

DEBRECENI EGYETEM
GAZDASÁGTUDOMÁNYI KAR

TUDOMÁNYOS DIÁKKÖRI
DOLGOZAT

A tánc hatása az egészség különböző
dimenzióira

The effect of dance on dimensions of health

DEBRECEN
2024.április.21.

Összefoglaló

Napjainkban a tánc, mint mozgásforma nagyon elterjedt a fiatal generáció körében. Máig vitatott kérdés, hogy a tánc sportnak vagy művészetnek tekinthető.

Kutatásomban a tánc hatásait vizsgáltam az egészség különböző dimenzióiban, a fizikai, mentális és szociális egészségre.

Szekunder és primer kutatásokat hajtottam végre. Primer kutatásomon belül egy kérdőívet töltöttem ki táncolók körében. Az általam felhasznált szakirodalom által szeretnék rávilágítani a tánc jelentőségteljes szerepére a mentális, fizikális és szociális egészség kialakításában.

Eredményeim azt tükrözik, hogy a tánc művészeti vonásai mellett megállja a helyét, mint sport és fizikai aktivitás. A legtöbben tánc mellett nem végeznek más fizikai tevékenységet, hiszen ez a mozgásforma teljesen kielégíti mozgásigényüket. Sok személy életében van jelen, mint versenysport, de vannak, akik szabadidő eltöltés céljából járnak el egy-egy táncóra. A tánc hatásai nagyon széles skálán mozognak, hiszen a fizikai képességekre, mint az állóképességre és a ritmus érzékre is pozitív hatással van. A mentális egészségre gyakorolt hatását vizsgálva számos pozitív előnyt lehet megtapasztalni. Ezek közé tartozik a táncosok érzelmeire gyakorolt hatása, hogy jobb lesz a hangulat táncóra után, illetve, hogy lelkileg feltöltődnek. Sokan értettek egyet azzal, hogy stresszcsökkentő hatása van a táncnak, mivel a test és az elme összekapcsolódik és egyedülálló módon tudják kifejezni a táncosok az érzelmeiket. A táncnak köszönhetően megnövekszik a boldogsághormon szintje, ezzel elégedettséget, kiegyensúlyozottságot alakít ki a táncoló személyekben. A kognitív hatásokat vizsgálva a kreativitás, a memória és a koncentráció javulása az, amit a kitöltők tapasztaltak magukon, a tánc rendszeres gyakorlása után. A szociális képességekre való pozitív hatásai közé sorolható a közösségformáló ereje, valamint, hogy barátságok kialakítására nyújt kiváló lehetőséget. A személyiségfejlesztés elősegítése sem elhanyagolható a tánc pozitív hatásai között amellet, hogy teljes lelki kikapcsolódást jelenthet minden korosztály számára.

Az eredmények alapján többek között úgy gondolom, hogy a gyermekek, a felnőttek és a nyugdíjasok körében is érdemes népszerűsíteni ezt a mozgásformát, hiszen a tánc által nyújtott előnyök a különböző életkorú csoportokban más-más módon tudnak hozzájárulni az életminőség javításához.

Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS	1
1	TÉMAFELVETÉS
2	
2	SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS
3	
2.1	EGÉSZSÉG MEGHATÁROZÁSA:
3	
2.2	A TÁNC MEGHATÁROZÁSA
3	
2.2.1	<i>Művészet vagy sport</i> 4
2.3	A TÁNC HATÁSA A FIZIKAI EGÉSZSÉGRE
4	
2.4	A TÁNC HATÁSA A MENTÁLIS EGÉSZSÉGRE
5	
2.5	A TÁNC HATÁSA A SZOCIÁLIS EGÉSZÉGRE
6	
3	ANYAG ÉS MÓDSZER
7	
4	EREDMÉNYEK ÉS AZOK ÉRTÉKELÉSE
9	
5	KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK
16	
ÖSSZEFOGLALÁS	19
SZAKIRODALMI JEGYZÉK	21

BEVEZETÉS

Az egészség WHO (1984) által meghatározott definíciója óta elfogadott tény, hogy az egészségnek több dimenziója létezik, amelyek kölcsönösen hatással vannak egymásra. Hiszen nem lehet szó testi egészségről lelki egészség nélkül, ugyanakkor nem beszélhetünk lelki egészségről, ha valakinek a szociális jól-léte nem áll fenn. Az egészség lelki dimenziójának jelentőségét támasztja alá az ENSZ Egészségügyi Világszervezetének azon megállapítása is, amely szerint napjainkban az előforduló betegségek 70%-a a túlzott lelki nyomással hozható összefüggésbe. Az Egyesült Államok Betegségellenőrzési és Megelőzési Központjának becslése szerint az orvoshoz fordulások 75%-a a mentális egészséget károsító hatásoknak (főként a stressznek) köszönhető (Simmons – Simmons, 1997). Az egészség megőrzésének tehát elengedhetetlen feltétele, hogy a megfelelő fizikai állapot mellett a lelki és a szociális jól-lét is megvalósuljon.

A fizikai aktivitás, a testmozgás nemcsak a fizikai, hanem a mentális egészségre is fejlesztő hatással van. Szükségesnek tartom az egészség holisztikus megközelítésből történő vizsgálatát, így azt gondolom, hogy a sportot sem lehet kizárólag a fizikai vagy kizárólag a mentális hatások oldaláról megközelíteni. A sport fizikai és lelki jól-létre kifejtett hatásai mellett a szociális hatások feltérképezésével képet kaphatunk arról, hogy az egészség fő dimenzióiban milyen előnyöket tapasztalhatnak meg a rendszeresen sportolók.

A sportágakon belül dolgozatom fő témájaként a táncot, mint mozgásformát választottam. Fontosnak tartottam, hogy egy olyan témát válasszak, ami közel áll hozzám, az életem szerves része már gyermekkorom óta, és amiben nekem is sok élményem és tapasztalatom van. Választásom azért is a táncra esett, mert úgy vélem, hogy a tánc egy olyan fizikai aktivitásnak tekinthető, ahol hangsúlyosan megjelenik a mentális és szociális jól-létre ható oldala a mozgásnak.

Bár a mai napig vitás kérdésnek számít, hogy a tánc mennyire tekinthető sportnak és mennyire inkább művészetnek, úgy vélem, hogy teljes mértékben felveszi a versenyt az olyan sportágakkal, mint a labdajátékok, tenisz vagy az úszás. Hiszen rendkívül erős állóképességet és mozgékonytságot igényel, arról nem is beszélve, hogy milyen kitartó munka árán hoznak létre egy produktumot a táncosok. Mivel a táncnak számos pozitív hatása van, illetve a személyiség fejlődést is kedvező irányba befolyásolja, úgy gondolom, hogy már kisgyermekkorban meg kellene ismertetni a gyerekekkel a sport és a tánc világát. Hiszen a gyerekek elsősorban mozgással kommunikálnak, így a tánc egy csatornát nyithat meg. Egy eszközrendszerként tudják felhasználni, hogy kifejezzék a külvilág felé az érzelmeiket.

1 TÉMAFELVETÉS

Napjainkban az egészséges életmód világszerte az elfogadott alapértékek közé tartozik. A holisztikus egészség szemléletnek köszönhetően évről-évre növekvő figyelem irányul az egészség olyan dimenziói felé, mint a mentális és szociális jól-lét. Az egészségtudatos életmód hívei törekednek arra, hogy olyan sporttevékenységet válasszanak, amely minél komplexebb pozitív hatásokat nyújt. A tánc, mint mozgásforma teljesíti ezeket az elvárásokat, és valószínűleg ennek is köszönhető a különböző táncstílusok töretlen népszerűsége a szabadidő- és versenysportolók körében egyaránt, legyen szó akár a klasszikus, akár a modern táncokról.

