



ORSZÁGOS TUDOMÁNYOS DIÁKKÖRI KONFERENCIA

2025. április 22-24.

**A TÁNC IRÁNTI ATTITŰD TANULÁSBAN
AKADÁLYOZOTT FIATAL FELNŐTTEKNÉL**

The attitude of young adults with mild intellectual disabilities to dance

Készítette: Kiss Boróka Anna
CYE4VF
Gyógypedagógia alapképzés
nappali tagozat
Kaposvári Campus

Témavezető: Tóth-Szerecz Ágnes, tanársegéd, MATE
Kaposvári Campus Neveléstudományi Intézet
Gyógypedagógiai Tanszék

OTDK szekció: „Pedagógiai, Pszichológiai, Andragógiai és
Könyvtártudományi Szekció”

**Kaposvár
2024.**

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés.....	3
2. Szakirodalmi áttekintés.....	3
2. 1. Fizikai és mentális egészségre gyakorolt hatások.....	4
2. 2. Civil kezdeményezések, egyesületek a tánc jegyében.....	9
2. 3. Az attitűd.....	13
3. Kutatási kérdések.....	13
4. Kutatás.....	13
4. 1. Vizsgálatnál alkalmazott módszerek.....	14
4. 2. Eredmények bemutatása.....	15
4. 2. 1. Neurotipikus fiatalok eredményei.....	15
4. 2. 2. Tanulásban akadályozott fiatalok eredményei.....	22
4. 3. Eredmények összevetése.....	29
4. 4. Kutatási kérdések megválaszolása.....	32
5. Összefoglalás.....	32
6. Felhasznált irodalmak.....	34
7. Mellékletek.....	37

1. Bevezetés

Már egészen kisgyermek korom óta kifejezetten fontos szerepet tölt be az életemben a tánc és a zene. Mégpedig azért, mert mindig is szerettem a különféle dalokat, dallamokat, amikor pedig megismerkedtem a tánc világgal, mindössze csak 3 éves voltam. Már akkor éreztem, hogy azt képes nekem adni a tánc, amit másnak például a festés, az utazás, a sport, az olvasás, az éneklés. Ez pedig a szabadság és a lehetőség, amikor önmagam lehetek. Éppen emiatt fogalmazódott meg bennem a vágy még a gimnáziumi éveim alatt, hogy ezzel szeretnék majd később foglalkozni. Akkoriban még hivatásos táncos vagy koreográfus szerettem volna lenni, mert a tánc nyújtotta energiát, örömet és alkotást inkább csak magamban éltem meg, ráadásul egy csapat, egy közösség részeként. Azt gondoltam, hogy ha rám ennyire pozitívan hat ez a művészeti ág, akkor biztosan másokra is csak így képes. Viszont a középiskolában, ahol kötelező volt a társastánc a mindennapos testnevelés részeként, épp az ellenkezőjét tapasztaltam. A környezetemben azt vettem észre, hogy feszengenek, kellemetlenül érzik magukat közben, még úgy is, hogy az egyik legjobb kerekesszékes tánctanárunk volt, aki nem más, mint Holló András. A fővárosi katolikus gimnáziumok igen nagy részében örvend ő mai napig köztisztviselőnek, illetve igencsak közkedvelt ezen körökben. A tánc ezen kívül terápiás célra is használható, mivel könnyebb általa az érzelmek megélése és kifejezése is. Gyógypedagógiai tanulmányaim során közelebbről megismerkedhettem a tanulásban akadályozottak csoportjával, és a különböző terápiás eljárásokkal is. Ezek a tapasztalatok inspiráltak, hogy felmérjem a tánc területéhez fűződő attitűdöket a fiatal felnőttek körében.

2. Szakirodalmi áttekintés

Mivel az ember test a szellem és lélek egysége, ezáltal a nevelés során mindegyikre egyaránt figyelmet kell fordítani. Erről olvashatunk a 2020-as Nemzeti Alaptantervben is. Ezek a területek valamely szinten elkülönülnek, viszont teljesen nem választhatók el egymástól. Ugyanezen helyzet áll fent a művészetek kapcsán is. A közoktatásban, mint minden tanulóterületen, úgy a művészeti nevelésben is már a kisgyermekkorban megkezdődik ez a fajta komplex folyamat, csak ott a különböző művészeti eszközök segítségével. Egyik legkiemelkedőbb feladata ebben a korban a megfelelő egyensúly megteremtése az értelmi-érzelmi intelligencia fejlesztésében. A közoktatásban viszont nem csak a vizuális kultúra és az ének-zene (mint önálló művészeti) tanórákon találkozhatunk művészeti eszközökkel (pl.: zene, képzőművészet, festészet, tánc stb.), hanem tulajdonképpen bármely másik tantárgy tanításában is, mivel az ezek használatával együtt járó transzferhatásnak köszönhetően könnyebben tudják a gyermekek, tanulók elsajátítani az adott tananyagot. Ez pedig azért lehetséges, mert ha egy

tanuló valamely művészeti ágazattal kapcsolatba kerül, akár csak minimálisan is, akkor a „belső világának érzelmi gazdagsága pozitívan hat a gondolkodás, a kreativitás, az emlékezőtehetség képességeire.” (NAT, 2020)

A művészetre adott reakciók viszont nem csak a kisgyermek-, illetve az iskoláskorban jelentkezhetnek, hanem utána is, a fiatal felnőtt-, a felnőtt-, valamint az időskorban is egyaránt. A következő fejezetben a művészeti eszközök, azon belül a tánc és a zene által kifejtett testi-szellemi, illetve lelki hatásokat fogom kifejteni az összegyűjtött szakirodalmak alapján.

2. 1. Fizikai és mentális egészségre gyakorolt hatások

Mivel minden emberre hatással vannak a különféle művészeti ágak, így ez alól a zene és a tánc sem kivétel. Fizikálisan, illetve szellemileg is hatnak ránk ezek a területek. Ennek egyik legszembetűnőbb bizonyítéka, hogy már a gyermekeket érintő, 2020-as Nemzeti alaptantervben is olvashatunk ezekről a benyomásokról. A Rendelet Melléklet II. Rész II.3.7.1. pontja kimondja, hogy a zene „speciálisan olyan készségeket, képességeket, kompetenciákat is fejleszt, melyek hatással vannak egyéb, nem zenei képességekre is (transzferhatás).” (NAT, 2020) Mindezek mellett már az iskolában zajló zenetörténeti, zeneelméleti és a kulturális műveltség is fejleszti az értő befogadást és a mérlegelő gondolkodást. Ezek a képességek pedig elősegítik az egyént az eltérő látásmódok megértésére és elfogadására, emellett képessé is teszik az őt körülvevő hétköznapi világ és a művészi gondolatok közti összefüggések észrevételére. A zenének köszönhetően az egyén ritmikai képességei, hallása, képzelőereje egyaránt fejlődik. Ezzel együtt pedig egy közösségépítő szereppel is bír, amely megnyilvánulhat például a kóruséneklésben, vagy akár egy zenekari játékban, ez pedig fejleszti az érintett személy empátiáját, társas együttműködését, szociális kompetenciáit és kreativitását egyaránt. Egy 2014-es *Mozgás, környezet, egészség* című folyóiratban publikált cikk szerint is a művészeti ágak segítségével sokkal hatékonyabban kifejezhetők a gondolatok, érzelmek. A szerző külön kiemeli benne a táncot és a zenét, mivel azt mondja, hogy „a zene és a tánc lényegüknél fogva társas művészeteknek számítanak, így nagyon könnyen megoszthatók másokkal, sőt tulajdonképpen a zene és a tánc szinte egy művészeti térnek tekinthető.” (Bobály et al, 2014, p. 27 – Körtevényesi 1999; Jakabffy & Vas 1998; Fragala-Pinkham et al., 2011).

Itt pedig rá is térnék a másik kiemelt, már említett művészeti ágra, vagyis a táncra, melyről még a 2012-es Nemzeti alaptantervben azt olvashattuk, hogy „A művészi tevékenységek semmi mással nem pótolható szerepet játszanak a képzelőerő, az empátia, az ízlés és az árnyalt kifejezés képességének fejlesztésében. Kora gyermekkortól kezdve ezek szolgálják a leghathatósabbban a forma-, a tér-, a ritmus- és a színérzék kibontakozását, a mozgáskoordináció

fejlesztését, és elengedhetetlenek a figyelem, az emlékezet, valamint a kooperációs és kommunikációs készségek fejlesztésében is” (NAT, 2012). Véleményem szerint ezen információk ugyanúgy relevánsak manapság is. Viszont a 2020-as NAT-ban kevésbé fellelhető immár a tánc, mint az azt megelőző verzióban, mivel a jelenleg érvényes rendeletben a Testnevelés tantárgy keretein belül jelenik csak meg, mégpedig tánc jellegű mozgásformákként, melyekkel fejleszthető az egyén esztétikai-művészeti tudatossága és kifejezőképessége is. A tánc, mint mozgásforma kimondottan pozitívan hat továbbá a fantáziára, az idő- és egyensúlyérzékre, az emlékezetre, a szerialításra, valamint többek között az értékekre való affinitásra is. Ám a zene és a tánc két olyan dolog, amelyek egymástól el nem választhatók, mivel egyik sincs a másik nélkül, ezáltal pedig együttesen hatnak az emberi szervezetre. A táncnak pedig így jelentős szerepe van a test és az elme interakciójában a mozgás, illetve a zene kapcsolatából fakadóan. Ez abban is megnyilvánul, hogy a zenére végzett sport aktivizálja a test mozgásutánzó képességét és pozitívan befolyásolja a memóriát azáltal, hogy hat az izomrendszer összehangolt működésére. Ennek köszönhető, hogy az egyén képes lesz a differenciált mozgásra, vagyis a gyorsabb és lassabb mozdulatok egymás utáni végrehajtására (Sári, 1998; Barna & Balogh, 2020).

Egy koreográfia során, amely mindössze tánclépések sorozatából áll, észrevétlenül aktiválódik a testmozgással összefüggő (kinesztetikus) tudatosság és a kognitív flexibilitás, amely a rugalmas gondolkodásért és a könnyed gondolkodásbéli váltásokért felel. Ezek hatására pedig könnyen előtörhetnek az adott táncot végző személyből érzelmek, korábbi pozitív és negatív emlékek is, akár egy mozdulatnak, vagy érintkezésnek köszönhetően is. Mindez azért lehetséges, mert az emlékeket a test tárolja (Coaten, 2001; Barna & Balogh, 2020). Az ember teste nem felejt, még ha fejben nem is emlékszik az élete minden addigi pillanatára. Így kivitelezhető egyes emlékek felelevenítése is a tánc segítségével. Ebben pedig erőteljesen szerepet játszik a zene, azon belül pedig a ritmus. Ha pedig ehhez valamely lábakkal, vagy akár karokkal is végzett mozgás társul, az igencsak pozitívan hat az egyén magabiztosságára, a testi kommunikációjára, az alkotó és kapcsolatteremtő képességének kibontakozására. Ez a gyermekek esetében kifejezetten fontos. Ahogy még a 2012-es Nemzeti alaptantervben olvasható volt, „a tánc speciális művészeti ismereteket nyújt, és az alkotómunkával együtt járó élmények segítségével hozzájárul a gyermekek kreatív személyiségének kialakításához, mozgásának harmóniájához és beszédük tisztaságához, szolgálja ön- és társismeretük gazdagodását. A mozgásos-táncos tevékenységek fejlesztik a zenei képességeket, a térérzékelést, a testtartást, a mozgáskoordinációt, az állóképességet” (NAT, 2012). Viszont nem csak a fiatalabb generációra hat pozitívan a tánc, hanem az idősebb korosztályra is. Többek

között aktivizálja az idős emberek erőforrásait, ha pedig küzdenek valamely betegséggel is, azt tánc közben elfelejtik. Így sokkal pozitívabb irányt vesz globálisan a hozzáállásuk azzal együtt, hogy frissen tartják a kognitív képességeiket és ők is felidézhetnek korábbi emlékképeket, érzelmeket (Ravelin et al., 2011; Barna & Balogh, 2020).

Viszont mindezek tudatában jogosan vetődik fel a kérdés, hogy ha ezekre mind kihat a tánc, mint fizikai teljesítmény, akkor vajon mi állhat annak a háttérében? Mi segíti elő az embert ahhoz, hogy ilyen mozgást tudjon végezni? Barna és Balogh (2020) tanulmánya szerint a kondicionális- és koordinációs képességek, az emocionális- affektív és a kognitív képességek, illetve a mindezeket befolyásoló tényezők együttes tevékenysége mozgatja a szálakat. Ez pedig csak egy abból a számos kutatásból, melyek igazolták azt az állítást, hogy a tánc és a zene egyaránt hatással van az egyén kognitív képességeire. Valamint nem csak a kognitív képességeket tudja befolyásolni ez a mozgásforma, hanem olyan helyzetekben is képes pozitívan hatni az egyénre, amikor az mentálisan ki van merülve, komoly traumát élt át, az immunrendszere le van gyengülve, vagy akár ha erőteljes stresszfaktornak van kitéve. Egy 2021-es tanulmányban, mely a tánc- és mozgásterápiák stresszkezelésben való szerepét vizsgálta, rávilágított arra a tényre, hogy a „tánc által elfelejthető a krónikus fáradtság, a felgyülemlett stressz és az abból adódó fogyatékkal járó helyzetek. A táncterápiák által egyrészt felgyorsulhatnak a gyógyulási folyamatok, az egyén úgy érzi, hogy saját maga irányítja testét...” (Hanna, 2007; Barna & Balogh 2021, p. 7). Emellett kiderült a cikkből az az információ is, hogy a tánc kimondottan pozitívan hat akár testképzavar, evési rendellenességek, agyi- és érrendszeri problémák, motoros rendellenesség, illetve akár skizofrénia esetén is. További fizikai hatásai közé tartozik még a memória serkentése, a kohéziókészség és a kognitív egészség fejlődése, valamint a stressz szint csökkenése is, melyet egy olyan 2019-es tanulmány is igazolt, amit az Ohio-i Egyetem kutatócsoportja készített (Gillespie, 2019; Barna & Balogh, 2021).

