% | 4,30% | 11,10% | 29,50% | 53,10% |
| A táncnak köszönhetem, hogy nőtt az önbizalmam. | 4,16 | ,970 | 1,40% | 5,80% | 14% | 32,90% | 45,90% |
| Kommunikációs és kezdeményező-készségem a tánc hatására javult. | 3,65 | 1,240 | 8,70% | 8,20% | 22,70% | 29,50% | 30,90% |

1. táblázat: A táncok hatásai a testtartásra, önbizalomra, kommunikációra

Az eredmények alapján a társastánc tartásjavító hatása beigazolódott, mivel a táncnak a testtartása gyakorolt pozitív hatását a táncosok 82,6 %-a érezte önmagán, csupán 6,2% válaszolt úgy, hogy ez az állítás rá nem vagy egyáltalán nem igaz. Ha a mintánk átlagát vesszük alapul, akkor a pozitív hatás igaznak bizonyult, a szórás 0,959.

Míg az önbizalomról sokan egy megfoghatatlan misztikumként beszélnek, a táncosok 78,8%-a értett teljes mértékben egyet a tánc önbizalomra gyakorolt hatásával, így a válaszadók átlagát vizsgálva ez a hatás is igaznak értelmezhető a vizsgálatunkban, a szórás ebben az esetben is alacsony értéket mutat: 0,970.

Kerestük a választ arra is, hogy hogyan vélekednek a kommunikációs és kezdeményező-készségükről a résztvevők. Vajon pozitív irányba változott, esetleg nem tapasztaltak különösebb előrelépést, vagy rontott a helyzeten a táncgyakorlás? Az átlagot tekintve a feltevésünk ugyancsak igaznak bizonyult, a szórás ebben az esetben 1,24. A megkérdezettek közül 29,5-30,9% jelezte, hogy javult, valamint határozottan javult ez a képességük. 207 válaszból csupán 8,2-8,7% szerint nem volt hatással a tánc ezen képességeik változására.

A tánc pozitív hatásai a résztvevők bevallása alapján

A kérdőív következő kérdésében több válaszlehetőséget is meg lehetett jelölni, amely arra vonatkozott, hogy a tánc hatására milyen pozitív változásokat tapasztaltak magukon az emberek. Az egyéb opciót megadva számos további válasz is érkezett, melyek szerint boldogabbnak, kiegyensúlyozottabbnak érzik magukat a megkérdezettek. A tánc segít nekik a mindennapi stressz levezetésében, kitar-

többak, alázatosabbak lettek, és a hölgyek jobban meg tudják élni a nőiességüket. A megkérdezettek összesen 90,8%-a szerint a tánc által több barátjuk lett. Ez azért is kiváló eredmény, mert egyértelműen alátámasztja azt a felvetést, hogy egy közösségben való edzés a társas kapcsolódást is jobban elősegíti.

A tánc hatására egészségesebbnek érzi magát: 55,1%; nyitottabbá vált új dolgok iránt: 49,8%; az önmagához fűződő viszony pozitív irányba változott: 46,4%; szívesebben megy társaságba: 42%; és könnyebben veszi a hétköznapi akadályokat: 28,5%.

Motoros képességek

5 fokú Likert-skálával mértük a motoros képességre vonatkozó válaszokat, hogyan vélekednek saját tapasztalataik és fejlődésük által arról, miben segíthetett nekik a táncval töltött idő ezen a területen. Fejlődött-e a tánc hatására a ritmusérzékük, az állóképességük és az egyensúlyérzékük, véleményük alapján szép izomzat alakítható-e ki rendszeres tánc által, ami esztétikusabb megjelenést biztosít számukra (2. táblázat).