Kutatásom középpontjában a tánc által az egészség különböző dimenzióira kifejtett hatások állnak. Arra keresem a választ, hogy a fizikai, mentális és szociális területeken az egészséget hogyan fejleszti a tánc. Hol tapasztalják meg a táncosok a legerőteljesebb fejlődést? A fizikai dimenziónál, ahol a kondicionális és koordinációs képességek fejlődnek? A mentális dimenziónál, ahol a kikapcsolódás, stresszcsökkenés és a hangulatjavulás feltételei teljesülnek? A szociális dimenziónál, az elfogadás, nyitottság és a kapcsolat kialakítás képességének fejlődésével? Úgy gondolom, hogy a tánc nem csak sport, hanem művészet is, így a többi sportághoz képest hatásai összetettebbek és kiegyensúlyozottabbak a különböző egészségdimenziók között. Azt feltételezem, hogy a tánc kiemelkedő hatást fejt ki a mentális egészség egyes összetevőire, mint az önellfogadás, az érzelmek kifejezésének a képessége, a kreativitás vagy a felszabadultság érzése. A tánc a mentális egészség megőrzését amiatt is elősegíti, hogy kiváló eszköz a lelki feltöltődésre és a stressz kezelésére. Feltevésem szerint a tánc a sportágak között kiemelkedő a szociális egészségre kifejtett hatásai alapján is. A tánc elsajátítása társas közegben zajlik, ami segít a barátságok kötésében, a kapcsolatok kialakításában. A zene fejleszti az érzelmi intelligenciát, ami szintén szerepet játszik a társas környezetben való eligazodásban. Fő célkitűzéseim közé tartozik annak feltérképezése, hogy a rendszeres táncnak a fizikai, a lelki, vagy a szociális egészség területén tapasztalhatók-e meg a legjelentősebb hatásai. Vizsgálom azt is, hogy mely képességek, készségek fejlődnek leginkább a tánc által. Azt feltételezem, hogy a táncolásnak köszönhetően megtapasztalt előnyök különböznek attól függően, hogy milyen táncstílust gyakorol valaki rendszeresen. Az egyes táncfajták eltérnek abból a szempontból, hogy milyen intenzív fizikai terhelést jelentenek, vagy éppen, hogy mennyire nyújtanak lehetőséget az érzelmek kifejezésére. Ennek megfelelően eltérően fejlődhetnek a különböző képességek is a tánc hatására. Céлом ezeknek a különbségeknek a feltárása is.

2 SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

2.1 Egészség meghatározása:

Mindenki igyekszik megtalálni a számára tökéletes mozgásformát, legyen szó labdajátékról, küzdősportól vagy zenére történő mozgásról. A testi - lelki egyensúly megőrzésében fontos szerepet tölt be, hogy mindenki élvezettel űzze az adott sportot. A mozgás közben endorfinok szabadulnak fel, így a sporttevékenység egyfajta örömforrásként szolgál az egyénnek. Az örömet okozó hatásával magyarázható, hogy a megfelelő sportolás eredményesen javítja a kondíciót és hozzásegít az egészség megőrzéséhez. Napjainkban az egészség fontos szerepet tölt be a legtöbb ember életében, törekszenek megteremteni és megtartani. Számos kutatás foglalkozik ezzel, így több definíció megközelítésével szeretném bemutatni.

Az egészség definícióját az Egészségügyi Világszervezet így határozta meg, „*Az egészség nem csupán a betegség vagy fogyatékosság hiánya, hanem a teljes testi, lelki és szociális jóllét állapota*” (World Health Organization ,1984). Kutatásom során ebből a definícióból indultam ki, a testi, lelki és szociális jólét szempontjából végeztem a vizsgálataimat.

A fizikai egészséget sokan a fizikai fittséggel kapcsolják össze. Ez megmutatja, hogy az egyén testi egészsége milyen szinten van, mennyire képes hétköznapi feladatait elvégezni. A fizikai egészség a kardiovaszkuláris rendszer, a mozgásszervek, a megfelelő testösszetétel, valamint a metabolikus rendszer jó működését feltételezi (Williame, 2001).

A mentális és a pszichológiai egészséget hasonlóan tudjuk megfogalmazni. A WHO úgy definiálta a lelki (mentális) egészséget, hogy a jól-lét állapota, amelyben a személy az élet stresszhelyzeteivel meg tud birkózni, a munkáját produktívan és eredményesen tudja elvégezni, ezáltal megvalósítja a képességeit, valamint pozitívan járul hozzá a közösséghez (Kopp - Pikó, 2006).

A teljes egészség eléréséhez a fizikai és mentális egészség mellett a szociális jól-lét is elengedhetetlen. A WHO megközelítése alapján a szociális egészség a jó társadalmi közérzetet jelenti. A szocializáció döntő szerepű az egyén személyiségének kialakulásában. Adler (1993) is feltételezte már, hogy az egyén a társas kapcsolatok és a közösség nélkül életképtelen. Úgy gondolta, hogy mint a többi képesség, a szociális képesség is fejleszthető (Brezsnyánszky et al.,1993).

2.2 A tánc meghatározása

A tánc egy művészeti és sportági cselekmény, ami ritmikus zenére történik. Amennyiben a sportági oldaláról tekintjük meg akkor olyan tevékenységekről beszélhetünk, amely fizikai megterhelésnek teszi ki az egyéneket, csapatokat versenyzés vagy szórakozás céljából. Művészeti oldalról tekintve a cselekvés lényege az önkifejezés, kreativitás és a koreográfiák által megfelelően átadott érzelmek. A táncolás az emberek közötti nonverbális kommunikáció eszközének is tekinthető. Kialakulása az emberiség történelmével egyidős, mivel az emberi csoportok hamarabb kezdtek táncolni, mint olyan tevékenységet folytatni, amivel napjainkban az időnk nagy részét töltjük. A táncos legfőbb munkaeszközének a testét tekinthetjük, a mozdulatok, tánclépések végrehajtása révén folyamatosan fejlődik. A számos gyakorlás után egyre tudatosabban használja a testét, javul a testtartása és testképe (Prókai - Schulteis, 2015).

2.2.1 Művészet vagy sport

A kérdés, mely már számos alkalommal felmerült, és a legtöbb embernek megoszlik a véleménye róla, hogy a tánc sportnak számít-e? A Webster (1991) szerinti sport meghatározásából kiindulva, igen, hiszen megfelel egy olyan fizikai tevékenységnek, ami erőt és ügyességet, tehetséget és versenyszellemet követel. A sport rendkívül összetett tevékenység, így számtalan meghatározása született. Az Európai Sport Charta (1997) definícióját tekintve olvashatjuk, hogy: *„Sport minden olyan fizikai tevékenység, amely esetenként vagy szervezett formában a fizikai és szellemi erőnlét fejlesztését szolgálja, társadalmi kapcsolatok teremtése, vagy különböző szintű versenyeken eredmények elérése céljából”*. A magyar sporttudományok jeles képviselői Náadori László és Frenkl Róbert szerint a sport egy olyan testedzési tevékenység, amit versenyzés vagy a szabadidő eltöltése végett végzünk szabályok betartásával (Woth , 2011). A tánc teljesíti ezeket a feltételeket mindamellett, hogy művészeti jelleggel is rendelkezik.

2.3 A tánc hatása a fizikai egészségre

Ahogy tehát az előbbieken bemutattam, a tánc megfelel a sporttevékenységek kritériumainak, hiszen jelentős hatással van a fizikai állapotra, ezen belül a motoros képességekre is. Az intenzív táncmozgások, mint a forgások, elrugaszkodások, dobások és a kitartott mozdulatok, növelik az izomgyarapodást az egész testben. Ezek olyan erő feladatok, amelyeket egyik pillanatról kell a másikra végrehajtani, izom elernyedéssel majd megfeszítéssel, lassulással és gyorsulással egybekötve. Erősebbek lesznek a

hátizmok, a vállizmok és a törzs, így a tartásjavításban is fontos szerepet töltenek be a táncmozdulatok. Edzettebbek lesznek az alsó végtagok is, a comb- és a farizomzat, valamint a térd-, csípő- és bokaízület. Fokozatosan fejlődik az állóképesség, az ügyességi állóképesség, az erő, a gyorsaság, az erő-gyorsaság, valamint fokozódik az izomkoordináció és a mozgásügyesség. A gyakori izommunka megnöveli a csontok kéregállományát, ezzel párhuzamosan azok szilárdságát is. Az ízületek mozgáshatárai kitágulnak, kialakul a helyes testtartás és a kecses, könnyed mozgás (Nemessuri, 1974).

Számos más érzékelési folyamat is kifinomultabbá válik. Javul az egyensúly- és a helyzetérzékelés, a ritmusérzék, a zenei hallás, valamint a mélységi és perifériás látás (Jones, 2019).

2.4 A tánc hatása a mentális egészségre

A tánc egy olyan mozgásforma, amely a fizikai hatások mellett a szellemi és érzelmi egészségre is nagyon jó hatással van. A tánc az egyén testi kifejezését, az érzelmeket és a történeteket vetíti ki másokkal történő interakcióban vagy önálló előadás formájában. A tánc általi azonnali öröm, illetve a barátságok kialakítása fontos szerepet tölt be az emocionális képességek kialakításában és fejlesztésében. Táncolás közben, könnyebben küzdünk meg a negatív gondolatokkal is, valamint a szomorúsággal és a dühvel. Ez annak köszönhető, hogy a zenés mozgásos cselekmény hatására egy belső változás jön létre és a külső valósághoz való viszony megváltozik (Campos, 2021).