Mindezek mellett fontos megemlíteni azt az információt is, hogy az életminőséget is erőteljesen befolyásolja a tánc (DeJesus et al., 2021). Mindenekelőtt viszont tisztázni kell az életminőség fogalmát is, melyek közül az előbbi az „élet”, illetve a „minőség” szavakból áll össze. Az előbbi az emberi létezés legalapvetőbb aspektusát jelenti, míg az utóbbi a boldogság, a siker, az egészség, az elégedettség és a jóllét együttesét foglalja magába. Ezek összefonódását megközelíthetjük mind objektív, mind szubjektív szempontból is, mely szerint az életminőség nem más, mint az egyén átfogó elégedettsége az élettel, valamint a személyes jóllétéről való általános érzése. Míg az objektív nézőpont szerint a társadalom értékrendje és kultúrája az, ami jelentős befolyással bír az emberek mindennapi életét illetően. Mindezeket összevetve

elmondható, hogy az életminőséget meghatározzák a társadalmi tényezők, melyek globálisan mindenkit érintenek, de emellett a mentális egészségnek és a személyes impulzusoknak is kulcsfontosságú szerepe van a folyamatban. Ezek közé tartoznak például a személyes élmények és tevékenységek, a különféle hobbik, azon belül a művészetek és a sport, ezáltal a tánc is. Igazán figyelemre méltó, hogy mindössze néhány mozdulat együttese és egy kis zene milyen pozitívan képes hatni az emberek életminőségére (Az Értelmi fogyatékosok és fejlődési zavarok nemzetközi tudományos társasága, 2017). Azon 2021-es tanulmányból, melyet Beatriz M. DeJesus és munkatársai készítettek, kiderül, hogy az életminőség mely területein segíthet a tánc, mint mozgásforma: „(...) a megállapítások javulást mutattak a funkcionális kapacitás, a fizikai és szociális szempontok, a vitalitás, az általános egészségi állapot és a mentális egészség terén.” (Beatriz M. DeJesus et al., 2021). Ahogy pedig fentebb kiemelttem, a mentális egészség is nagy jelentőséggel bír az egyén jóllétének kialakulásában, mivel korábban a WHO az előbbi a jóllét egyik fokozatának tekintette és különböző pozitív faktorokkal határozta meg, viszont ez a megfogalmazás azért vallott kudarcot, mert a jó mentális egészség nem zárja ki a negatív érzések megjelenését. Ma már egy egészen más megközelítés van érvényben, mely szerint a mentális egészség által kialakult belső egyensúlynak köszönhető, hogy az egyén a társadalomban releváns értékeknek megfelelő módon tudja a képességeit hasznosítani, illetve fejleszteni. Ezen belső harmóniának fennállását elősegítik olyan kognitív és társadalmi készségek is, mint a rugalmasság, az érzelmek szabályozására és kifejezésére vonatkozó képesség, nehéz és váratlan helyzetekkel való megküzdési képesség, valamint a test és lélek közti összhang megtartása (Maczali, 2018).

Természetesen a korábban kifejtett kutatási eredmények mind olyanok, melyeket mind a tanulásban akadályozott, mind az tipikus fejlődésű személyek is meg tapasztalhatnak a saját bőrükön, akár egy terápia, akár egy vizsgálat, vagy esetleg egy egyszerű tánckurzus keretein belül is. Ami pedig számomra egy kimondottan érdekes felismerés volt, az az a tény, hogy a tánc pozitív következményei nem függenek a fogyatékos személyek sérültségének mértékétől. Ezt alátámasztja Dawn Rose és munkatársai (2020) munkája, melyben azt vizsgálták, hogy a Parkinson-kórban szenvedőknél milyen hatást váltanak ki a táncalapú beavatkozások a testi tudatosságukat és jóllétüket tekintve. A kutatásban részt vett személyek közt megoszlott a Parkinson-kór súlyossága. Dawn Rose azt a konklúziót tudta levonni a vizsgálat után, hogy a táncórákon való részvétel hatására javult valamely szinten a betegek közérzete, amely például a testbeszédükben is megnyilvánult. További eredmény, hogy fokozódott az érintett Parkinson-kóros személyek testi tudatossága, jobban tisztában voltak a fizikai korlátjaikkal és határaikkal, ennek következtében a mozgásminőségük is megváltozott. Ami viszont meglepő, de végtére is

érthető eredmény, hogy volt olyan személy a vizsgáltak között, aki emiatt félelmet érzett, mert aggódott amiatt, hogy nem tud egyes tevékenységeket elvégezni a Parkinson-kór adta korlátok (pl.: instabil egyensúly, beszűkült mobilitás, járászavarok stb.) okán. Voltak emellett az érintettek között olyanok is, akik a frusztrációjuktól el tudtak jutni a jelen helyzetük elfogadásáig. Egyikük például így nyilatkozott: „El tudom fogadni, hogy [Parkinson-kór tüneteim] vannak, mert kontroll alatt tartom őket – van némi önrendelkezésem velük szemben. Míg korábban ezt nehezebb volt elfogadni, és úgy éreztem, hogy kezdenek irányítani engem.” (PD7-No-dance – Dawn Rose, 2020)

Evidens, hogy nem mindenki érzi magát komfortosan tánc közben, hiszen minden ember más. Ebből kifolyólag mindenkinek különböző a személyisége, az érdeklődési köre, az egészségügyi állapota stb. Sokakban él egyfajta gát a zenére való mozgással szemben, a fogyatékkal élő személyekben pedig különösen, mely részben a sérültségükből fakad. Vannak, akik félnek felszabadultnak lenni, mert az ítélkezéstől tartanak. Vannak, akik további sérülésektől félnek, és vannak olyanok is, akik annyira beletörődtek az aktuális állapotukba, hogy úgy érzik, nincs értelme annak, hogy feszegezzék a határaikat, mindezt akár zenére. Viszont mindemellett vannak olyan fogyatékkal élő személyek is, akik nyitottak a zenére, adott esetben pedig akár a táncra is. Ez adódhat a mindezekkel való szimpátiájukból, egy előzetes pozitív élményből, a zene/tánc terén valamely sikerből, vagy akár egy olyan érzésből, hogy nincs mit veszíteniük. Mindezekből kiindulva azt gondolom, hogy jogos az a felvetés, hogy ahogy a többi művészeti ágat, úgy a táncot is lehetne terápiaként alkalmazni, ahogy a külföldi kutatások is tették. A kérdés csak az, hogy kik azok, akiknél érdemes megpróbálkozni egy zenés-táncos terápia alkalmazásával. Hogy van-e közös azokban, akik fogékonyak a zenére végzett mozgásra, vagy nincs, azt kifejtem majd a kutatásom eredményeinél.

Köztudott tény, hogy az ember test és lélek egysége, így ezek ketten elválaszthatatlanok. Vagyis, ha valamely impulzus éri az egyiket, az a másikra is ugyanúgy hatással van. Ugyanez a helyzet a zene, illetve az arra végzett mozgássorozatok kapcsán is. Ebben a szakaszban azt fejteném ki, hogy az emberi lélek hogyan érzi meg a tánc jótékony hatását, illetve ez hogyan jelenik meg egyes kutatásokban.

Barna és Balogh (2021) kutatása és az általuk összegyűjtött szakirodalmak azt az eredményt mutatták, hogy azoknak a személyeknek, akiknek a stressz bármely szinten jelen van az életében, azoknak kimondottan ajánlott lenne a tánc, mint terápiás tevékenység. Ennek következményeképp javulhatna a kialakult életminőségük, illetve elkerülhetőbb lenne számukra az elszigetelődés, a szorongás, a depresszió, valamint annak következményeinek kialakulása. Ahogy pedig feljebb említettem, a lelkünk összeköttetésben van a testünkkel,

vagyis a fizikai jóllétünk befolyással bír az érzelmeinkre is. Ennek köszönhető, hogy kiegyensúlyozottabbnak és önbizalommal telibbnek érezzük magunkat tánc közben, mivel azalatt jelentősen fejlődnek a kognitív és a koordinációs funkcióink is. Levonhatjuk ezek alapján azt a konklúziót, hogy a tánc hatására képes javulni az egyén saját testéhez való viszonya is, mivel érzi, hogy ő uralja azt is és az érzelmeit is egyaránt, így például nem enged utat törni a stresszt okozó ingereknek sem. Emellett kimutatták, hogy a tánc elő tudja segíteni a traumák feldolgozását, valamint a szégyenérzet és az agresszió csökkentését is, legyen szó akár egy bántalmazásról, egy válásról, vagy bármilyen megrázkódtatásról. Mindez azért lehetséges, mert a táncnak, mint terápiás eszköznek az egyik fő célja az egyén segítése a saját testével való kapcsolattartásban, valamint a belső békéjének megteremtésében. Beatriz M. DeJesus és kutatótársainak írása is csak további megerősítést nyújt tud ebben a tényállásban azzal, hogy kimondja, hogy „a táncgyakorlás csökkenti a szorongást, növeli az önbecsülést, az önbizalmat és az életminőséget.” (DeJesus et al., 2021; Reinders és mtsai 2015; Council England, 2006; Farias & Teixeira-Machado, 2016; Georgiadi et al., 2012)

Az imént felsorolt eredmények azt gondolom, hogy képesek motiválóan hatni az egyénre, hogy folytassa a táncos tevékenységét annak érdekében, hogy ezek az érzések el ne vesszenek, illetve hogy láthassák beérni addigi munkájuk gyümölcsét.

2. 2. Civil kezdeményezések, egyesületek a tánc jegyében

Ebben a fejezetben néhány alapítványt, illetve civil szervezetet mutatnék be, melyek a tánc nyelvén képesek segíteni mind az ép, mind a fogyatékkal élő embereknek. A többségük kimondottan magyar alapítvány, de lesznek köztük külföldiek is, melyekről a különböző szakirodalmak számolnak be.

Köztudott tény, hogy mint minden művészeti ág, úgy a tánc sem csak pusztán érzelmközvetítésről szól, annál sokkal több történik közben. Fejleszthet minket abban is, hogy összességében hogyan tudjuk mi is kifejezni a saját érzéseinket, illetve határozottan önbizalomnövelő hatással bír az, hogy megtanuljuk használni a testünket (Holló, 2020). Nem véletlen így az sem, hogy a később kialakult táncterápiák mozgásbeli vonásai már a 20. század elején abban a táncstílusban voltak felfedezhetőek, amely az egyik legkifejezőbb és legintimebb a világon: a modern táncban, ami ekkor még igencsak kezdetleges volt. Az évek során egyre inkább hozzátartozott ehhez a stílushoz a kísérletező, improvizációra épülő műhelymunka. Az első táncterapeuták pont emiatt mind modern táncosok és előadóművészek voltak (Merényi, 2004; Levy, 1992; Trautmann-Voigt, 2003). Természetesen ezek alapján táncterápia is a mozgás, a testi kifejezés és tapasztalat köré épült, melyet az évek során folyamatosan

fejlesztettek az újabb és újabb pszichológiai elméletek függvényében. Viszont az első definícióját „a táncterápia nagyasszonya”, Marian Chace által, 1966-ban megalapított American Dance Therapy Association (ADTA – Amerikai Táncterápiás Szövetség) határozta meg, mely szerint „a mozgás és a tánc pszichoterápiás alkalmazása az egyén érzelmi, kognitív és testi integrációját segíti” (Levy, 1992; Merényi, 2004, p. 4). Ez a szövetség a mai napig működik és fejlődik az Egyesült Államokban, New York Cityben. Barna és Balogh (2021) írásából kiderül, hogy az Amerikai Táncterápiás Szövetség olyan problémák esetén alkalmazza a táncterápiát, mint például testképzavar, depresszió, skizofrénia, evési rendellenességek, szexuális bántalmazás, agyi- és érrendszeri problémák, illetve gyermekek esetében a motoros fejlődés bárminemű zavara. Mindezekre kimondottan pozitív hatással vannak a mozgás- és táncterápiák, mivel ennek köszönhetően javul az egyén életminősége, az érintetteknek csökkennek a pszichopatológiai tünetek. Az ADTA által megfogalmazott definíció alapján pedig kimondható, hogy azoknak is kiváló lehetőség, akik bármely intenzitású stresszben érintettek, mivel így erőteljesen leszűkül az esély a betegek szorongásának, elszigetelődésének, valamint depressziójának kialakulására.

Hazai téren viszont a tánc, mint terápiafajta kb. az 1980-as évek elején kezdett el kifejlődni, melyet eleinte még csak kórházak pszichiátriai osztályain alkalmaztak, más terápiás módszerekkel vegyítve. A legnevesebb magyar terapeuták között meg kell említeni Incze Adrienne, Merényi Márta, Nagy Márton, Szilágyi Edit és Vermes Katalin nevét, akiknek korszakalkotó terápiás munkája nagy vonalakban járult hozzá ahhoz, hogy a ma ismert táncterápiával ne csak mozgásbeli, hanem pszichoterápiás hatást is elérjenek a betegeknél. Végül pedig 1992-ben megalakult a Magyar Mozgás- és Táncterápiás Egyesület (MMTE) azért, hogy hazánkban is a megfelelő szakemberek összefogásával segíthessenek a rászoruló személyeken a testi és verbális átdolgozáson keresztül, mivel az itthon kifejlesztett pszichoanalitikus szemléletű, feltáró és korrektív módszer ezen alapszik. Azóta pedig természetesen egyre több táncterápiás irányzat jelent meg az évek során, melyeket a mai napig alkalmaznak. Ilyenek többek között a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia (PMT), az integrált kifejezés- és táncterápia (IKT), a rehabilitációs ritmus- és táncterápia (RRT), a különböző testtudati terápiás módszerek, valamint az ADTA által kifejlesztett terápiás eszközök.