| Állítások | átlag | szórás | 1= Egyáltalán nem igaz | 2= Nem igaz | 3= Igaz is, meg nem is | 4= Igaz | 5= Teljes mértékben igaz |
|-------------------------------|-------|--------|------------------------|-------------|------------------------|---------|--------------------------|
| Fejleszti a ritmusérzékét | 4,82 | ,553 | 0,9% | 0% | 1,9% | 10,6% | 86,5% |
| Fejleszti az állóképességet | 4,82 | ,517 | 0,9% | 0% | 0% | 14,5% | 84,5% |
| Fejleszti az egyensúlyérzékét | 4,78 | ,554 | 0,9% | 0% | 0,9% | 15,9% | 82,1% |
| Szép izomzatot alakít ki | 4,39 | ,846 | 1,4% | 1,4% | 10,6% | 29,5% | 57% |

2. táblázat: A tánc fejlesztő hatásai a motoros képességekre

Élethelyzetek, amiben a tánc segít

207 magyarországi táncos közül 81,2% volt olyan élethelyzetben, amelyen a tánc segítette át. Külön kérdésként vizsgáltuk a tánc stresszoldó hatását saját magukra vetítve, ahol a táncosok 95,5%-a ismerte el a táncot lelki nyomásból való menekülés eszközeként, ami által a szorongás is igen jól kezelhető hosszú távon. A válaszadók 70%-át ténylegesen átsegítette ez a műfaj egy megterhelő stresszes időszakon.

Továbbá a tánc segített átvészelni több szakítást/válást, halálesetet (8,2%), valamint a válaszadók 3,4%-a jelölte azt az opciót, hogy tartós/maradandó betegség és vagy baleset/amputáció valamelyikén kellett túllendülnie (1,4%), amikor a táncot választotta segítségként. Az egyéb lehetőségekre adott válaszok között szerepel az egyedüllét, szorongás vagy a munkahely elvesztése okozta trauma, melynek hatására ők is a tánchoz fordultak mint terápiához. Csupán 18,8% életében nem volt olyan élethelyzet, amelyből a tánc jelenthette volna a kiutat.

A tánc sport vagy művészet?

Hogyan vélekednek erről a táncosok? 7,7%-uk szerint a tánc inkább művészet, mint sport, míg 42,5% teljes értékű sportnak tartja azt. A válaszadók közel felének, 49,8%-nak a véleménye alapján egyszerre mindkettő is lehet. Ezt a kérdéskört a köztudatban a mai napig homály övezi, hiszen rengeteg támogatója, ugyanakkor ellenzője van annak, hogy a tánc egyenértékű a többi sportággal. Azért tartottuk fontosnak feltenni ezt a kérdést, mert a tánchoz olyan sztereotípiákat kezdtek társítani, mint például: csak a nők úzik, gyengébb fizikumúaknak ajánlott. Ugyan a versenytáncot a Nemzetközi Olimpiai Bizottság 1997-óta sportnak tekinti, mégis sokak számára nem egyértelmű, hogy a tánc mögött mennyi fizikai és szellemi munka áll, ami által ugyanúgy igénybe kell venni és el kell sajátítani az összes motoros képességet, mint például számos más olimpiai sportnál.

Személyes tapasztalatok

Az utolsó kérdésben a táncosok megoszthatták velünk a személyes tapasztalataikat, melyeket a tánctanulás vagy maga a táncolás során éltek meg. A legtöbb válasz azzal kapcsolatban érkezett, hogy mennyire jót tett az önbizalmuknak, jellemüknek ez a fajta testedzés, jobban megismerhették önmagukat általa, egyfajta önkifejezési forma lett. Boldogabbnak, felszabadultnak és vidámabbnak érzik magukat az emberek. A válaszokban a hasonlóság a kapcsolatok terén erőteljesen mutatkozott, szinte mindenki megemlíti, hogy sok barátságot kötött a táncos ismerősei révén, vagy éppen ebből a körből választottak maguknak párt, házastársat. A táncközösséget egyfajta második családként definiálták, amely összetartó, segítőkész, és mindig ott van, ha szükségük van rá. Említik a tánc jótékony hatásait a testre, miszerint meglepően sok kalóriát éget, vagy előfordulhat az izomláz egyes edzések után. Különbség a nemi szerepek megélésében mutatkozott, a hölgyek többször említik, hogy a nőiességük kiteljesedésében hatalmas szerepe volt/van a táncnak. Ugyanakkor a férfiak válaszaiból kiolvastva ők jobban megtanulták kezelni a férfi-női partnerségi viszonyt, és megfelelően tudnak fellépni férfiként egy-egy tánc alkalmával. Kiemeltünk néhány gondolatot:

„A tánc által nő az ismeretségi körünk, sok különböző gondolkodásmódot, életet ismerhettünk meg, új kapcsolatokat építhettünk ki. Nagyon szoros barátságok alakultak ki más táncklubok táncosaival, akik más megyékben, más városokban, ill. más országokban laknak. A tánc egy erős összekötő kapocs az emberek életében. Megtanít mások tiszteletére, elfogadására, megbecsülésére. Azonos érdeklődési körük miatt a táncosok összetartók, örülnek egymás

sikereinek, segítik egymást, mind a táncteremben, mind az élet más területein. És erre tanítják gyermekeiket, ismerőseiket is, személyes példamutatásukkal.”

„A válásom után a lányaimmal jártunk tánciskolába. Nagyon jó volt mindannyiunk számára. Elterelte gondolatainkat, új élményekkel gazdagodtunk, új barátaink, ismerőseink lettek. Fizikálisan is erősödünk, s nőtt az önbizalmunk, javult a kapcsolatteremtő képességünk, na és a tartásunk minden szempontból. Kihúztuk magunkat, ami sok erőt adott a hétköznapi gondok elviseléséhez.”

„Így találtam meg páromat. Felkért táncolni, így ismerkedtünk meg. Azóta együtt táncolunk és élünk.”

Interjúalanyunk egyik személyes tapasztalata idekívánkozik, ezáltal konkrét példával tudjuk bemutatni a tánc hatását több vizsgált területen. A megkérdezett oktató egyik tanítványa, egy kislány egy nehéz életszakaszon ment keresztül, amikor találkozott a társastáncossal. Azért ment táncolni, mert majdnem az egész osztálya ehhez a tánctanárhoz járt. Furcsán nézett, elfordította a fejét, mindig csak a padon ült. A tanár próbálta vele felvenni a kapcsolatot, de nem lehetett hatni rá. Mondták a gyerekek, hogy hagyja, mert ő ilyen. Aztán felhívta a szülőket azzal, hogy a lány nem hajlandó táncolni. Azt mondták, hogy nem baj, mert már így is látják rajta a pozitív változást, hadd maradjon a foglalkozásokon. Ez a gyermek sem az iskolában, sem máshol nem mert kimenni felelni vagy emberek előtt megszólalni. Több év kellett hozzá, de folyamatosan nyitottabb, érdeklődőbb lett. Először ülve táncolt, aztán a sarokban elbújva, majd egyre közelebb és közelebb ment a csoporthoz. Körülbelül 4 év múlva a lány már szólózott. Szóval nemcsak azt érte el a pedagógus, hogy színpadon a többiekkel együtt táncoljon, hanem egyedül is ki mert állni a közönség elé. A folyamatos tánc és az edző kitartó munkájának hála hatalmas személyiségfejlődésen ment keresztül ez a kislány. A tánc által nemcsak a gyermek önbizalma növekedett, hanem a szociális készségei is fejlődtek, amivel a kutatásunk eredményeit több szempontból is alátámasztja.