A rendszeresen tanult koreográfiák miatt a táncosból olyan emlékek és érzelmek törhetnek elő, amelyeket egy mozdulat vagy egy érintés, érintkezés váltott ki. Ez annak köszönhető, hogy az emberi test képes az emlékek megőrzésére (Coaten, 2001).

A táncos el tudja képzelni és verbalizálni a mozgást, és ezáltal meg is érti azt. A megértés révén a mozgássorok és a koreográfiák elsajátításához kevesebb próba elegendő, és a rögzült mozgássor és koreográfia a memóriában jobban megmarad. A táncosok memóriája fejlettebb, mint azoké, akik nem végeznek ilyen mozgásformát. Ez bizonyítékként szolgál arra, hogy a tánc segít a bal és a jobb agyfélteke összehangolásában (Kakas, 2020).

A kutatók azt is kimutatták, hogy a tánc stresszcsökkentő hatással van a személyekre, akik végrehajtják a mozdulatokat. Mivel táncolás közben megemelkedik a szerotonin hormon szintje, jobb lesz a hangulata, közérzete a táncosnak. Az idegi kapcsolatok kialakításában is nagy szerepet játszik. Számos helyen alkalmazzák már a táncterápiát, ami nagy segítséget nyújthat különböző betegségek megelőzésében és

kezelésében, többek között azoknak, aki Parkinson-kórban szenvednek (Edwards, 2020). Más tanulmányokban vizsgálták azt is, hogy a táncterápia mennyire lehet hatékony a lelki eredetű megbetegedések esetén, például a depresszió tüneteinek enyhítésére. Bebizonyították, hogy hatásos, és csökkenthetők a tünetek, mivel a táncmozgással végrehajtott érzelmi kifejezés egy nonverbális kommunikáció. Így a depresszióban szenvedők egy feldolgozási folyamaton mennek keresztül, ha táncolnak és kifejezik az érzéseiket anélkül, hogy megszólalnának. A test, a lélek és a szellem összefonódásának köszönhetően a tánc egy nyelvi eszköznek tekinthető (Laguipo, 2019).

2.5 A tánc hatása a szociális egészségre

Táncolás közben az érzelmeket ki tudjuk ventilálni, érezni fogjuk a tánc által nyújtott felszabadulást, megkönnyebbülést. Az egészség megtartásához fontos az érzelmi biztonság kialakítása, a stresszcsökkentés tudatos alkalmazása. Így a tánc mindig boldogság hormont fog felszabadítani a testből, ami egy elégedettség érzést idéz elő. Mindehhez hozzájárul, hogy másokkal is meg tudjuk osztani ezt az örömet és át tudjuk velük élni ezt a boldogságot a táncoktatás keretein belül. Ezáltal könnyen alakulnak ki barátságok, ami a szociális egészség fejlesztéséhez is hozzájárul. A társainkban megtanulunk bízni, elfogadóbbak leszünk, és a csoportos munka során különböző társas képességeket tudunk fejleszteni (Ilyés, 2014).

A tánc egy láthatatlan kötelék az emberek között. Akik a színpadon vannak, összekapcsolódnak a zene hatására. Egymásra hangolódnak, felveszik egymás ritmusát, figyelnek a másokra, és egy idő után a mozdulatsorokat is együttesen, harmonikusan végzik. Ez a megfoghatatlan érzés köti össze az embereket, hisz ugyanazt élték át. Így formálódik a csapat, alakulnak ki mélyebb barátságok (Jackson, 2016).

Kijelenthetjük, hogy az egészséges életmód nélkülözhetetlen eleme a tánc. A test, a lélek és az elme összehangolásával megteremthető az egészség harmóniája a mindennapokban. A mozgás kivitelezésével a fizikai egészséghez, az érzelmek kifejezésével a személyiségfejlődéshez, a lelki egyensúly fenntartásához, különböző képességek fejlesztéséhez, és a megbetegedések megelőzésének kialakulásához járul hozzá (Jackson, 2016).

3 ANYAG ÉS MÓDSZER

Kutatásom középpontjában annak a vizsgálata áll, hogy a tánc milyen hatással van az egészség különböző dimenzióira, azaz a fizikai, a mentális és a szociális egészségre.

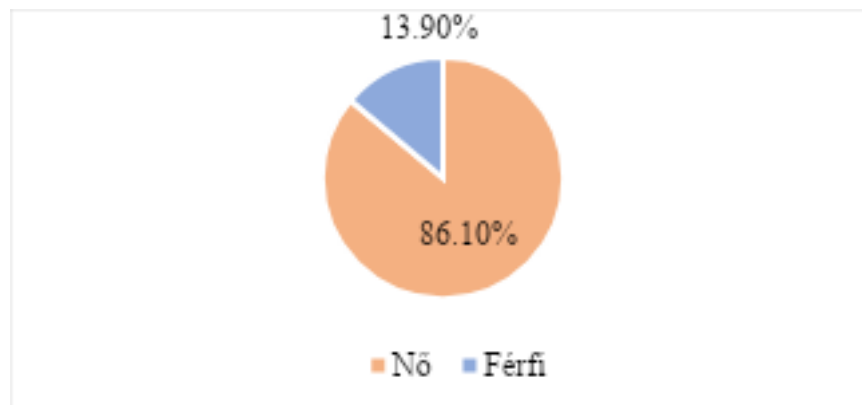
Ennek vizsgálatához szekunder és primer kutatási módszereket alkalmaztam. Szekunder kutatásom során arra törekedtem, hogy olyan hazai és nemzetközi szakirodalmi forrásokat, információkat gyűjtssek, amelyek szorosan kapcsolódnak témámhoz, és hozzájárulnak annak minél részletesebb feldolgozásához. A szakirodalmi összefoglalót ezek elemzése alapján készítettem el. A szekunder kutatásom megteremtette a primer kutatásom alapját, segített kérdéseim megfogalmazásában, kérdéssorom összeállításában.

Primer kutatásomhoz kérdőíves felmérést választottam, mert úgy gondolom, hogy ez megfelel a kutatásom céljának és segíti kérdéseim minél alaposabb körüljárását. Az elkészített kérdőívet online formában juttattam el a célközönséghez, akik kifejezetten a valamilyen táncos mozgásformát űzők voltak, hiszen a céloom tapasztalataik felmérése és releváns információk gyűjtése volt kutatási témámban. A mintát hólabda módszerrel értem el, megkértem a kérdőívet kitöltőktől, hogy osszák meg a táncos ismerőseik között. Az információgyűjtés során, ha a kitöltők javasolnak új kitöltőket hólabda módszerről beszélhetünk (Boncz, 2015).

A kérdőívem 3 különböző részre osztható, 20 kérdésből áll. Az első részben demográfiai adatokra voltam kíváncsi, a kitöltők nemére, korára, lakóhelyének típusára, iskolai végzettségére, valamint foglalkozására. A következő részben felmértem a táncolási szokásaikat, hogy milyen szinten, mióta, milyen gyakorisággal és milyen stílusban táncolnak. Majd végül a táncnak az egészség területein megtapasztalt hatásait vizsgáltam a mintában. Itt megjelentek olyan kérdések, hogy milyen pozitív hatást érzékeltek a tánc következtében fizikális, mentális és szociális területeken.

Kvantitatív adataim elemzését SPSS statisztikai program segítségével valósítottam meg leíró statisztikai módszerekkel, valamint Mann-Whitney próba alkalmazásával. A szemléltetéshez készített ábrákat Microsoft Excel-ben szerkesztettem.