Sajnos társadalmunkban még viszonylag kevesen ismerik a táncterápiát, mint a pszichoterápia egy alternatíváját, mivel a legtöbb orvos, pedagógus és egyéb szakember nincs sok esetben tisztában azzal, hogy ez milyen esetekben is segíthet. Annak ellenére, hogy főleg lelki egészség helyreállítására, például önbizalomhiány, stressz, poszttraumás stressz-

szindróma (PTSD), vagy bántalmazási élmény esetén alkalmazzák leginkább, más, akár pszichoszomatikus és fizikai rendellenességeken is igencsak hatékonyan képes segíteni. Többek között a mentális, tanulási és viselkedési problémákra kimondottan pozitívan hat, mivel fejleszti a motoros és kommunikációs készségeket, a figyelmet, és a szervezőképességet. Viszont vannak drasztikusabb helyzetek, melyekben szintén pozitív eredményeket mutathatnak fel a táncterapeuták. Ilyenek például a különböző mértékű látáskárosult, vagy a mozgáskorlátozott személyek megsegítése. Természetesen az ő esetükben nem csodák történnek, azonban a testükről alkotott képüket, az öntudatukat, és a mozgáskoordinációjukat képesek javítani. Továbbá alkalmazható még autizmus spektrum zavar esetén is, mivel közben a terapeuta egy szenzomotoros kapcsolat kialakításával tudja azt elősegíteni, hogy a kliens könnyebben tudjon kommunikálni a környezetével, illetve az önelfogadást is képes erősíteni az érintett személyben. Emellett hatékony még a Parkinson-kór, az étkezési zavarok, szülés felkészítés esetén, valamint az idős korban is egyaránt. Általában pedig ezek a táncterápiás foglalkozások főként egészségügyi intézményekben, rehabilitációs központokban, illetve elvétve oktatási intézményekben is zajlanak.

A fent említett PMT-t, IKT-t és az ADTA által speciálisan kifejlesztett módszereket több szervezet is alkalmazza az országban, köztük az egyik legnagyobb a már bemutatott Magyar Mozgás-és Táncterápiás Egyesület, ahol mai napig tartanak kurzusokat és foglalkozásokat. De akik szintén – többek között a táncot használják terápiás módszerükként, az az Artman Mozgásterápiás Művészeti Közhasznú Egyesület, ahova nem csak sérült, hanem ép embereket ugyanúgy várnak a különböző foglalkozásokra. Missziójuk, hogy a tánc és a terápia eszközét felhasználva, az értékeik és sérüléseik mentén egy olyan közös, alkotói teret hozzanak létre, mely egy elfogadóbb társadalmat eredményezhet. Egyik része ennek az egyesületnek a Tánceánia Együttes, amely egy vegyes képességű táncsoport, melyben többnyire súlyosan mozgássérült, azzal együtt valamely szinten értelmi fogyatékkal élő és beszédképtelen személyek vannak. Az ő részükre lett kifejlesztve az ún. komplex mozgás- és táncterápiás rehabilitációs módszer, melyet már 1999 óta alkalmaznak az együttesben a szakemberek, akik nagyrészt pszichológusok, táncosok és mozgásterapeuták. Akkora társasággá formálódtak idővel, hogy már előadásokat is tartottak, és tartanak a mai napig. Ilyenek például a Lélektánc című előadás, ArtMenők: Eltérő valóságok című darab, ArtMenők: Átváltozás című darab, valamint korábban még a PARA-sorozat: Para-Lel, Para-Dogma, Paramorfózis című darabok. Ezeket van, hogy egyedül az együttes, de van, hogy a HODWORKS csapatával, a Gördülő Táncsoporttal és/vagy a Bozsik Yvette társulattal kiegészülve állítják színpadra (Artman Egyesület, 2024).

Egy másik szervezet, akikről szeretnék pár szót mondani, az az imént említett Gördülő Tánccsoport Alapítvány. Ők voltak Magyarországon az első kerekesszékes táncosokból álló társulat, akiknek célja a hozzájuk hasonlóan mozgáskorlátozott személyek testi-lelki fejlődésének, rehabilitációjának támogatása a tánc nyelvén keresztül. A tánccsoport tagjai is nap, mint nap tapasztalják meg a társadalom előítéleteit velük, mozgássérültekkel szemben. Különbő skatulyákba zárják őket, melyekből ezek a kerekesszékes táncosok úgy gondolták, azzal tudnak a legjobban kitörni, ha megmutatják az embereknek, hogy ők hisznek az esélyegyenlőségben és egy szociálisan érzékenyebb, elfogadóbb társadalomban. Éppen ezért hozták létre az alapítványt, illetve emiatt is tartanak az ország minden területén fellépéseket, hogy megmutassák, hogy igenis vannak önálló és vidám kerekesszékes mozgáskorlátozottak, akikre ugyanolyan teljes értékű emberként kell tekinteni, mint bárki másra. Ezáltal pedig el tudják gondolkodtatni a társadalom ép tagjait a testi fogyatékkal élőkkel kapcsolatban kialakított sztereotípiáik valóságáról. Akik pedig hasonló helyzetben vannak, mint a tánccsoport tagjai, azoknak pedig a mai napig tartanak különböző szervezett fejlesztő táncos foglalkozásokat a nyilvános eseményeken felül, mert akik időközben csatlakoznak, azok nem érzik így egyedül vagy kívülállónak magukat a többi emberrel szemben (NIOK – Adjuk össze, 2024).

Végül az utolsó civil kezdeményezésű egyesület, akiket bemutatnék, az a ParaDance Company, amely 2012 óta létezik, mindössze azért, mert néhány barát nagyon szerette a zenét és a táncot. Mottójukban szintén hisznek, mely szerint „tánc közben az lehetsz, ami csak akarsz lenni abban a pillanatban.” Hasonlóan a többi szervezethez, az ő céljuk is az esélyegyenlőség, a társadalmi tudatformálás és annak a ténynek a bebizonyítása, hogy a fogyatékkal élők, pontosabban a mozgáskorlátozottak is képesek művészeti értéket létrehozni és adni a világnak. Ők is több fellépésen, versenyen tették már tiszteletüket országszerte az utóbbi években, melyek közül az egyik legnagyobb elismerés számukra a ParaSzupersztár című fogyatékkal élőknek rendezett tehetségkutató versenyen elért I. helyezés tánc kategóriában. Emellett pedig az is mérhetetlen nagy büszkeséggel tölti el őket, hogy mai napig kapnak felkéréseket különböző esélyegyenlőségi és érzékenyítő programok kapcsán, illetve televíziós interjúkat is adtak már, hogy minél több emberhez eljusson az ő életfilozófiájuk és látásmódjuk (ParaDance Company, 2024).

2. 3. Az attitűd

A táncsal kapcsolatos szemlélet felméréséhez fontos tisztáznunk az attitűd fogalmát. Már a 19. század elejétől több definíció született, amely az évek során folyamatos változásokon ment át. Egyik legnépszerűbb meghatározás Gordon Allport (1954) nevéhez kapcsolódik, aki szerint az attitűd „a tapasztalat révén szerveződött mentális és idegi készenléti állapot, amely irányító vagy dinamikus hatást gyakorol az egyén reakcióira mindazon tárgyak és helyzetek irányában, amelyekre az attitűd vonatkozik.” (Allport, 1954; idézi Hofmeister-Tóth & Mitev 2016).

Atkinson és Hilgard (2005) hivatalos definíciója szerint pedig egy igenlő, vagy elutasító jellegű orientációról, illetve azzal együtt egy meghatározott reagálási készségről van szó egy adott jelenség, tárgy vagy szituáció irányában, melynek mind intellektuális, mind akarat, valamint érzelmi komponensei egyaránt vannak. Szinonimái lehetnek többek közt a beállítottság, irányultság, viselkedési készség, illetve a hozzáállás is, így a későbbiekben ezek a kifejezések is olvashatók lesznek pályamunkámban (Kropfné, 2013). Vagyis itt helyzetek, személyek, tárgyak iránti szimpátiáról, vagy azok által kiváltott taszítottság érzésről van szó, ezt pedig több tényező is befolyásolhatja. Ilyen szempontok lehetnek – tapasztalataim szerint – például a korábban szerzett (akár negatív, akár pozitív) élmények, a saját személyiségünk, azon belül pedig a fogékonyságunk az adott téma kapcsán, továbbá a környezetünk és az abból fakadó lehetőségek.

3. Kutatási kérdések

A szakirodalmi áttekintésben megfogalmazott tények alapján három kérdést vetett fel az általam kutatott téma, melyek a következők:

- Milyen különbség fedezhető fel a tánchoz való hozzáállás tekintetében a fogyatékkal élő és a neurotipikus fiatalok között?
- Milyen mértékben befolyásolja a tanulásban akadályozott fiatal felnőttek tánchoz való viszonyulását a sérültség?
- Mi jellemző a tánctevékenységet folytató fiatalok mentális egészségére, s milyen jótékony hatásait veszik észre magukon?

4. Kutatás

A kutatásom célja tehát annak összehasonlítása, hogy a tanulásban akadályozott, valamint a neurotipikus fiatal felnőttek tánchoz való attitűdje eltér-e egymásról. A célcsoportok elérése egyrészt online, másrészt személyes jelenléti formában valósult meg. A neurotipikus fiatalok elérése online kérdőív segítségével valósult meg, akik az ún. snowball-módszernek

köszönhetően férhettek hozzá az interneten elérhető kérdőívhez (*lásd 24. sz. melléklet*). A tanulásban akadályozott fiatalok számára nyomtatott formában kerültek kiosztásra a kérdőívek, esetükben tehát célzott mintavétel történt., amelyhez a könnyen érthető kommunikáció 2. szintjének megfelelően csatoltam értelmező képeket is annak érdekében, hogy egyes szituációkba könnyebben bele tudjanak helyezkedni a tanulásban akadályozott kitöltők, ezáltal pedig meg tudják fogalmazni az érzéseiket abban az adott helyzetben (Farkasné Gönczi, 2022). A kinyomtatott formátumú kérdéssorokat négy EGYMI szakiskolai intézményegységébe vittem el, melyet ott helyben ki is töltöttek. Az érintett egységes gyógypedagógiai módszertani intézmények a kaposvári Bárczi Gusztáv Módszertani Központ, a Somogyvári Gyógypedagógiai Intézmény, valamint a Budapesti XVIII. Kerületi SOFI EGYMI és a szintügy Budapesten található BKSZC Mándy Iván Szakiskola voltak.

4. 1. Vizsgálatnál alkalmazott módszerek

A kutatásom során kvantitatív módszert alkalmaztam, melynek fényében a neurotipikus fiatal felnőttek (18-29 évesek) mellett a legfőbb célcsoportom, a tanulásban akadályozott fiatalok is egy kérdőívet töltöttek ki. A tanulásban akadályozott fiatal felnőttek változatát (*lásd 23. sz. melléklet*) az ún. K.É.K. módszerrel, vagyis a könnyen érthető kommunikáció eszközével írtam át annak érdekében, hogy megfelelően tudják értelmezni az adott kérdéseket és ezáltal releváns válaszokat tudjanak adni.

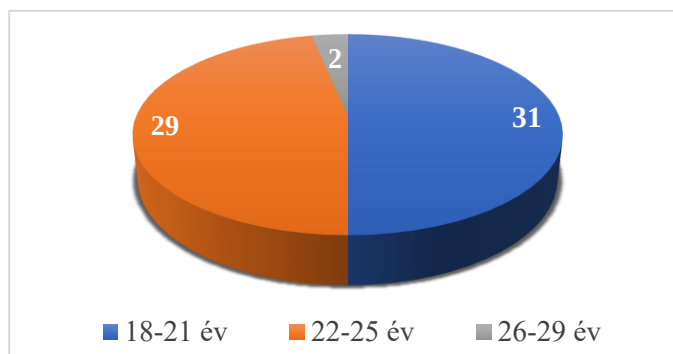
A kitöltők száma pedig 62-62 fő volt mind a neurotipikus, mind a tanulásban akadályozott fiatalok között egyaránt. A kérdőív kérdései eleinte a kitöltők nemére és korára irányultak. Viszont úgy gondoltam, hogy itt is lehetnek néminemű különbségek, éppen ezért három szakaszt adtam meg, melyek közül a fiatalok ki tudták választani a megfelelőt a jelenlegi életkoruk alapján: ezek a 18-21 év közötti, a 22-25 év közötti, végül pedig a 26-29 év közötti rész voltak.

A kérdőív felépítését tekintve négy csoportja volt a kérdéseknek. Az elején néhány személyes adatra kérdeztem rá, aztán a kitöltő táncsal kapcsolatos múltjára és jelenlegi viszonyára. Utána tettem a kitöltők zenei ízlésére voltam kíváncsi, végül pedig a táncsal, mint művészettel, mint szabadidős tevékenységgel kapcsolatban a gondolataikra és a közben megélt érzéseikre. Számok tekintetében összesen 19 db kérdésre kellett válaszolniuk a kitöltőknek, melyek közül 16 db kötelező volt. Volt köztük 10 db feleletválasztós, 3 db jelölőnégyzetes, 4 db nyitott kérdés és 2 db egytől négyig terjedő skála. Az elemzésben pedig először a tipikus fejlődésűek eredményeit fogom ismertetni, majd a tanulásban akadályozott fiatalokét, a végén pedig összevetem majd a kettőt és levonom a következtetéseket.