Megbeszélés

A táncosok válaszaiból arra a következtetésre jutottunk, hogy bár a testmozgás minden szempontból fontos, a tánc szociális területen ért el a legnagyobb eredményt, ami a női-férfi viszonyt erősíti azáltal, hogy a férfinak fel kell kérni a hölgyet táncolni. Ilyenkor a férfinak muszáj beszélgetést kezdeményeznie, a hölgynek pedig tisztességes választ adnia a kérdésre. Természetesen ez fordítva is igaz, és előfordul a modernebb felfogású intézményekben. De az elv lényege, hogy egy közösségben való mozgásformánál ne haljon ki a kommunikáció a felek között, hiszen mégiscsak TÁRSAS TÁNC-ról beszélünk. A táncoktatás az online időszakban is népszerű maradt, a tánciskolák s táncosok megtalálták a módját, hogy a szenvedélyüknek hódolhassanak. Többen letek barátokra, társra ennek a tevékenységnek az eredményeként. Hasonló következtetéseink születtek más táncos vizsgálatokkal, így kutatásunk összhangban áll más kutatók által vizsgált

eredményekkel (Kokas, 2020) önbizalom, szociális kapcsolatok és stresszkezelés tekintetében (Molnár és Prisztóka, 2020).

Az első hipotézisünk részben beigazolódtott, habár számottevően több volt azoknak az aránya, akik tapasztaltak magukon fejlődést a társastánc végzése során, mégsem tudjuk egyértelműen kijelenteni, hogy ezt minden ember átélte volna. A legérdekesebb eredményt a kommunikációs és kezdeményezőkéesség változására vonatkozó kérdésre adott válaszok adták. Itt a válaszadók 17%-a állította, hogy nem változtak vagy egyáltalán nem változtak ezen képességei. Míg 22,7% nem tudta eldönteni, így az igen is, meg nem is opcióval válaszolt. Talán egy versenytáncos hatványozottan tapasztalja a társastánc nyújtotta előnyöket, és tudatosabban alakíthatja azokat, a hobbitáncos pedig örül, hogy sikerült lelépnie a koreográfiát, ezért nem fog azzal foglalkozni, hogy vajon ettől a mozdulattól izmosodik majd a lába, vagy változik-e a kommunikatív képessége.

A második hipotézis azt vizsgálta, hogy minőségibb élet érhető-e el tánc által. A társastáncot gyakorló emberek leginkább sportnak tartják ezt a mozgásformát, vagy egyszerre lehet művészet és sport. A táncosok szerint nagyon intenzív cardio edzésről van szó, amely zsírégető és alakformáló hatással bír, ami hozzájárul az egészség fenntartásához, ami egy minőségibb élet alapja. A zenére történő mozgás stresszoldó hatású, csökken a szorongás, nő az önbizalom, tehát a testi egészség mellett a lelki egészség fenntartását is segíti a tánc. Ha holisztikusan értelmezett egészségről beszélünk, a tánc pozitív változást hozott a kitöltők életébe, ami mindenképp hozzájárul egy minőségibb életérzéshez.

Az utolsó hipotézisünk szerint: A táncosok többségét már segítette túljutni egy nehéz időszakon a társastánc. A harmadik hipotézis a kérdőív válaszai alapján egyértelműen beigazolódtott. A táncosok 81%-a jelölt meg olyan válaszlehetőséget, amely megerősíti, hogy segítséget nyújtott számára ezen mozgásforma egy bizonyos életszakaszban. A személyes beszámolók során leginkább a következő területre tértek ki a legtöbben: stresszes időszak, párkapcsolati problémák, szakítás, válás, illetve baleset. Megannyi táncostól olvashattunk sikertörténeteket, melyben kitérnek rá, hogy hogyan és milyen mértékben adott hozzá az életükhöz a tánc. Sokan barátokra, egyfajta második családra leltek, többen így találkoztak életük párjával. Az, hogy a kapcsolatteremtő képesség és barátok szerzése fontos az ember szociális életében, nagyon erőteljesen megmutatkozott. Az interjú is rámutatott arra, hogy ha az edző látja, hogy sikereket ér el az adott személynél, ő maga is eredményesebben, motiváltabban fogja megtartani az óráit. Talán külön figyelni fog rá, hogy ha csak egy kis mosolyt, de valami pozitívát érjen el a táncosainál.