Kérdőívemet 252 fő töltötte ki. Ebből 217 (86%) nő és 35 (12%) férfi (*1.ábra*)

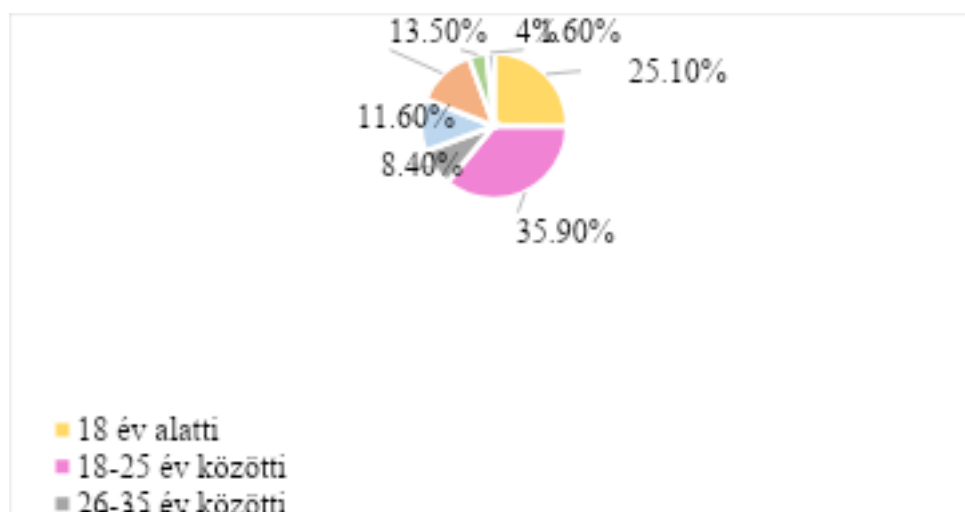


1. ábra: A válaszadók nem szerinti megoszlása

Forrás: Saját szerkesztés, kérdőíves felmérés alapján (2024)

Az ábrán látható, hogy jelentősen több a női válaszadók száma. Úgy gondolom, ez témaválasztásomból adódhat, hiszen a tánc legtöbb formája még mindig a nők körében népszerűbb annak ellenére, hogy a férfiak körében is kezd egyre inkább elterjedtté válni ez a mozgásforma.

A következő demográfiai kérdésem a válaszadók életkorára vonatkozott.



2. ábra: A válaszadók kor szerinti megoszlása

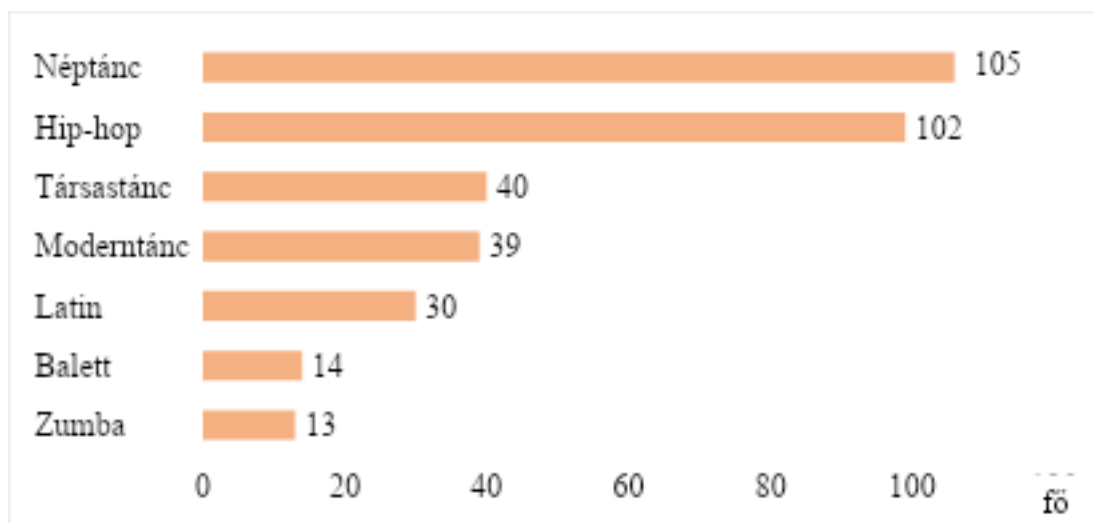
Forrás: Saját szerkesztés, kérdőíves felmérés alapján (2024)

A 2. ábrán látható, hogy a legtöbb kitöltő (90 fő) 18-25 év közötti. Őket követik a 18 év alattiak 63 fővel. A 26-35 év közöttiek száma 22 fő, a 36-46 év közöttieké 29 fő, a 46-55 év közöttieké 34 fő. A 56-65 év közöttiek és a 65 év felettiak száma mindössze 10, illetve 4 fő. Azt feltételezem, hogy ennek a kérdőív megosztásának módja az oka, hiszen a közösségi média felületeken főként a velem egy korosztályba tartozókat érem el, illetve jellemzően nagyobb a fiatal korosztályok aktivitása ezeken a felületeken, mint az idősebbeké.

4 EREDMÉNYEK ÉS AZOK ÉRTÉKELÉSE

A kérdőívem elején felmértem, hogy a kitöltők aktívan táncolnak-e vagy táncoltak már korábban. 62% jelenleg is táncol, 38% pedig táncolt, de már visszavonult. A válaszadók többsége rendszeresen táncol(t), így valószínű, hogy releváns tapasztalatokkal rendelkeznek kutatási témámmal kapcsolatban. A megkérdezettek közül legtöbben (130 fő) már több, mint öt éve táncolnak, így haladónak sorolták be magukat.

Fontosnak tartottam megkérdezni, hogy a kérdőív kitöltői közül ki milyen stílusban táncol. Nagyon sok táncstílus létezik, így mindenki rátalálhat a számára megfelelőre. Találkozhatunk olyan táncstílusokkal mint a mazsorett, rock and roll, salsa, kortárs, hastánc és kizomba. A mintám által adott válaszokat a 3. ábra mutatja be.



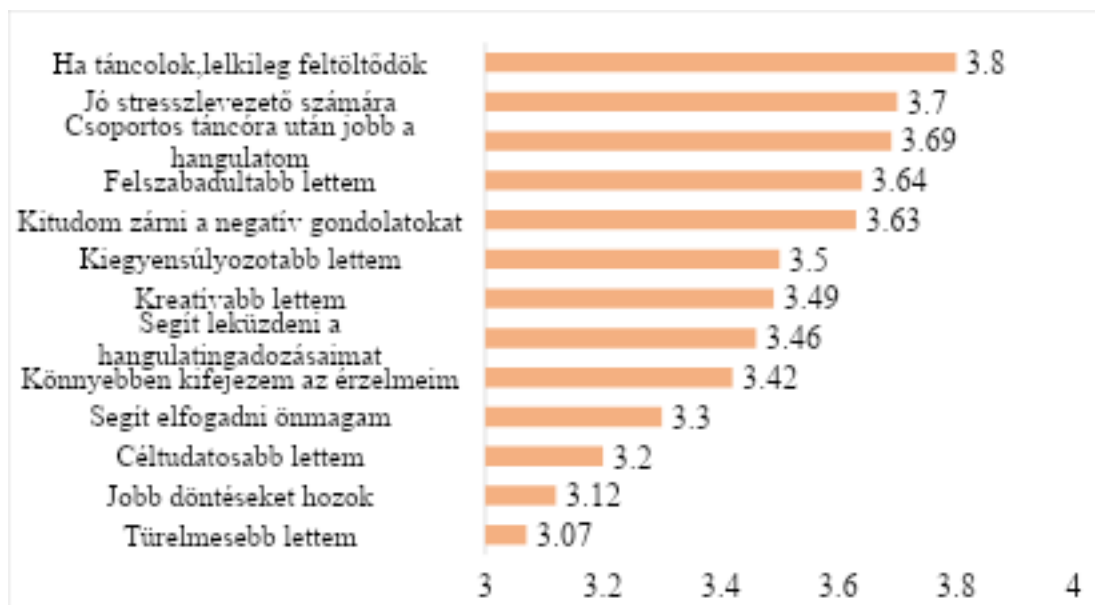
3.ábra: A válaszadók megoszlása táncstílus szerint (fő)

Forrás: Saját szerkesztés, kérdőíves felmérés alapján (2024)

Az ábrán látható, hogy a válaszadók körében kiemelkedő többségben vannak a néptáncosok (105 fő) és a hiphop táncosok (102 fő). A kitöltőim körében a modern tánc és a társastánc hasonló népszerűségnek örvend, hiszen a modern táncot 39 fő, míg a társastáncot 40 fő műveli. Feltűnő eredmény, hogy egy modernebb, divatosabb irányzat, mint a hip-hop tánc, és egy hagyományőrző, klasszikusabb irányzat, a néptánc emelkedik ki magasan. Ezek a kiugró értékek azzal magyarázhatók, hogy az ismerőseim körében többen vannak, akik ezeket a stílusokat táncolják, valamint a hólabda módszerrel megosztott kérdőívem is ebbe az irányba befolyásolta a számokat, hiszen ezeket a csoportokat könnyebben elértem a közösségi médián keresztül. Elképzelhető az is, hogy ezekben a tánccsoportokban a közösség összetartóbb és ezáltal nagyobb aktivitást mutattak egy kérdőív kitöltés segítségével.