4. 2. Eredmények bemutatása

4. 2. 1. Neurotipikus fiatalok eredményei

Ahogy feljebb említettem, összesen 62 fiatal töltötte ki a kérdőívet, akiknek a többsége, vagyis a 89%-a (55 fő) nő, a további 11%-uk (7 fő) pedig férfi. A korosztályt tekintve (1. ábra) pedig leginkább a 18-21 év közöttiek voltak készségesebbek irányomba, ők harmincegyen voltak. A 22-25 év közti szakaszba huszonkilencen tartoztak, míg csak 2 fő akadt a 26-29 év közötti korcsoportból.



1. ábra: Kitöltők kor szerinti megoszlása – forrás: saját szerkesztés

Emellett azt is lényegesnek tartottam, hogy a kitöltőknek van-e valamilyen tartós betegsége, amely esetleg gátolhatja őt egy táncos foglalkozáson, vagy akár a táncból is segíthető a kitöltő gyógyulása. A 62 kitöltőből mindössze hat ember küzd valamilyen egészségügyi problémával, melyek a magas vérnyomás, emésztési problémák, asztma, autoimmun betegség, enyhe halláskárosodás, és egyiküknél a hemihipertrófia, mely a test jobb vagy bal oldalának az átlagosnál nagyobb aszimmetriáját jelenti, a kitöltőnk esetében a testének egész jobb oldala nagyobb a balnál.

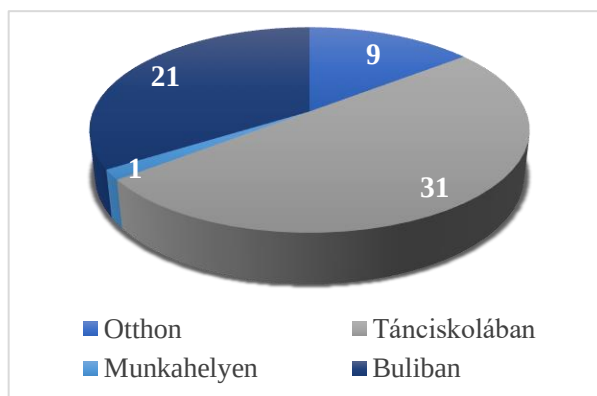
Ezután következtek azok a kérdések, melyek arra vonatkoztak, hogy az illető szeret-e, illetve szokott-e rendszeresen táncolni, aztán pedig mindezeknek az okát is megkérdeztem. Ezek alapján már kaphattam egy képet arról, hogy vajon az adott kitöltő mennyire nyitott globálisan a táncolásra. Amennyiben szokott rendszeresen táncolni, rákérdeztem, hogy azt mióta és milyen gyakran teszi. Ebből pedig le tudtam szűrni, hogy kiknek régóta az élete része a tánc, vagyis kikre hat olyan pozitívan, hogy ennyi éve ragaszkodjanak hozzá. Érdekes válaszokat kaptam arra a kérdésemre is, hogy ki miért kezdett el táncolni (2. ábra). A legtöbben, 34-en azt mondták, hogy különböző pozitív érzéseket kelt bennük a tánc, mint például az öröm, a nyugalom, a felszabadultság. Ezzel szemben 13 fő azt válaszolta, hogy ők valaki más miatt kezdtek el táncolni, legyen az például az iskola, a szülőjük vagy akár egy barátjuk. Kilencen azért választották a táncot, mert egy kifejezetten jó sportolási lehetőségnek tartják, valamint ezzel

szorosan összefügghet annak stressz levezető hatása, mint indíték, melyről hat ember is nyilatkozott.



2. ábra: Táncos tevékenység megkezdésének indoka - forrás: saját szerkesztés

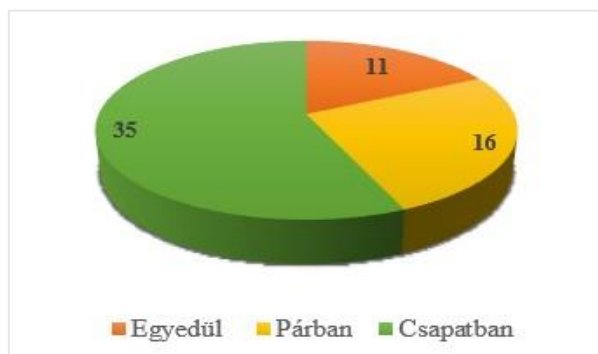
Ezt követően arra kérdeztem rá, hogy hol szoktak a kitöltők táncolni (3. ábra), mivel ebből kiderült számomra, kik azok, akik inkább magukba zárkózva, a négy fal között élnek meg a tánc nyújtotta élményeket, ahol nem érik őket különféle megjegyzések, amiktől tartanak. Az ezen a véleményen lévők kilencen voltak, ám ezzel ellentétben a kitöltők fele, vagyis 31 fő



3. ábra: Tánctevékenység preferált helyszínének megoszlása – forrás: saját szerkesztés

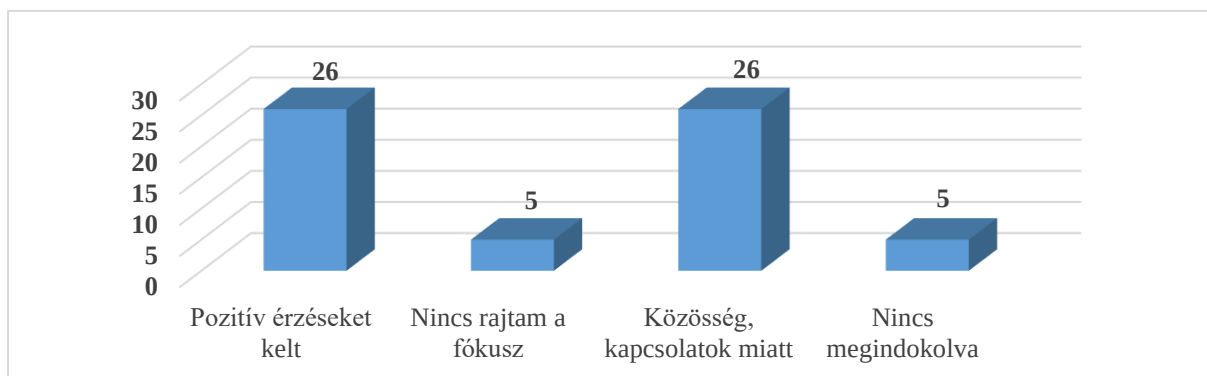
tánciskolában szokott táncolni, ahol közösségben lehetnek hasonló érdeklődésű kortársakkal. Érdekes információ volt számomra, hogy a kitöltők között azok, akik állításuk szerint nem szoktak rendszeresen, vagy nem kimondottan szeretnek táncolni, a nagy részük még a bulikban is szokott – ezt a választ 21-en adták és mindössze egy fő volt, aki a munkahelyén is táncol.

Ezután a tánc módjáról kérdeztem a kitöltőket (4. ábra): a legtöbben, vagyis 35-en csapatban szeretnek leginkább táncolni, melyet nagyrészt a közösséggel, mint megtartó erővel, a közben felszabaduló pozitív érzelmekkel, az ottani baráti kapcsolatokkal indokoltak, illetve azzal, hogy ilyenkor nem rájuk vetül a fókusz és „el tudnak veszni” a tömegben (5. ábra). A második legtöbb szavazatot kapott lehetőség a páros forma volt, melyre 16 fiatal voksolt. Ők azzal érveltek a páros tánc mellett, hogy úgy érzik magukat a legkényelmesebben, ha egy olyan személlyel mozoghatnak együtt, akinek jól ismerik a mozdulatait, akiben



4. ábra: Táncos tevékenység preferált módjának megoszlása – forrás: saját szerkesztés

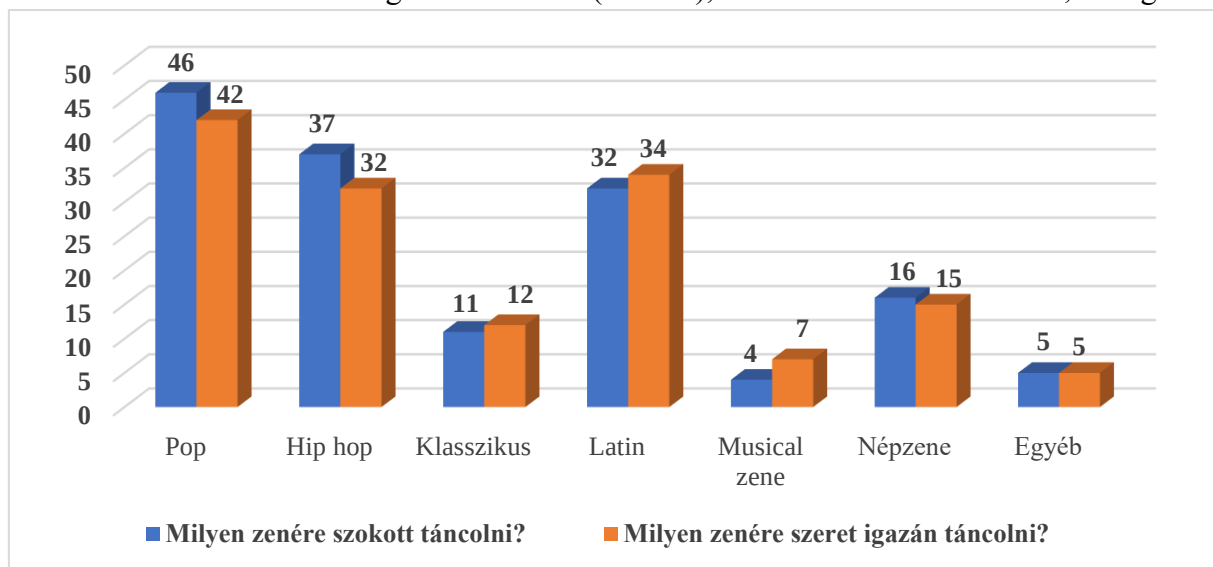
megbíznak, akiről tudják, hogy kölcsönösen megtartják egymást. Számukra sokkal könnyebb és jobb csak egy emberre figyelni másik 5-10 helyett, illetve a társastáncokban megvannak a



5. ábra: Tánctevékenység preferált módjának indoklása – forrás: saját szerkesztés

kötött lépések, melyek egyfajta keretet adnak a táncos pároknak és azokhoz bármikor tudnak nyúlni. Ehhez kapcsolódik többek közt Holló András könyvének néhány gondolata is, mely szerint „ha valaki a táncban elsősorban magát a táncélményt keresi a partnerével, akkor az egymásra figyelés fontosabb, mint a képességei. És ekkor derül ki, hogy sok fiatalnak nem a botlábúsággal van problémája, hanem a kommunikációjával.” (Holló, 2020: 61) Ez viszont nem csak a tipikus fejlődésűekre, de a tanulásban akadályozott fiatal felnőttekre is egyaránt vonatkozik. A maradék tizenegy fő pedig amellet szavazott, hogy ők az egyedül való táncolást preferálják leginkább, mert így önmaguk lehetnek, ebben a formában tudják a leghatékonyabban és legkomfortosabban kifejezni és meg is élni az aktuális érzéseiket, a saját ritmusukban és tempójukban, emellett nem tartanak attól, ha valaki elítéli őket emiatt. Ez utóbbi legfőképp azokra jellemző, akik otthon táncolnak legszívesebben.

Mindezt követően tettem egy kisebb kitekintést afelé, hogy a kitöltők milyen zenei stílusokra szoktak és mire szeretnek igazán táncolni (6. ábra), mi tölti el őket örömmel, energiával.

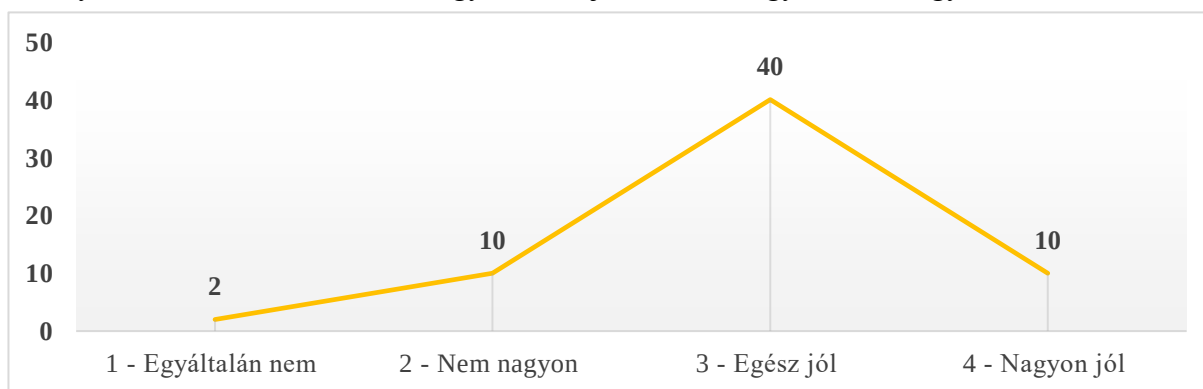


6. ábra: Zenei stílus megoszlása – forrás: saját szerkesztés

Ezeknél fejenként maximum három stílust jelölhettek meg a fiatalok, de kevesebbet is lehetett, így az első kérdésre 151, a másodikra pedig 147 választ kaptam. Számomra nem volt kimondottan meglepő, hogy az első kérdésnél, vagyis hogy milyen zenei stílusra szoktak táncolni a kitöltők, a pop stílus kapta a legtöbb (46 db) szavazatot, a második legtöbbet a hip hop 37 db szavazattal, a dobogó harmadik fokát pedig a latin zenei stílus foglalta el 32 db szavazattal. Ezután következett a népzene, melyet tizenhatan választottak, azt követte a klasszikus zene, amely 11 db szavazatot kapott és mindössze négyen szoktak musical zenékre táncolni, öten pedig valamilyen más stílusú zenére, mely nem volt benne a felsorolásban.