Ugyan nem minden hipotézis igazolódtott be egyértelműen, mégis sikeresnek mondható a végeredmény, ami alapján újabb kérdések fogalmazódtak meg. Érdemes lenne áthatóan kutatni a társastánc különböző életkorokra gyakorolt hatásait, valamint a szociális készségek mélyebb szintű vizsgálatának utánajárni. Akár egy longitudinális vizsgálatot végezve egy adott táncsoporttal a kezdeti fázisban, aztán 1-2 év távlatában, majd több éves versenyzői tapasztalat után. Ugyanakkor

érdekes vizsgálati kérdés lehet az is, hogy a számos pozitív hatás mellett milyen mértékű hátránnyal járhat a társastánc űzése a versenysportolói létben.

Felhasznált szakirodalom

- Adam, Charles Black Barna Lilla, Balogh László (2020): *Examination of the relationship between dance and cognitive skills*. Stadium – Hungarian Journal of Sport Sciences, Vol 3, No 1. <https://doi.org/10.36439/SHJS/2018/1/2924>
- Bíró Dóra (2015): Sport és szociális munka. Letöltve: 2021. 04. 08. <https://bit.ly/2RfWINn>
- Demarcsek Zsuzsa, Mező Ferenc, Mizerák Katalin (2012): *Tánc-OKA táncos tehetség azonosítása és gondozása*. Kocka Kör Tehetséggondozó Kulturális Egyesület.
- Gombás Judit (2014): A zenei tevékenységek pszichológiai hatásai. *Sokszínű pedagógiai kultúra*, Januári szám, 239–243.o.
- Ilyés Nóra (2014): A tánc segít megismerni önmagunkat. Új köznevelés 70. évfolyam 9. szám, 36–37. o. 34.
- Jegonyán Okszána, László Attila (2017): Több siker a sportban és az életben a zene, a tánc, a stílus és az etikett segítségével. *A Magyar Edzők Társaságának folyóirata* 1. szám 13–14. o.
- Kakas Lúcia (2020): *A Társastánc hatásainak vizsgálata 6-10 éves gyerekek képességeire*. Szakdolgozat, Szegedi Tudományegyetem.
- Molnár Ákos, Prisztóka Gyöngyvér (2020): A tánc szerepe az érzelmi intelligencia fejlesztésében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 21. évfolyam, 27. o.
- Nemessuri Mihály (1977): *Bevezetés a tánc mozgásbiológiájába*. Népművelési Propaganda Iroda 35.
- Patakiné Bószé Júlia (2017): Recreational opportunities of senior residents of a Budapest district. *Recreation*, 7. évfolyam 2. szám, 30–31. o. <https://doi.org/10.21486/recreation.2017.7.2.3>
- Petrika Erzsébet (2012): *Rendszeres testedzés hatása a mentális egészségre és az életminőségre fiatal felnőtteknél: depresszív tünetek, stressz és stresszkezelés összefüggéseinek empirikus vizsgálata*. Doktori disszertáció, Debreceni Egyetem.
- Polgár Tibor, Szatmári Zoltán (2011): *A motoros képességek*. Letöltve: 2021. 04. 14. http://eta.bibl.u-szeged.hu/1628/1/motoros_kepessegek.pdf
- Trenka Magdolna (2020): Élet–Ritmus–Sport. In: Ritmus a tudományok, a technika és az orvoslás körében. A Magyar Természettudományi Társulat tudománytörténeti kötetei (3). Magyar Természettudományi Társulat, Budapest, pp. 335–360. ISBN 978-615-80623-7-4
- Vályi Rózsi (1969): *A táncművészet története*. Zenemű Kiadó.

Levelező szerző:

Silkó Rebeka
rebekka.silko@gmail.com