Ezt követően a tánc egészségre kifejtett hatásait vizsgáltam mintámban. Elsőként a fizikai egészséggel kapcsolatos kérdésekre adott válaszokat ismertetem. Nem meglepő, hogy a válaszadók legnagyobb része tapasztalt a tánc hatására pozitív hatásokat. 221 fő nyilatkozott úgy, hogy jobb lett az állóképessége, 213 főnek fejlődött a ritmusérzéke, 188 fő számolt be a mozgásérzékelés fejlődéséről. Ezt követte az egyensúlyérzék javulása, amit 166 fő tapasztalt, az izomerő fejlődése (165 fő), valamint a téri tájékozódás javulása (108 fő). Eredményeim azt tükrözik, hogy a különböző érzékelések, a fizikai és motoros képességek fejlesztésében fontos szerepet játszik a tánc.

Ezt követően a tánc mentális egészségre kifejtett hatásait vizsgáltam meg kérdőívem kitöltői körében. Az eredményeket az 5. ábra szemlélteti.



4.ábra: A tánc hatása a mentális képességekre

Forrás: Saját szerkesztés, kérdőíves felmérés alapján (2024)

Az ábra a mentális képességekre vonatkozó kijelentések értékelését mutatja be. 1-től 4-ig értékelhették a megkérdezettek, hogy mennyire érzékelték a felsorolt hatásokat magukon a táncnak köszönhetően (1-egyáltalán nem, 4-teljes mértékben). A legmagasabb értékelést a „lelki feltöltődés” kapta a tánc hatására, 3, 8-es átlaggal. Ezt követte az a kijelentés, hogy „a tánc jó stresszlevezető” (3,7), ami bizonyítja azt, hogy a tánc a mentális egészségre milyen nagy hatást gyakorol. A táncolók el tudják engedni a stresszt mozgás közben, és ez segíti őket a lelki feltöltődésben. Magas átlagok születtek azokra az állításokra is, amelyek az érzelmeikre, hangulatukra vonatkoztak. A „táncolás közben ki tudom zárni a negatív gondolatokat” állítás 3,63 átlagot, a „csoportos táncóra után jobb a hangulatom” kijelentés összességében 3,69 átlagot kapott. Úgy gondolom, ez abból következhet, hogy az ember

társas lény, így jobban szeret közösségben táncolni, ami feltölti őket. Boldogsághormonok szabadulnak fel táncolás közben, amit meg tudnak osztani másokkal. Így a tánc után jobb kedvük lesz és közelebb kerülnek a társaikhoz. Emiatt és a folyamatos koncentráció miatt sikeresebben ki tudják zárni a negatív gondolatokat. Ezek hatása, hogy táncolás után felszabadultabbak lesznek, ennek az átlaga 3,64 lett. A tánc által „kiegyensúlyozottabb lettem” (3,5), „kreatívabb lettem” (3,49), valamint a „segít leküzdeni a hangulat ingadozásaimat” (3,46) állítások a középmezőnyben állnak. Ebből következtethetünk, hogy hozzájárul a tánc ezekhez a képességekhez is, viszont nem ez az elsődleges hatás, amit a kitöltők érzékelnek. 3,3-as átlagot kapott a tánc önmagunk elfogadásában játszott szerepe, 3,2-est a tánc által „céltudatosabb lettem” kijelentés. Úgy gondolom, hogy mivel a tánc nem feltétlenül egy versenysport, ahol fontos a célok megfogalmazása és a tudatosság, hanem sok esetben egy szabadidős tevékenység, így nem fejt ki erőteljes hatást ezen a területen. Úgy tartják, hogy a tánccal ki tudjuk fejezni az érzelmeinket, egy külön nyelvvél tudunk kommunikálni a színpadról az emberek felé. A „jobb döntéseket hozok táncóra után” kijelentés átlaga 3,12 lett, ami abból következhet, hogy bár ki tudja az embert kapcsolni a tánc, de megszerezni a gondolatait és döntéseket hozni nem biztos, hogy segít. A legtöbben azzal nem értettek egyet, hogy a tánc által türelmesebbek lettek, 3,07 lett az átlag. A mentális hatások feltérképezése után a szociális hatásokat vizsgáltam meg. Az ehhez tartozó állítások értékelését reprezentálja a 6. ábra.



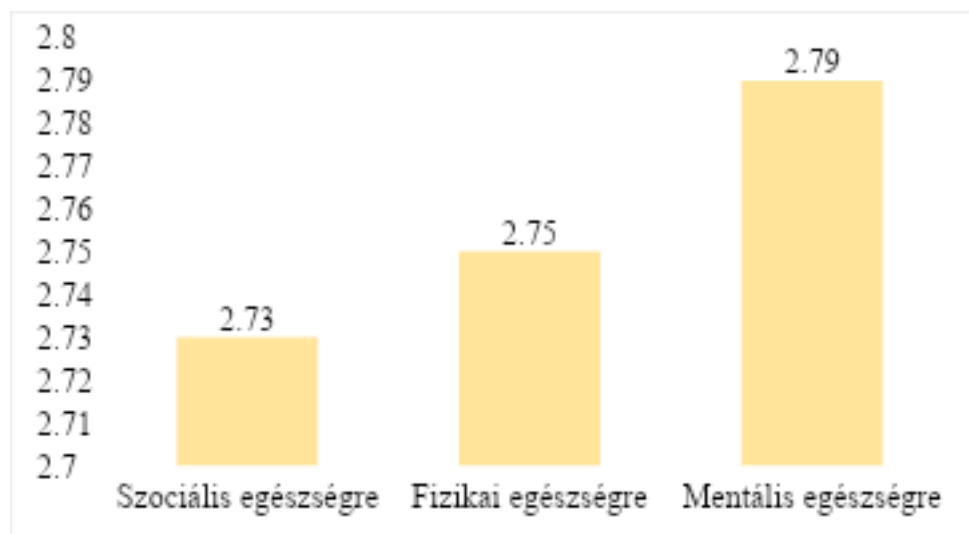
5. ábra: A tánc hatása a szociális képességekre

Forrás: Saját szerkesztés, kérdőíves felmérés alapján (2024)

Az eredmények azt tükrözik, hogy a válaszadók tapasztalatai alapján a tánc a szociális képességekre egyöntetűen pozitív hatással van. Sokan számoltak be arról,

hogy barátságokat létesítettek a táncnak köszönhetően, ennek értékelése összességében 3,58-as átlagot jelentett. Az inkább társaságban szeretek táncolni kijelentés átlaga 3,44 lett, ez egy visszaigazolást ad, hogy a tánc inkább társas programnak számít. Egy táncstílus nagyon sokféle embert vonz be, így különböző személyiségekkel ismerkedhetünk meg. Ennek tulajdonítható az, hogy 3,3-as átlagot ért el az állítás, hogy elfogadóbbak lettek a kitöltők a tánc által. Ez azt tükrözi, hogy a tánc egy olyan sport, ahol mindenki elfogadó a társaival. Legkevesebben a „tánc által jobban kezelem a konfliktusokat” és az „inkább egyedül szeretek táncolni” állításokkal értettek egyet. Mindkettőnek 3,22 lett az átlaga, ez abból adódhat, hogy a tánc egy olyan sport, amit társaságban hajtanak végre. Így ritka, hogy valaki szeret egyedül táncolni. Valamint mindenki jól érezni magát megy egy táncórára, illetve mindenki elfogadó, így nincs konfliktus, nem fejlesztik ennyire ezt a képességet, mint más sportokban, ahol nagyobb rivalizálás van jelen.

Végül készítettem egy összegzést arról, hogy mintám szerint hogyan hat az egészség különböző dimenzióira a tánc (1-negatívan, 2-nincs hatással, 3-pozitívan). A kitöltők válaszait a 7. ábra mutatja be.