Ami pedig igen izgalmas volt számomra, az az, hogy mennyire megváltoztak a szavazatok annak fényében, hogy milyen zenére szeretnek igazán táncolni a kitöltők. Itt sem volt kérdés, hogy a pop zene kapta toronymagasan a legtöbb (42 db) voksot, viszont itt megcserélődtek a helyezések, mivel a második legtöbbet a latin zenei világ kapta 34 db szavazattal, a harmadik hely pedig a hip hoppé lett 32 db szavazattal. Hasonlóak voltak az arányok a többi zenei stílusnál, mint az előző kérdésben, mivel a népzene tizenöten, a klasszikus zenére tizenketten, a musicalek zenéire viszont itt már heten szavaztak. Végül pedig az az öt fő, akik az előző kérdésben is az „Egyéb” kategóriát jelölték meg, ugyanígy tettek itt is.

A zenei kitekintés után arra kértem a kitöltőket, hogy egytől négyig terjedő skálán próbálják meg bejelölni, hogy szerintük ők maguk mennyire táncolnak jól (7. ábra). Természetesen ez mindenkinél egy szubjektív vélemény önmagukról, de valamelyest ez leképezte számomra, hogy melyiküknek van igazán önkritikája, önbizalma, illetve stabil önértékelése. Én személy szerint nem láttam a kitöltőket táncolni, mindenkinek a saját lelkiismeretére volt bízva, hogy mennyire ad releváns választ. Az egyes szám jelölte azt, hogy az illető egyáltalán nem tud, a



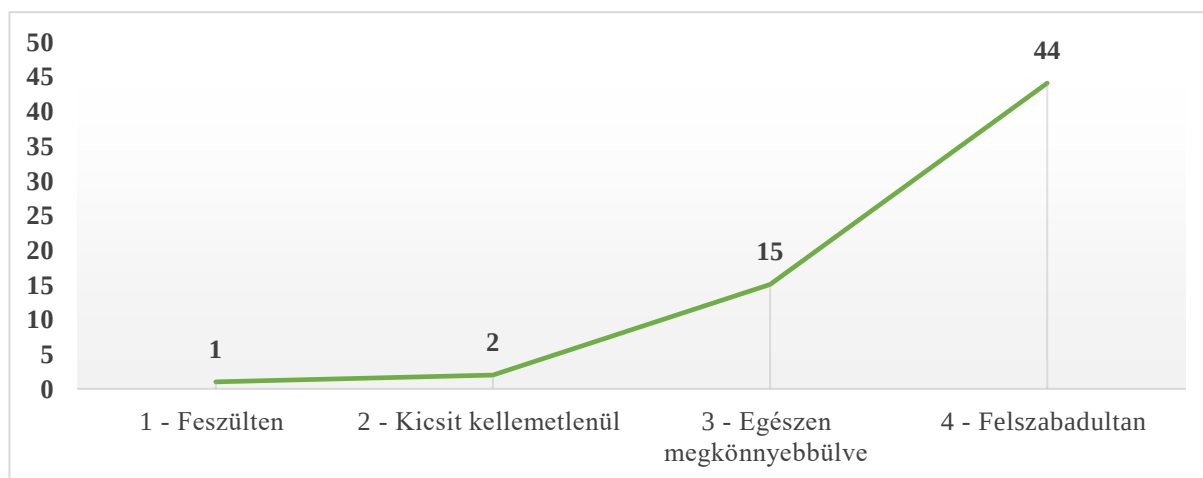
7. ábra: A kitöltők saját táncos képességeikkel kapcsolatos véleménye – forrás: saját szerkesztés

négyes pedig azt, hogy nagyon jól tud táncolni az illető a saját magáról alkotott véleménye alapján. Csak egy férfi kitöltő állította azt, hogy szerinte ő egyáltalán nem tud táncolni, és tízen gondolták, hogy nem nagyon tudnak, csak minimálisan. A legtöbben, vagyis a fiatalok 75%-a

(40 fő) állította azt magáról, hogy szerintük ők egész jól táncolnak, és mindössze 10 fő gondolta azt, hogy ők nagyon jól táncolnak.

A következő blokkban a táncsal kapcsolatos gondolatokra és érzelmekre voltam kíváncsi, melyek a kitöltőkben jelentkeznek közben. Arra kellett itt válaszolniuk a fiatal felnőtteknek, hogy ha azt hallják, hogy tánc, akkor mi jut eszükbe róla. Megoszlóak voltak a vélemények ennél a kérdésnél is, mivel a 62 főből huszonnyolcan valamely pozitív érzést társítottak hozzá, amely leggyakrabban az öröm, a megkönnyebbülés, a felszabadultság, és a nyugalom volt. Emellett viszonylag sokan (17 fő) valamely fogalomra asszociált, melyek között a legtöbbször előfordult a művészet, a zene, az önkifejezés, az élet és a közösség. További 14 fő egy olyan általuk megélt, konkrét élményt adott válasznak, mint például egy verseny, egy buli, egy csapatépítő alkalom, egy fellépés, vagy akár egy bál. A maradék három embernek pedig egy konkrét táncstílus jutott eszébe az általam megadott szóról, melyek a társastánc, a zumba és az Ördög útja, mint egy néptánc fajta.

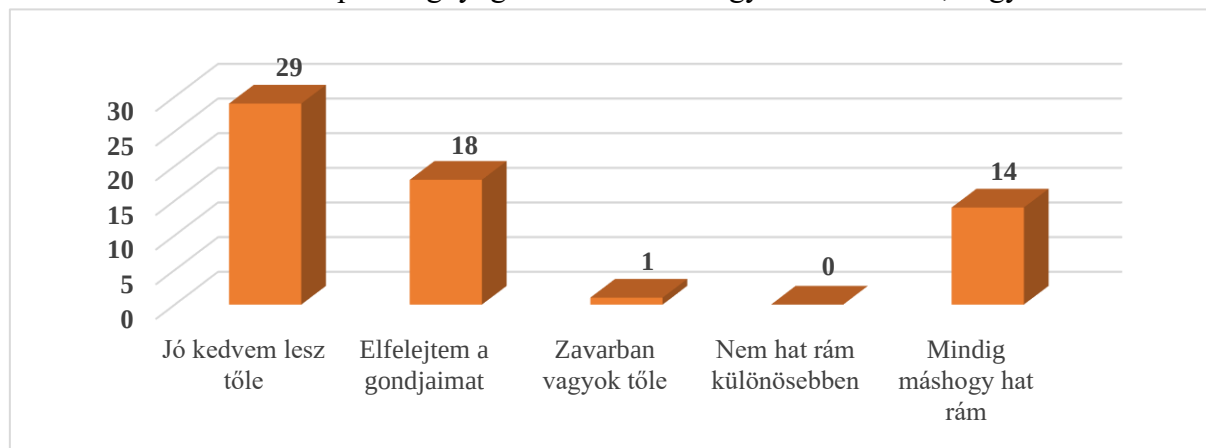
Először megkérdeztem, hogy a kitöltők hogy érzik magukat tánc közben (8. ábra), melyre egy egytől négyig terjedő Likert-skálán kellett bejelölniük a számukra releváns választ. Itt az egyes szám azt jelölte, hogy feszülten érzi magát az illető, a négyes pedig az ellentétét, vagyis, hogy teljesen felszabadultan.



8. ábra: Hogy érzik magukat a kitöltők tánc közben? – forrás: saját szerkesztés

Ennél a kérdésnél is mindössze egy ember nyilatkozta, hogy feszülten érzi magát, ha táncol, illetve két ember jelölte a kettes számot, mely szerint ők csak egy kicsit érzik kellemetlenül magukat. 15 fő egészen megkönnyebbülve érzi magát tánc közben, míg a legtöbben, vagyis a kitöltők 71%-a (44 fő) jelölte azt, hogy ők teljesen felszabadultak, ha táncolnak, ami számomra egy kimondottan pozitív eredménynek bizonyult.

A következő kérdés nagyon szorosan kapcsolódott az előzőhöz, mivel itt a kitöltőknek ki kellett választaniuk a lehetőségek közül, hogy hogyan is hat rájuk a tánc (9. ábra). Itt elsősorban a tánc közbeni és az azt követő érzésekre gondoltam. A fiatalok majdnem fele, pontosabban huszonkilenc kitöltő írta azt, hogy jó kedvük lesz tőle, míg 18 fő úgy nyilatkozott, hogy ők a tánctól elfelejtik a gondjaikat. Ezen kérdésnél is visszaköszön egy korábbiak néhány válasza, miszerint azért választják egyesek a táncot, mint szabadidős tevékenységet, mert stressz levezető hatással bír és képes megnyugtatni az embert. Egy fő mondta azt, hogy ő zavarban van

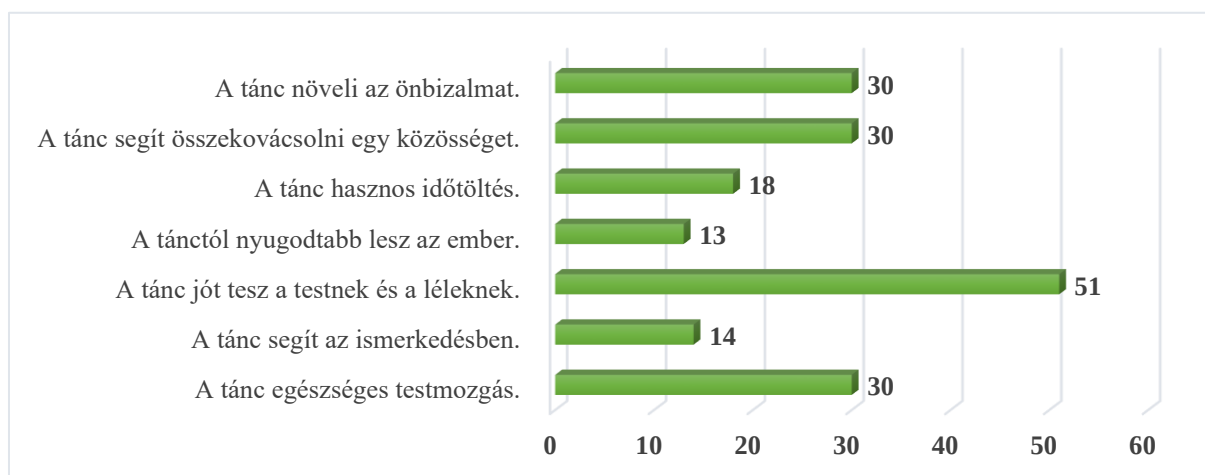


9. ábra: Hogyan hat a kitöltőkre a tánc? - forrás: saját szerkesztés

a tánctól, ugyanaz, mint aki feljebb azt jelölte, hogy feszülten érzi magát közben és nem kimondottan szeret táncolni. Ami viszont érdekes volt számomra, hogy tizennégy ember azt jelölte, hogy mindig máshogy hat rájuk, vagyis az adott élethelyzetüktől, napjuktól, hangulatuktól függ, hogy mit éreznek közben, illetve utána. Azért is lepott meg ez az információ, mivel nagyrészt, akik ezt jelölték be, azért kezdtek el táncolni, mert már a kezdetektől valamely pozitív érzést keltett bennük. Ez arra enged következtetni, hogy ha ez a tizennégy ember elkezd táncolni, akár otthon, akár máshol, azt azért teszi, mert jól akarja érezni magát, de emögött állhat akár egy siker- vagy kudarcélmény egyaránt, állhat a stressztől és a gondoktól való menekülés, de állhat akár csak az a vágy is, hogy az ember újra feltöltődjön egy hosszú nap után azzal az energiával és örömmel, amit a tánc ad neki. Az már biztosan kijelenthető ezen tapasztalatok és személyes élményeim alapján, hogy minden emberre valamilyen hatással van a tánc, éppen ezért nem is lepott meg, hogy senki nem jelölte meg azt az opciót, hogy nem hat rájuk különösebben, mivel mindenki megmozdít egy érzést a zenére végzett mozgás, viszont az már egyénre szabott, hogy ilyenkor ki mit él át.

A kérdőívem legvégén pedig megkértem a kitöltőket, hogy a felsorolt állítások közül maximum hármat jelöljenek meg, amelyek szerintük a leginkább igazak a táncra (10. ábra). Ezek az állítások több oldalról közelítették meg ezt a művészeti ágat, mivel volt, amelyik inkább a fizikai, testi oldalt helyezte fókuszba. Volt, amelyik lelki oldalról közelítette meg, és volt,

amelyik pedig társadalmi, kommunikációs szempontból, mivel mindannyian társas lényeknek vagyunk teremtve. Mivel maximum 3 db állítást lehetett választaniuk a kitöltőknek, ezért mindenki élt ezzel a lehetőséggel, és végül 186 db válasz született összesen. Itt toronymagasan azt az állítást választották a legtöbben (51 fő), mely szerint *a tánc egyaránt jót tesz a testnek és a léleknek is*, ha már az ember ennek a kettőnek az ötvöze. Érdekes módon ugyanannyi szavazatot kapott három állítás is, melyek szerint *a tánc egészséges testmozgás; segít összekovácsolni egy közösséget és növeli az önbizalmat*. Mindháromra 30-30-30 db szavazat érkezett, ezek pedig pont három olyan állítás, melyek mindegyik megközelítést képviselik. A testmozgás a fizikai, a közösségépítő hatás a kommunikációs, az önbizalom növelő hatás pedig a lelki oldalt jeleníti meg. Ezek kombinációja pedig tovább erősíti a fentebb írt információk realitását. Mindezek mellett 18 fő gondolta úgy, hogy *a tánc egy hasznos időtöltés*. Ahogy pedig egy korábbi kérdésből kiderült, egyeseket az motivált a táncsal kapcsolatban, hogy egy jó sportolási lehetőségnek tartják, melyet természetesen csak a szabadidejükben tudnak végezni, a hivatásos táncosokat, táncpedagógusokat és koreográfusokat leszámítva. Ilyenkor lehetőségük van kiengedni a fáradt gőzt amellet, hogy töltsdöni is tudnak. Tizennégy kitöltő pedig úgy vélekedett, hogy szerintük *a tánc segít az ismerkedésben*, amely egy teljes mértékben megalapozott tény. Elég csak megnézni a történelemben a régi idők táncos rendezvényeit, báljait akár hazánkban, akár külföldön. Gyakorlatilag majdnem mind azzal a céllal kerültek megtartásra a vagyonnal való büszkélkedés és a diplomáciai okok mellett, hogy a bálon résztvevő vendégek ismerkedhessenek, beszélgethessenek, akár tánc közben is. Mivel ahogy akkoriban, úgy napjainkban is nagy népszerűségnek örvendenek a különféle társastáncok, amely egy olyan „nyelvet” jelent két ember között, melyet mindketten egyformán beszélnek.



10. ábra: Táncsal kapcsolatos legigazabb állítások megoszlása – forrás: saját szerkesztés

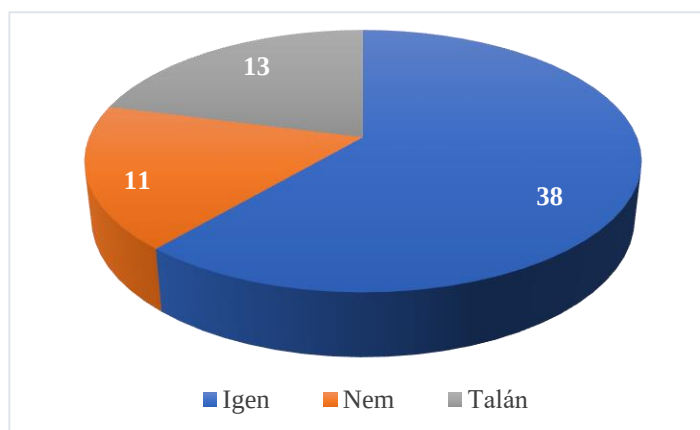
Ez pedig egy tökéletes lehetőség az emberi kapcsolatok megteremtésére, mely mindössze azzal kezdődik, hogy valaki odamegy a másikhoz és felkéri táncolni. Emellet pedig hasonló

menyiségű (13 db) szavazatot kapott az az állítás is, amely kimondja, hogy *a táncból nyugodtabb lesz az ember*. Azt gondolom, hogy ezt több válasz is megerősítette már a kérdőív elemzése során, legyen szó akár a táncra való motivációról, vagy a közben megélt érzelmekről.

4. 2. 2. Tanulásban akadályozott fiatalok eredményei

Most pedig kutatásom azon része következik, melyben bemutatnám a tanulásban akadályozott fiatal felnőttek eredményeit is. Ebben a célcsoportban már egészen hasonló arányban voltak a férfi és női kitöltők, mivel az előbbiből harmincan, az utóbbiból pedig mindössze kettővel többen, vagyis harmincketten voltak. A korosztályok tekintetében itt a 18 és 21 év közöttiek voltak a legkészségesebbek irányomba, ők a kitöltők 93%-át tették ki. Rajtuk kívül csak 3 fő volt 22-25 év közti, egy személy pedig 26-29 év közti. Ami viszont közös az összes kitöltőben, hogy mind szakiskolába járnak, csak más-más intézményekbe, melyeket fentebb említettem meg. Itt is fontosnak tartottam, hogy őket is megkérdezzem arról, hogy a tanulási akadályozottságuk mellett küzdenek-e valamilyen más tartós betegséggel. Sajnos náluk többen (20 fő) érintettek a témában, megjelent két személynél az autizmus spektrum zavar, 5 főnél különféle allergiák, például laktóz-, fruktóz-, vagy épp gluténintolerancia. Illetve előkerült köztük még az epilepszia, a pánikbetegség, a szorongásos zavar, az evészavar, a diabétesz, a pajzsmirigy alulműködés, a törpenövés, a különböző mértékű látás-, hallás- és mozgássérültségek, valamint a Q90-es BNO-kóddal jelzett Down-szindróma is.

Ezt követően rátértem a tánctevékenység gyakoriságára vonatkozó kérdésekre. Itt jobban megoszlottak a vélemények, mint a tipikus fejlődésűek célcsoportjában, mivel a 62 főnek mindössze 61%-a (38 fő) szeret táncolni, 11 fő nem szeret, 13 fő pedig nem tudta egész biztosan eldönteni (11. ábra).

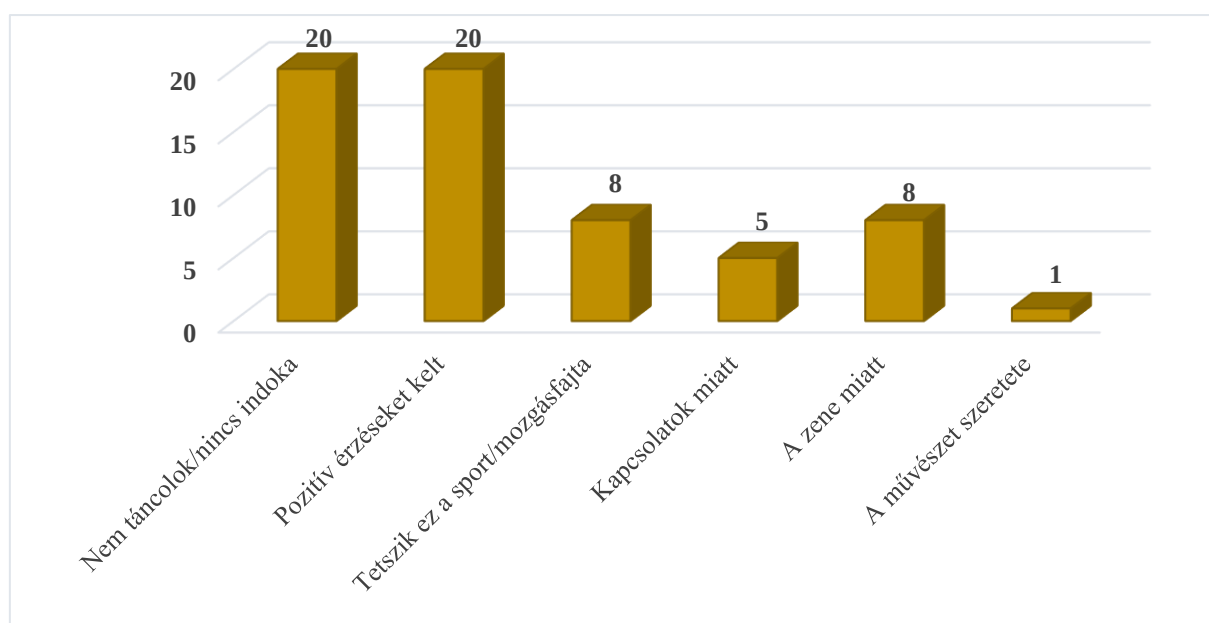


11. ábra: A táncolás szeretetének megoszlása – forrás: saját szerkesztés

Akik pedig rendszeresen táncolnak, ők csak a kitöltők 47%-a, vagyis 29 fő, a maradék 33 kitöltő pedig nem táncol rendszeresen. A következő két kérdés kimondottan érdekes volt számomra a

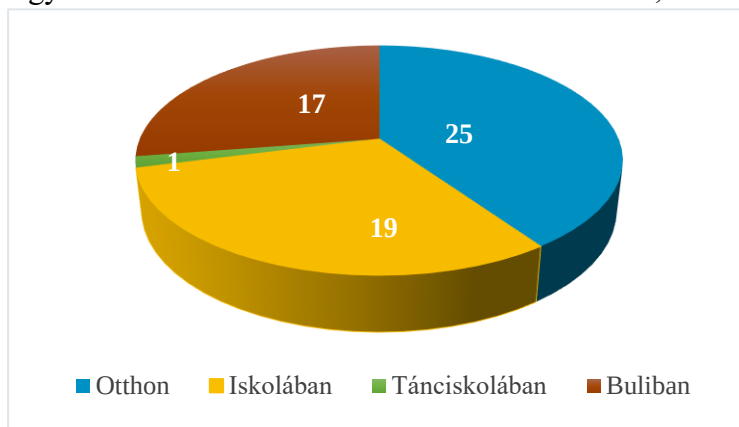
válaszok tekintetében, mivel míg a neurotipikus fiataloknál mindenki úgy nyilatkozott, hogy táncol valamilyen szintű gyakorisággal, a tanulásban akadályozott fiatalok között többen is voltak, akik azt írták, hogy ők soha nem szoktak – ezt a választ összesen tizenöten mondták. Azok a válaszok, melyek a többi lehetőségre jöttek, igencsak hasonlóak voltak mennyiségben. Kilencen szoktak naponta, tizen hetente több alkalommal, tizennégyen heti egyszer és további tizennégyen pedig havi rendszerességgel táncolnak. Meglepő volt számomra az a tény is, hogy melyik kitöltő mióta végez már táncos tevékenységet. A korábban említett 15 fő itt is természetesen azt válaszolta, hogy nem szoktak táncolni, viszont amire nem számítottam, de örültem neki végeredményben, az az információ volt, mely szerint a kitöltők 27%-a, vagyis 17 fő már évek óta táncol. Tizennégyen csak pár napja kezdtek táncolni, míg tizenketten néhány hónapja, négyen pedig már fél éve űzik ezt a sportot.

A következő kérdésemre, melyben arra voltam kíváncsi, hogy mi motiválta a kitöltőket a táncos tevékenység elkezdésére (12. ábra), többféle választ kaptam, mint a tipikus fejlődésűek esetében. 20 fő vagy nem táncol, vagy csak nem indokolta meg, hogy miért kezdett el táncolni, szintén 20 fő pedig azt írta, hogy bennük különböző pozitív érzéseket kelt a tánc, például boldognak érzik magukat közben és jobb lesz a kedvük. Nyolc embert az motivált, hogy megtetszett nekik ez a fajta mozgás, további 8 fő pedig a számára szimpatikus zene miatt kezdett valamilyen tánctevékenységnek. További öt ember a baráti kapcsolataik és az azzal járó jó hangulat miatt, és egy ember pedig a művészetek iránti szeretete miatt vágott bele a táncolásba.



12. ábra: Táncos tevékenység megkezdésével kapcsolatos motivációk – forrás: saját szerkesztés

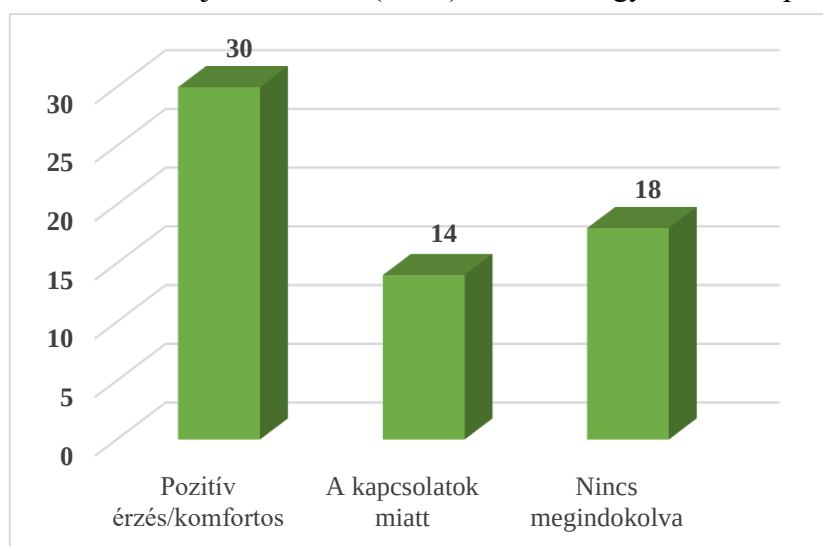
Ezután következtek azok a kérdések, hogy a kitöltők hol szoktak (13. ábra) és hogyan szeretnek leginkább táncolni, ha dönteniük kellene. Az előbbinél mindössze egy ember mondta, hogy ő tánciskolában táncol, 17 fő főként bulikban szokott, 19 fő az iskolában az oktatás keretein belül, a maradék 25 fő pedig leginkább az otthonuk biztonságában táncol leggyakrabban. Hogy ezen döntésüket mivel indokolták a kitöltők, azt hamarosan kifejtem.