6. ábra: A válaszadók tapasztalatai a tánc egészség dimenziókra kifejtett hatásairól

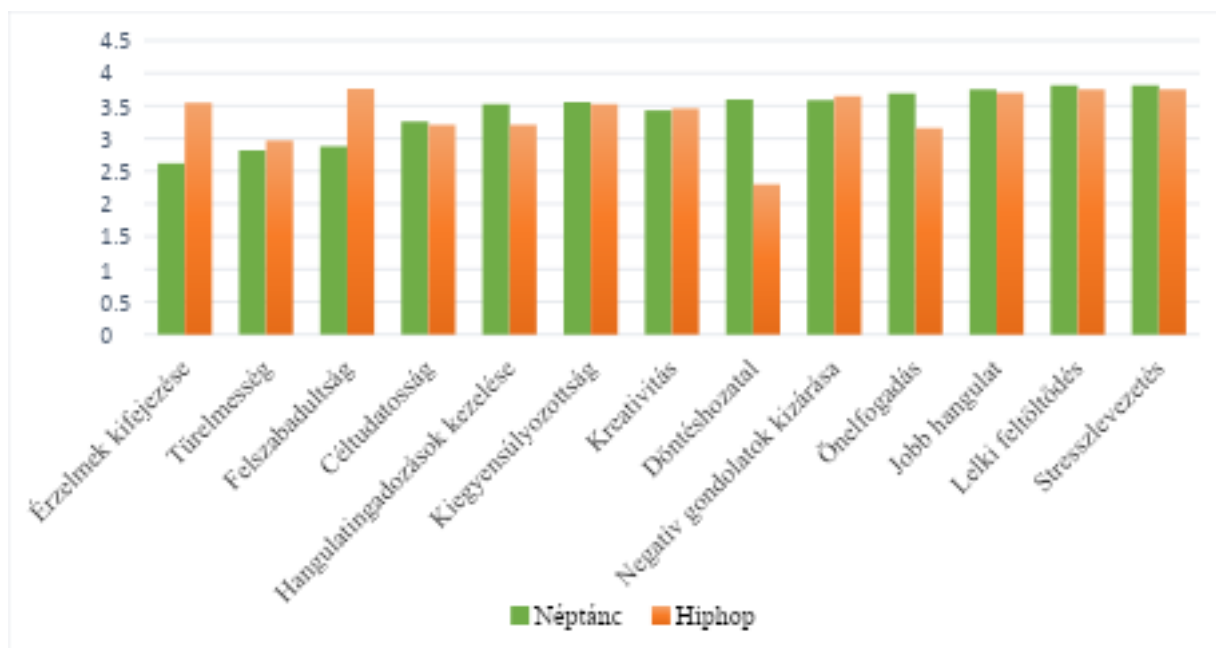
Forrás: Saját szerkesztés, kérdőíves felmérés alapján (2024)

A negatív válaszlehetőség megadása elsőre különösnek tűnhet. Azért tartottam fontosnak, hiszen sokféle táncstílus létezik, és vannak fizikailag megterhelőbb, vagy egyoldalúbb terhelést jelentő táncfajták is, amelyek mind testileg, mind mentálisan járhatnak problémákkal (például ízületi kopás). Az eredményekből azonban arra

következtethetünk, hogy mindenre nagyon jó hatással van a tánc a válaszadók tapasztalatai alapján, így mindenkinek javasolható. A mentális egészségre gyakorolt pozitív hatások lettek az elsődlegesek a válaszadók körében 2,79-es átlaggal. A fizikai egészségre gyakorolt pozitív hatásának az átlaga 2,75, a szociális egészségre gyakorolt hatásának 2,73.

Feltettem a kitöltőknek az „örök kérdést” is, miszerint „Művészet vagy sport a tánc?” A táncot 224 fő sportnak és művészetnek is tekinti. Ezt az eredményt alátámasztják azok a válaszok is, amiket arra a kérdésre adtak a megkérdezettek, hogy sportolnak-e valamit a táncon kívül. Túlnyomó többségben (94%) azt válaszolták, hogy nem végeznek más sportot a tánc mellett. Ez az eredmény megerősíti, hogy a tánc sportnak tekinthető, hiszen nem érzik szükségesnek, hogy más sportot folytassanak mellette. 21 fő gondolja úgy, hogy a tánc művészet, és mindössze 6 fő úgy, hogy kizárólag sportnak tekinthető. Ez az eredmény azt tükrözi, hogy bár túlnyomó többségben egyezik a válaszadók véleménye, mégis vannak, akik kizárólag művészetnek vagy sportnak tartják a táncot. Úgy gondolom azt, hogy egy táncnak a művészi vagy a sportos jellegét érezzük dominánsnak, nagyban meghatározza, hogy milyen táncstílust gyakorlunk.

A tánc fajtája meghatározó lehet abból a szempontból is, hogy az egészség mely szegmenseiben fejt ki erősebb hatást. Emiatt kutatásom kiterjedt arra is, hogy feltárjam, van-e különbség a képességek fejlődésében táncstílustól függően. Mintámban legnagyobb számban a néptáncosok és hiphop táncosok voltak, így az ő válaszaikat elemeztem összehasonlító vizsgálatokkal. Mivel a fizikai egészséggel kapcsolatos hatások terén nem volt jelentős különbség a két csoport között, így a mentális és a szociális hatások közötti eltéréseket mutatom be részletesebben.

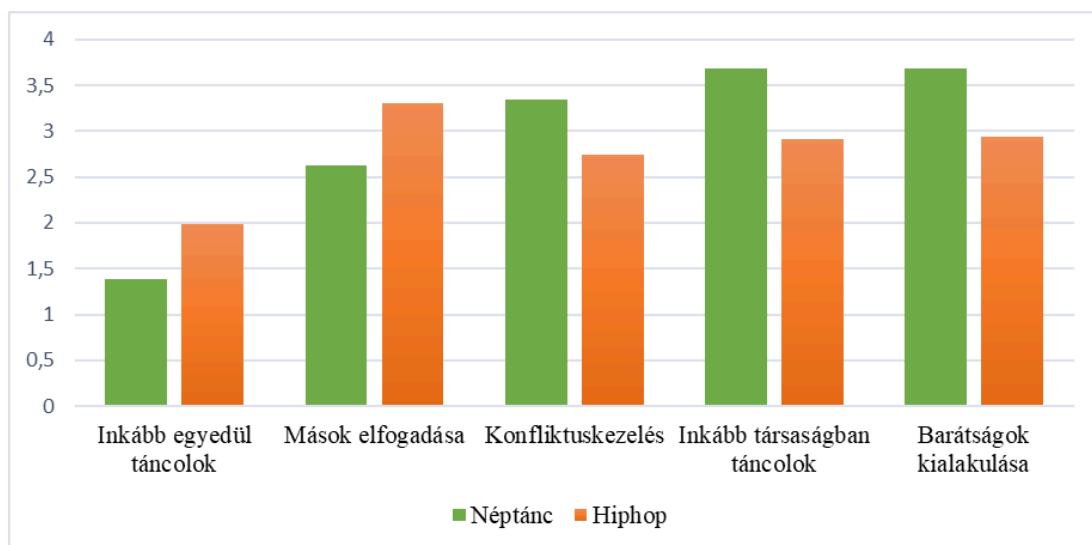


7. ábra: Mentális képességek fejlődése a néptánc és hiphop hatására

Forrás: Saját szerkesztés, 2024

A 7. ábra azt mutatja be, mennyire tapasztalták magukon a különböző mentális képességek fejlődését a néptáncosok és a hiphop táncosok (1-egyáltalán nem, 4-teljes mértékben). Az eredmények azt tükrözik, hogy sok esetben hasonló hatásokat érzékelt a két csoport. Négy esetben azonban szignifikáns különbség mutatkozott meg a hiphop és a néptáncosok között. A hiphop táncosok jobban „ki tudják fejezni az érzelmeiket” ($p=0,000$). Azt feltételezem, ezt az eredményt az magyarázhatja, hogy ez a stílus nem olyan kötött és több alstílust hordoz magával, ebből adódóan a táncosoknak lehetőségük van az aktuális érzelmeikhez választani a tánc stílusát. Következő eredményem azt tükrözi, hogy a hiphop táncosok „felszabadultabbak” ($p=0,000$). Ez kapcsolódhat előző megállapításomhoz, miszerint a hiphop során magas szinten ki tudják fejezni érzelmeiket. Amennyiben ez megvalósul, megszabadulnak az elfojtásoktól, ez felszabadultság érzést eredményezhet. A „jobb döntéseket hozok táncóra után” már a néptáncosok körében a jellemzőbb ($p=0,000$). A néptánc kötöttebb stílus, mint a hiphop, így lehetséges, hogy több koncentrátságot igényel, ezért tánc közben a táncosoknak szükséges kizárni a problémákat és ezáltal kis időre eltávolodhatnak ezektől. Ezután feltehetően tisztább fejjel tudnak a problémára tekinteni, ami segíti a jobb döntéshozatalt. Az „önelfogadás” is a néptáncosok között fejlődött jobban a válaszadók szerint ($p=0,000$). A néptáncosok körében jellemző az erős csoportkohézió, a társas közeg pedig segít az önelfogadásban. Hiszen támogatást és elfogadást nyújt nekik a közösség, ahova tartozhatnak.