13. ábra: Tánctevékenység optimális helyszínének megoszlása –
forrás: saját szerkesztés

Viszont előtte a táncos tevékenység legszimpatikusabb módjának kiválasztását ismertetném, mert az nagyban összefügg a helyszínekkel. A tanulásban akadályozott fiatalok 42%-a nyilatkozta azt, hogy ők egyedül szeretnek leginkább táncolni, míg 20 fő a páros táncokat preferálja jobban, a maradék 16 fő pedig csapatban érzi magát legkényelmesebben.

Ami pedig a döntéseik hátterében állt, azt három kategóriába tudtam besorolni (14. ábra). A kitöltőknek majdnem a fele (30 fő) mondta, hogy különféle pozitív érzéseket kelt bennük az a



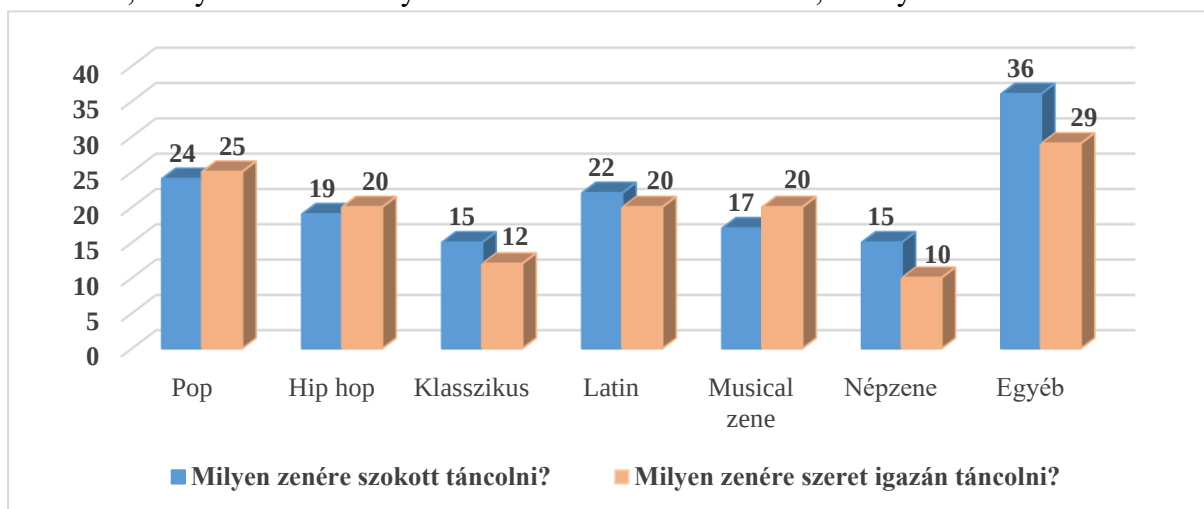
14. ábra: Választott táncolási mód indoklása – forrás: saját szerkesztés

táncolási mód, melyet választottak, illetve komfortosabb úgy a számukra és nem szégyenkeznek közben. Ez legfőképp azokra jellemző, akik legszívesebben otthon táncolnak, mivel ők – állításuk szerint – kellemetlenül érzik magukat akkor, ha mások előtt kell

táncolniuk. 18 fő nem indokolta meg a választását, és 14 fő pedig a barátok, az abból adódó jó

hangulat, valamint a köztük lévő stabil ismeretség és bizalom miatt választotta, hogy párban vagy csapatban szeretnek leginkább táncos tevékenységet folytatni.

Ezt a blokkot követte a zenei stílusokkal kapcsolatos rész (15. ábra) a neurotipikus fiatalok kérdőívéhez hasonlóan, melyben arra kellett válaszolniuk a tanulásban akadályozott fiatal felnőtteknek, hogy milyen zenére szoktak táncolni legtöbbször, illetve milyen zenére szeretnek igazán táncolni, ha lehetőségük van rá. A tipikus fejlődésűekkel ellentétben, akik legtöbbször a pop zenét választották, itt a legnépszerűbb lehetőség az „egyéb” kategória volt mindkét kérdésnél, melyben minden olyan zenei stílus beletartozhatott, amely nem volt a felsoroltak

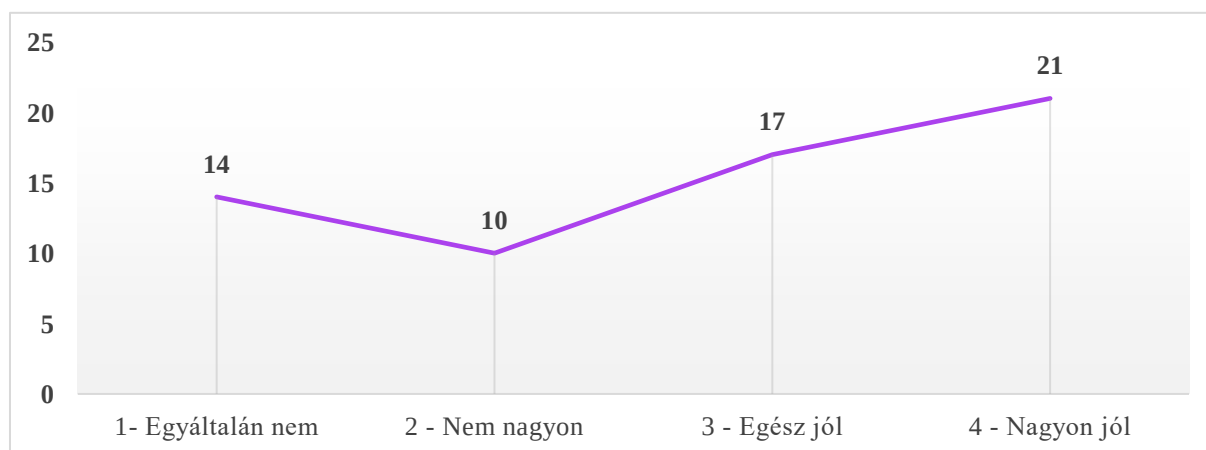


15. ábra: Megjelölt zenei stílusok megoszlása – forrás: saját szerkesztés

között, például lehetett itt a rockra, metálra, elektronikusra, jazzre, filmzenére, countryra, szakrálisra, reggaere, vagy bármilyen további stílusra. Az első kérdésnél 36 kitöltő választotta ezt az opciót, a másodiknál viszont már csak huszonkilencen. A dobogó 2. helyét itt viszont a pop zene foglalta el, melyet az első kérdésnél 24 fő jelölt be, a másodiknál viszont már eggyel többen. A bronzérmes pedig a latin zene lett, melyre először huszonketten szavaztak, a második kérdésnél pedig már csak húszan. Ezt követte a hip hop stílus, amit az első kérdésnél még csak 19 fő, majd utána már 20 kitöltő választott a második kérdésben. Meglepő volt számomra az az információ, hogy itt sokkal többen jelölték meg a musical zenét is mindkét kérdésben, mint a neurotipikus fiatalok célcsoportjában, mivel itt az elsőnél tizenhét, a másodiknál pedig 20 fő tette le ezen stílus mellett a voksát. Arra a kérdésre, amely arra vonatkozott, hogy mire szokott táncolni a kitöltő leginkább, 15-15 szavazatot kapott a klasszikus és a népzene is. Viszont ahol

már az érdekelt, hogy milyen zenére szeretnek a tanulásban akadályozott fiatalok táncolni, ott már 2 fővel többen jelölték meg a klasszikus zenét, mint a népi stílust.

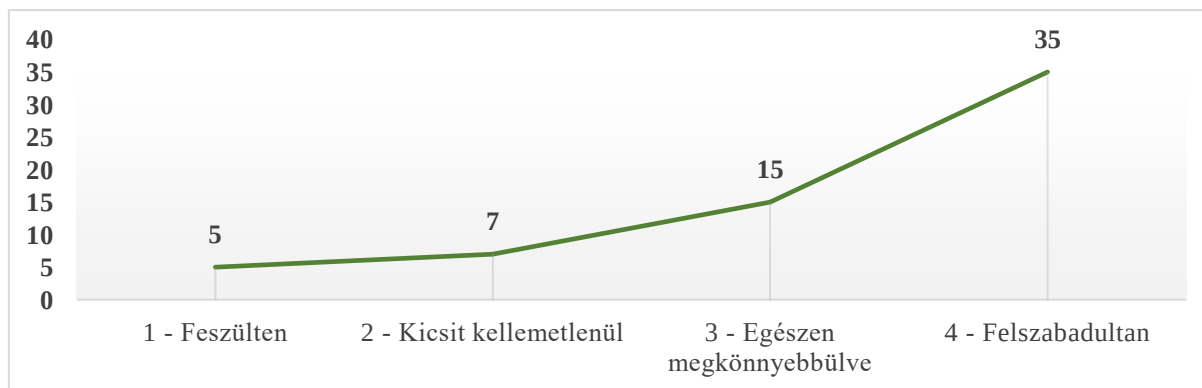
Az ezt követő szakaszban a tánctevékenység közben megélt érzések álltak a kérdések fókuszában, először is az, amelyben arra voltam kíváncsi, hogy a kitöltők mit gondolnak, ők vajon mennyire táncolnak jól (16. ábra). Itt is egy egytől négyig terjedő skálán kellett megjelölniük azt a számot, amely szerintük igaz rájuk. Ebben a kérdésben valamely szinten leképződött számomra a tanulásban akadályozott fiatalok önmagukról alkotott képe. Az egyes



16. ábra: Kitöltők véleménye önmaguk táncos képességeivel kapcsolatban – forrás: saját szerkesztés

számot, mely szerint egyáltalán nem táncol jól a kitöltő, azt összesen 14 fő jelölte meg, a kettes számra, vagyis hogy nem nagyon táncol jól az illető, arra tízen szavaztak. Összesen 17 fő vélekedik úgy önmagáról, hogy ő egész jól táncol és 21 fő gondolja azt, hogy ők nagyon jól tudnak táncolni. A következő feladatban arra kértem a kitöltőket, hogy írják le az első dolgot, ami először eszükbe jut, ha meghallják azt a szót, hogy „TÁNC”. Itt is tapasztaltam szembetűnő különbségeket a tipikus fejlődésűek válaszhaihoz képest, mivel például 9 főnek semmi sem jutott eszébe róla, a fogalmakat illetően itt magától értetődő dolgokra asszociáltak az F70-es BNO-kóddal rendelkező fiatalok, mint például a ritmus, szórakozás, vagy épp a buli. Ilyen választ a kitöltők 37%-a (23 fő) adott, 16 főnek pedig olyan pozitív érzés jutott eszébe a *tánc* szó hallatán, mint például a boldogság, a szeretet, vagy épp a szerelem. Heten a mozgásra, vagy egy táncfajtára (, többek közt a néptáncra, a társastáncra, a cha-cha-chára) gondoltak, 6 fő pedig maga a zene vagy egy konkrét dal jutott eszébe legelőször, valamint egyedül egy fő volt csak, aki negatív érzésekre asszociált. Abban a kérdésben pedig, ami ezután következett, arra kellett válaszolniuk a tanulásban akadályozott fiatal felnőtteknek, hogy hogy érzik magukat tánc közben (17. ábra). Ehhez pedig egy szintén egytől négyig terjedő skálán kellett bejelölniük azt a számot, amit leginkább reálisnak éreznek önmagukat illetően. Legnagyobb örömömre a legkevesebben az egyes számot jelölték meg, mely szerint csak 5 fő érzi magát feszengve, ha

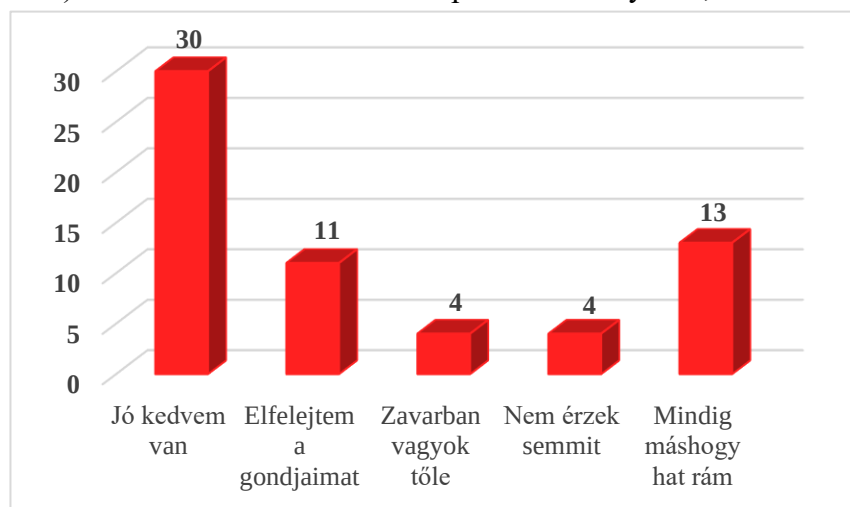
táncol. 2 fővel többen választották a kettes számot, mely szerint kicsit kellemetlenül érzik magukat közben, de az még nem olyan vészes. Tizenöten egészen megkönnyebbülve érzik



17. ábra: Tánc közbeni érzések skálája – forrás: saját szerkesztés

magukat, ha táncolhatnak és a kitöltők több, mint fele írta be a négyes számot, vagyis ők a felszabadultságot élik meg egy táncos tevékenység közben. Az közös pont a tanulásban akadályozottak és a tipikus fejlődésűek között, hogy mindkét célcsoportban a legtöbben felszabadultan érzik magukat, ha táncolnak.