Ezután megvizsgáltam a szociális egészség területén tapasztalt hatásokat is a két csoport között (8. ábra).



8. ábra: Szociális képességek fejlődése a néptánc és hiphop hatására

Forrás: Saját szerkesztés, 2024

Ezen a téren mind a négy állítás esetén szignifikáns különbség mutatkozott meg a két csoport között. A hip-hop táncosok körében többen vannak, akik „inkább egyedül szeretnek táncolni”, mint a néptáncosoknál ($p=0,000$). Ez abból következhet, hogy ebben a stílusban a csoportos formációkon kívül nagyon népszerű a szóló előadás is. Többen merik kipróbálni magukat különböző stílusokban önmegvalósítás céljából a saját kreativitásuk kihasználásával. Ugyanakkor mindkét csoportban magasabb értékeket ért el az „inkább társaságban táncolok” állítás, viszont a néptáncosoknál többen nyilatkoztak így ($p=0,000$). Ennek magyarázata lehet a táncstílusok közti különbség, amit az előző eredménynél említettem. „Mások elfogadása” a hiphop tánc stílusra jellemző inkább ($p=0,000$). Véleményem szerint egy hiphop táncsoportnak változatosabb az összetétele, ami abból következhet, hogy egy divatos, modern tánc, amit sokan szeretnének kipróbálni. Illetve több korosztály táncol együtt, ami arra készteti a táncosokat, hogy mindenkivel jól tudjanak együtt működni. A néptáncosok ilyen szempontból kissé homogénebb csoportnak tekinthetők, a hagyományőrző jelleg jobban feltételezi a közös értékeket, érdeklődést. A „jobb lett a konfliktus kezelésem” kijelentésre a néptáncosok átlagértéke lett magasabb ($p=0,000$). Ez adódhat abból, hogy a néptáncosok többen táncolnak csoportokban, társaságban, szükséges odafigyelniük egymásra és folyamatosan alkalmazkodni a többiekhez a tánc során, előfordulhat, hogy

több konfliktushelyzettel is találkoznak. Ennek következtében valószínűleg fejlődnek a konfliktuskezelési stratégiáik is, valamint könnyebben alkalmazkodnak az ilyen helyzetekben. A néptáncosok jellemzőbbnek érzik azt is, hogy „barátságokat kötöttek a tánc által” ($p=0,000$). Ez alátámasztja azt a feltevést, hogy a néptánc csoportokban erősebb kötelékek alakulnak ki a tagok között. Ez lehet annak köszönhető, hogy valóban a hasonló értékrenddel, érdeklődési körrel rendelkezők kezdenek el néptáncolni, akiknek fontos a hagyományőrzés, jellemző rájuk a magyar kultúra iránti fokozott érdeklődés. Ez alapja lehet a hosszútávú barátságok kialakulásának.

Mivel több szignifikáns különbség is megmutatkozott a táncstílusok alapján a mentális és szociális jól-létre kifejtett hatások között, így összehasonlítottam ezen nagyobb dimenzióknak az értékelését is. Az eddig bemutatott eredményeimet alátámasztja az, hogy szignifikáns különbség ezen a téren is megmutatkozott. A néptáncosok magasabbra értékelték a tánc szociális egészségre kifejtett hatásait, mint a hip-hop táncosok ($p=0,000$). Az egészség fizikai és mentális dimenzióiban tapasztalt előnyök megítélésében nem volt különbség a két táncstílus képviselői között.

5 Következtetések és javaslatok

Dolgozatomban a tánc hatásait vizsgáltam az egészségre nézve, fő fókuszot helyezve a fizikai, szociális és mentális egészségre. Célom annak feltárása volt, hogy mely területeken milyen képességeket fejleszt leginkább a tánc.

A felhasznált szakirodalom és az általam gyűjtött információk segítségével próbáltam felmérni a rendszeresen táncolóknak különböző testi, lelki és társas készségeinek, képességeinek a fejlődését. Kérdőíves felmérésben kaptam választ a kitöltők táncolási szokásaira és a hatásokra, amiket tapasztaltak. Kutatásomból kiderült, hogy azok az egyének, akik aktívan vesznek részt táncórákon minimum egy éve, megtapasztaltak olyan pozitív hatásokat a táncos mozgástevékenység által, amiket egyértelműen a táncnak tulajdonítanak.

Az első hatás, amit szerettem volna vizsgálni, a fizikai egészségre vonatkozott. Bebizonyosodott, hogy a tánc megállja a helyét, mint sport és fizikai aktivitás. A legtöbben tánc mellett már nem is végeznek más fizikai tevékenységet, hiszen ez a mozgásforma teljesen kielégíti a mozgásigényüket. A motoros képességek fejlesztésében hatalmas szerepet játszik a tánc. Kiemelten az állóképesség, ritmusérzék és a mozgásérzékelés fejlődését tapasztalták magukon a kitöltők.

A mentális egészségre gyakorolt hatását vizsgálva szintén számos előnyről számoltak be a megkérdezettek. Ilyenek az érzelmekre gyakorolt hatása, hogy jobb lesz

a hangulatuk táncóra után, illetve, hogy lelkileg feltöltődnek. Sokan értettek egyet azzal, hogy stresszcsökkentő hatása van a táncnak, mivel a test és az elme összekapcsolódik, és egyedülálló módon tudják kifejezni a táncosok az érzelmeiket. Így a stresszt okozó érzések mint, a düh, harag és a félelem könnyedén múlik el, a negatív érzések helyére pozitívak kerülnek. Hiszen egy alkalom végeztével a megnövekedett boldogsághormon elégedettséget, kiegyensúlyozottságot fog kialakítani.

Kutatásomban kitértem a tánc szociális egészségre gyakorolt hatására is. Amiben a feltételezésem, hogy a tánc által az emberek nyitottabbak, elfogadóbbak lesznek bebizonyosodott. Hiszen egy táncos közösségben fontos, hogy mindenkit elfogadjunk és közösen készítsünk el egy produktumot. A kitöltők nagy arányban válaszolták, hogy csoportban szeretnek táncolni, ez is azt bizonyítja, hogy a szociális életüket is befolyásolja a tánc. Sokan kötöttek barátságokat a táncórákon, amiket évek múltán is meg tudtak őrizni, így erős szociális kapcsolatok alakultak ki.

A kérdőívemben a kitöltők 90%-a tekinti a táncot sportnak és művészetnek egyaránt. Hiszen olyan fizikai aktivitást igényel, ami megfelel a sporttól elvárt kritériumoknak, illetve ez egy olyan sportolási forma, ami rendkívül szórakoztató és jól tesz a léleknek és az önkifejezésnek egyaránt.

Érdekes eredménynek tartom azt, hogy mennyi különbség van a szociális és mentális hatások között attól függően, hogy valaki néptáncos vagy hiphop táncos. Eredményeim azt tükrözik, hogy a hiphop, mint egy szabadabb, önkifejezést jobban elősegítő stílus, erőteljesebb hatást fejt ki a táncosok érzelmkifejező képességére, valamint felszabadultságára. Úgy gondolom, ez a két tényező szorosan összefügg egymással, hiszen ha nem fojtjuk el érzéseinket, hanem ki tudjuk fejezni őket, az megkönnyebbülést jelent számunka. Ezzel szemben a néptáncosok szignifikánsan jobbra értékelték az általuk megtapasztalt szociális hatásokat. Több barátságot kötöttek a táncon keresztül és feltehetően a közösségnek köszönhetően is, jobban képesek önmaguk elfogadására. Míg egy hiphop csoport heterogénebbnek tekinthető akár korosztályok, akár alapvető értékek szempontjából, addig a néptáncos csoportok feltehetően hasonló attitűddel rendelkeznek legalább a hagyományőrzés tekintetében. Feltételezhetően ennek köszönhető, hogy a hiphop táncosok arról számoltak be, hogy jobban képesek mások elfogadására, míg a néptáncosoknál erősebbek kapcsolatok, a csoportkohézió.

Úgy gondolom, a táncot népszerűsíteni kellene minden korosztályban. Véleményem szerint kisgyermekkorban fontos lenne bemutatni ezt a mozgásformát a többi sport mellett. A személyiségfejlődésre is kedvezően hat, hiszen a gyerekek elsősorban mozgással kommunikálnak, így a tánc segíthet számukra az önkifejezésben. A fiatalok és a felnőttek körében is népszerűsíteni kellene ezt a mozgásformát, hiszen a rendszeres tánc kiemelt hatást fejt ki a stresszlevezetésben. Így felnőttként még inkább szükséges a tánc gyakorlása, hiszen mentális kikapcsolódást nyújt a mindennapi problémák mellett. Az eredmények alapján a lelki feltöltődés egy táncóra után nagyon magas, így a tánciskoláknak erre lehetne építeni a reklámot, illetve a népszerűsítést. A nyugdíjasok sokszor ingerszegény környezetben szociálisan inaktívvá válnak, magányosnak, esetleg haszontalannak érzik magukat, így a tánc, mint a szociális egészségre kiható tevékenység kiemelten fontos lenne az idősebb korosztály számára is. Hiszen társaságban lennének, ahol barátságokat tudnának kialakítani, és mindezek mellett ők is megtalálhatnák a számukra megfelelő stílust, ami egy megfelelő fizikai átmozgatást is jelenthet. Így a tánciskoláknak érdemes lenne szenior csoportokat indítani, és bevonzani az idősebb korosztályt. Ha ezeket a pozitív hatásokat a tánciskolák felhasználnák a hirdeteikben, egy szélesebb réteg érdeklődését tudnák felkelteni.

Összefoglalás

Kutatásomban a tánc hatását vizsgáltam az egészség dimenzióira nézve. Fontosnak tartottam megvizsgálni a fizikai, mentális és szociális fejlődésre gyakorolt hatását. A bevezetésben ennek a témaválasztásnak az okát, illetve a témához való személyes kötődésemet mutattam be. Hiszen évek óta tapasztalom a tánc pozitív kivetülését magamon.

Elsőnek az egészség fogalmát részleteztem, majd ismertettem a fizikai, mentális és szociális egészség definícióját és jelentőségét. A tánc sporttal és művészettel kapcsolatos összefüggéseinek vizsgálata után részletezésre kerültek a tánc fizikai hatásai. Ezek után tanulmányoztam a tánc hatását a lelki egészségre, ezen belül érintve az emocionális és kognitív előnyöket. Végezetül pedig bemutattam a szociális fejlesztő hatásokat a tánc által.

Szekunder vizsgálatomban összegyűjtöttem a hazai és nemzetközi szakirodalmi műveket. Majd ezekből információt gyűjtve, vontam le következtetéseket és elemzéseket. Primer kutatásom megvalósításához kérdőívet használtam. A kérdőívben felmértem a válaszadók tapasztalatait, amit a tánc által éreztek az egészségükre nézve. Megvizsgáltam, hogy milyen fizikai előnyöket érzékeltek és hogy a táncórák milyen mértékben befolyásolják a testi-lelki harmóniájukat. Kérdéseket tettem fel a hangulatingadozás és a stressz leküzdése, valamint érzelmek kifejezésével kapcsolatban. Megvizsgáltam továbbá azt is, hogy a kitöltők egyedül vagy csoportosan táncolnak szívesebben, illetve, hogy milyen szociális előnyöket tapasztaltak magukon a mozgás következtében.

Az eredményeim azt tükrözték, hogy a szociális képességek közül leginkább a kapcsolatépítő képességek, a társas készségek, valamint mások elfogadásának a képessége fejlődik. A kognitív képességekre, mint kreativitás, céltudatosság, döntéshozatal, is hatással van a tánc a minta tapasztalatai alapján. A fizikai képességek közül legtöbbször az állóképesség és a ritmusérzék fejlődését emelték ki a táncnak köszönhetően, de a legkiemelkedőbb hatást a kutatásom szerint a mentális képességekre fejt ki a tánc. Hiszen ezt értékelték a válaszadók a legmagasabbra, ezek szerint a lelki feltöltődésben, stresszlevezetésben, az általános jó hangulatban, közérzetben, felszabadultság érzésben fejt ki hatását a rendszeres tánc. Ezt alátámasztja az az eredmény is, miszerint a mentális, fizikális és szociális egészség közül a mentális egészségre tartották a leginkább pozitív hatást kifejtőnek a táncot. Eredményeim szerint a válaszadók nagy része úgy gondolja, a tánc sport és egyben művészet is, amit

Ezek alapján az eredmények alapján fogalmaztam meg következtetéseimet és javaslataimat. Beigazolódott, hogy a táncnak jelentős pozitív hatása van az egészség dimenzióira. Beleértve a teljes fizikai, mentális és szociális jól-létet. Úgy gondolom, hogy a táncot népszerűsíteni kellene a gyerekek körében, hiszen számukra fontos kommunikációs eszközt jelenthet a tánc, segítheti őket az ön kifejezésben. Egy eszközrendszerként tudják felhasználni, hogy kimutassák a külvilág felé az érzelmeiket. Népszerűsíteni kellene még a felnőttek körében, hiszen a rendszeres tánc jelentős hatást fejt ki a stresszlevezetésben és mentális kikapcsolódást nyújt a mindennapi problémák elől. Végezetül a nyugdíjasok körében is javasolnám a táncos mozgásforma népszerűsítését, hiszen társaságban lennének, ahol barátságokat tudnának kialakítani, és mindezek mellett ők is megtalálhatnák a számukra megfelelő stílust, ami biztosíthatná számukra a koruknak megfelelő fizikai aktivitást.

[illegible]

Forrás: Saját szerkesztés, kérdőíves felmérés alapján (2024)

Szakirodalmi Jegyzék

- 1 Brezsnýánszky L.; Győryné Beregszászi, S.; Szatmáriné Balogh, M. (1993): Életstíloselemzés. Szöveggyűjtemény. Debrecen: KLTE Kiadó.
- 2 Campos J. A. (2021): Egyéni mozgásterápia gyermekeknek pszichoterápiás célkitűzéssel. Serdülő- és gyermekpszichoterápia folyóirat. XIV/1. pp. 26-27.
- 3 Coaten R. (2001). Exploring reminiscence through dance and movement. Journal of Dementia Care, 9, (5), 19-22.
- 4 Nemessuri M. (1974): Bevezetés a tánc mozgásbiológiájába. Népművelési Propaganda Iroda, Budapest, 142 p.
- 5 Edwards, S. (2020): Million of Americans dance, either recreationally or professionally. <https://hms.harvard.edu/news-events/publications-archive> (Letöltés ideje: 2024.01.31.)
- 6 Ilyés N. (2014): A tánc segít megismerni önmagunkat. Új köznevelés 70. évfolyam 9. szám, 36–37. o. 34.
- 7 Jones B. (2019). SFG Instructor's manual (D. M. Hartle, C. Marker, & K. Smith, Eds.). StrongFirst Inc.
- 8 Kakas L. (2020): A Társastánc hatásainak vizsgálata 6-10 éves gyerekek képességeire. Szakdolgozat, Szegedi Tudományegyetem.
- 9 Jackson, P. T. (2016): 7 reasons why dance is the ultimate spiritual experience. <https://www.theodysseyonline.com/dance-spiritual-journey>. (Letöltés ideje: 2024.01.20.)
- 10 Laguipo, B. A. B. (2019): Is dancing good for the brain? <https://www.news-medical.net/health/Is-Dancing-Good-for-the-Brain.aspx> (Letöltés ideje: 2024.02.05.)
- 11 Kopp M. – Pikó B. (2006): Az egészséggel kapcsolatos életminőség pszichológiai, szociológiai és kulturális dimenziói. In: Kopp Mária.
- 12 Prókai J.–Schulteisz N. (2015): Divat-és társastáncok. 70 p. ISBN 978-963-642-923-2
- 13 Simmons, S., - Simmons, J. C. (1997). Measuring emotional intelligence: The groundbreaking guide to applying the principles of emotional intelligence. SPG.
- 14 WHO (1984): Action plan for the global strategy for the prevention and control of noncommunicable diseases. Geneva
- 15 Williams P. T. (2001): Physical fitness and activity as separate heart disease risk factors: a meta-analysis. Medicine and Science in Sports and Exercise. 33 (5) 754-761.

- 16 Woth P. (2011): A sport meghatározása p.109. In: Sportelméleti ismeretek. (Szerk.Rétsági E.–H. Ekler J.–Nádori L.–Woth P.–Gáspár M.–Gáldi G.–Szegnerné Dancs H.). Dialóg Campus Kiadó, Budapest, 336 p.