Ebben a szekcióban volt még egy kérdésem, melynél azt az opciót kellett a kitöltőknek megjelölnie, amely a legjobb válasz nekik arra a kérdésre, hogy mit éreznek táncolás után (18. ábra). Hasonlóan a másik célcsoport eredményéhez, itt is kimagaslóan azt választották a

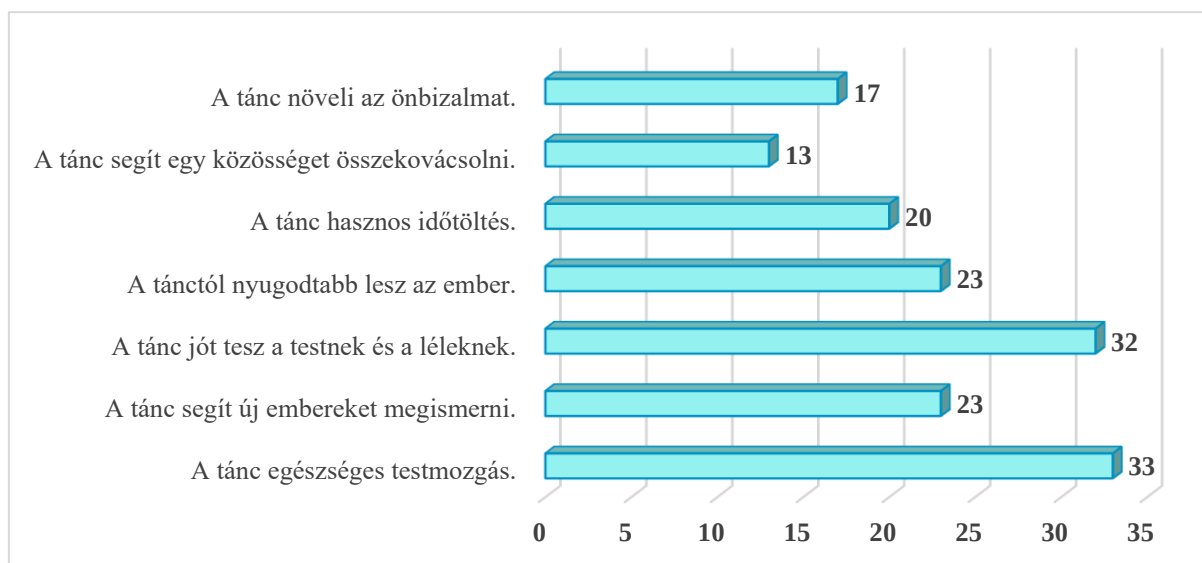


18. ábra: Táncolás utáni érzések megoszlása – forrás: saját szerkesztés

legtöbben, hogy jó kedvük lesz a táncból. Egészen pontosan erre majdnem a társaság fele szavazott (30 fő). A második legtöbb voksot, vagyis 13 db megjelölést az az állítás kapta, hogy mindig máshogy hat rájuk, vagyis náluk is az aktuális

napjukról, hangulatuktól függ, hogy milyen érzéseket vált ki belőlük a tánc. További 11 fő nyilatkozta azt, hogy ők a tánc hatására elfelejtik a gondjaikat, ez is mutatja, hogy akár egy táncos tevékenység alkalmával is mennyi felesleges stressztől és problémától tud megszabadulni az ember, még ha csak gondolatban is eleinte. A maradék két opcióra egyenlő arányban 4-4 kitöltő szavazott, melyek szerint 4 fő zavarban van még a táncos tevékenység után is, 4 fő pedig úgy érzi, hogy rájuk nem kifejezetten hat bárhogy is.

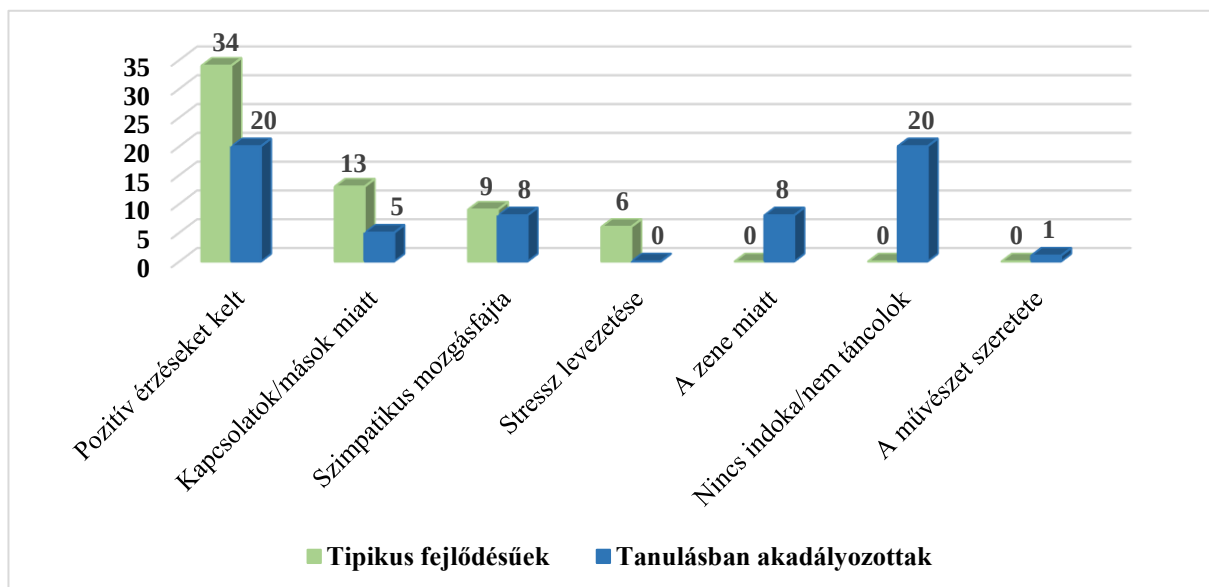
Az utolsó kérdésben pedig az volt a kitöltők feladata, hogy a felsorolt állítások közül kiválasszanak maximum hármat, amelyikről úgy gondolják, hogy a leginkább igaz a táncra (19. ábra). Ugyanazok voltak itt is az állítások, mint a tipikus fejlődésűek kérdőívében, viszont itt nem mindenki jelölte meg a maximális három lehetőséget, így erre a kérdésre a maximális 186 helyett összesen csak 161 db válasz érkezett. A tanulásban akadályozott fiatalok itt is inkább azokat a mondatokat választották ki, amelyeknek kézzel foghatóbb a jelentése, illetve fizikai szempontból közelítik meg inkább a táncolást. Éppen emiatt az az állítás kapta az egyik legtöbb szavazatot, mely szerint *a tánc egészséges testmozgás*, a második legtöbb voksot az kapta, amely kimondja, hogy *a tánc jól tesz a testnek és a léleknek egyaránt*. Ez azt is megmutatja, hogy szerintük sem csak hús és vérből vagyunk mi, emberek, hanem a lélek is ugyanúgy a részünk. Amiatt is kimondottan örültem ennek a magas számnak, mivel a gyakorlataim során úgy éreztem, hogy nem csak a tanulásban akadályozott, de még a neurotipikus fiatalok között is igen sokan vannak, akiknek nehéz az érzéseiket helyesen megélni, de ha véleményük szerint a tánc jótékonyan hat az emberi lélekre, akkor talán a későbbiekben nyitottabbak lesznek a táncos foglalkozásokra ennek fényében. Emellett, ha az eredményekhez visszatérünk, látható, hogy egálban 23-23 szavazatot kapott az a két állítás, melyek szerint *a táncból nyugodtabb lesz az ember*, illetve hogy *a tánc segít új embereket megismerni*. Érdekes, hogy pont két olyan mondat eredménye lett egyenlő, melyek közül az egyik a kommunikációs, fizikai vonalat, míg a másik lelki vonalat képviseli. A következő állítás, melyet húszan jelöltek meg, az az volt, amely kimondja, hogy a tánc egy hasznos időtöltés. További 17 db szavazatot kapott az az állítás, mely szerint a tánc növeli az önbizalmat, végül pedig 13 fő választása esett arra, hogy a tánc segít összekovácsolni egy közösséget.



19. ábra: A legigazabb táncsal kapcsolatos állítások megoszlása – forrás: saját szerkesztés

4. 3. Eredmények összevetése

Azon eredmények alapján, melyeket a különböző célcsoportoknál kaptam, azt gondolom, hogy érzékelhető a különbség a neurotipikus és a tanulásban akadályozott fiatal felnőttek tánc iránti attitűdjében. A tartós betegségeket illetően nem lehet egyértelmű következtetéseket levonni, mivel az teljes mértékben egyénfüggő, hogy ki mennyire fogékony az egyes egészségügyi problémákra. Viszont a tánc szeretetében látni lehet néminemű különbséget, mivel a tanulásban akadályozott fiatalok között többen vannak, akik negatívabban állnak a tánchoz. Ez adódhat abból is, hogy számukra kevesebb a táncolási lehetőség, mint a neurotipikus kortársaiké. Ez is indokolhatja azt a tényt, hogy míg az utóbbi célcsoportnak csak a 34%-a, addig az F70-es BNO-kóddal rendelkező kitöltők 53%-a nem táncol rendszeresen. Valamint vannak köztük néhányan, akik sosem, vagy csak ritkán végeznek táncos tevékenységet. Míg ezzel ellentétben a tipikus fejlődésű kitöltők 45%-a majdnem napi rendszerességgel táncol. Ami viszont érdekesség, hogy a tánctevékenység megkezdésével kapcsolatos motivációban van hasonlóság a két célcsoport között (20. ábra). A közös

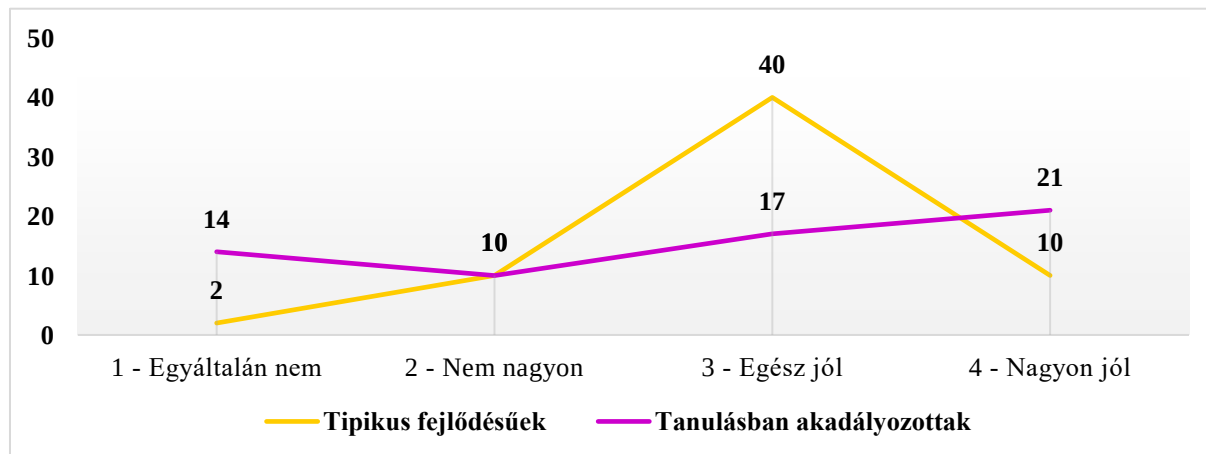


20. ábra: Tánc iránti motivációk összevetése célcsoportok szerint – forrás: saját szerkesztés

motivációk közt szerepelt az, hogy a tánc pozitív érzéseket kelt bennük; hogy tetszik nekik a tánc, mint sport, illetve hogy ha mások miatt kezdtek táncos tevékenységbe. Emellett természetesen látható, hogy voltak olyan indoklások is, melyek csak az egyik célcsoportnál tűntek fel, mint például a zene, vagy a stressz levezető hatás, mint motivációs tényező, viszont itt is szembetűnik, hogy csak a tanulásban akadályozott kitöltők között voltak olyan személyek, akik vagy nem indokolták semmivel a döntésüket, vagy egyáltalán nem táncolnak, a másik célcsoportban ilyen nem fordult elő.

Ami a táncos tevékenység preferált helyszínét és módját illeti, itt is felfedezhető különbség. A tanulásban akadályozott fiatal felnőttek többsége inkább egyedül, az otthona biztonságában táncol legszívesebben, mert így érzik magukat a legkomfortosabban és nem szégyenkeznek a mozgásuk miatt. Ezzel ellentétben a tipikus fejlődésűek nagy százaléka főként tánciskolában végez táncos tevékenységet és csapatban, melyet a baráti kapcsolataikkal és az azzal járó jó hangulattal indokoltak. Ezen a téren szintén megmutatkozott, hogy a tanulásban akadályozott fiatalok szociális és kommunikációs készségei egészen máshogy működnek, mint a neurotipikus társaiké, akiknek adott esetben kevésbé okoz gondot az ismerkedés, illetve a társasági kontaktus.

A zenei stílusok tekintetében azt gondolom, mint a tartós betegségek terén is. Vagyis hogy az itt adott válaszok teljes mértékben a kitöltők személyiségétől függenek, és nem vonhatók összefüggésbe sem az ép intellektussal, sem az enyhe értelmi fogyatékossgal. Ami viszont meglepetést okozott számomra, az mindkét célcsoportban a fiatalok saját táncos képességeivel kapcsolatos véleményére vonatkozott (21. ábra). Míg a tipikus fejlődésűek főként azt nyilatkozták, hogy ők „egész jól” táncolnak, addig a tanulásban akadályozott fiatal felnőttek között a legtöbben azt nyilatkozták, hogy ők „nagyon jól” tudnak táncolni, amellett, hogy sokkal többen is megjelölték az egyes számot, mely szerint „egyáltalán nem” ügyesek ebben a



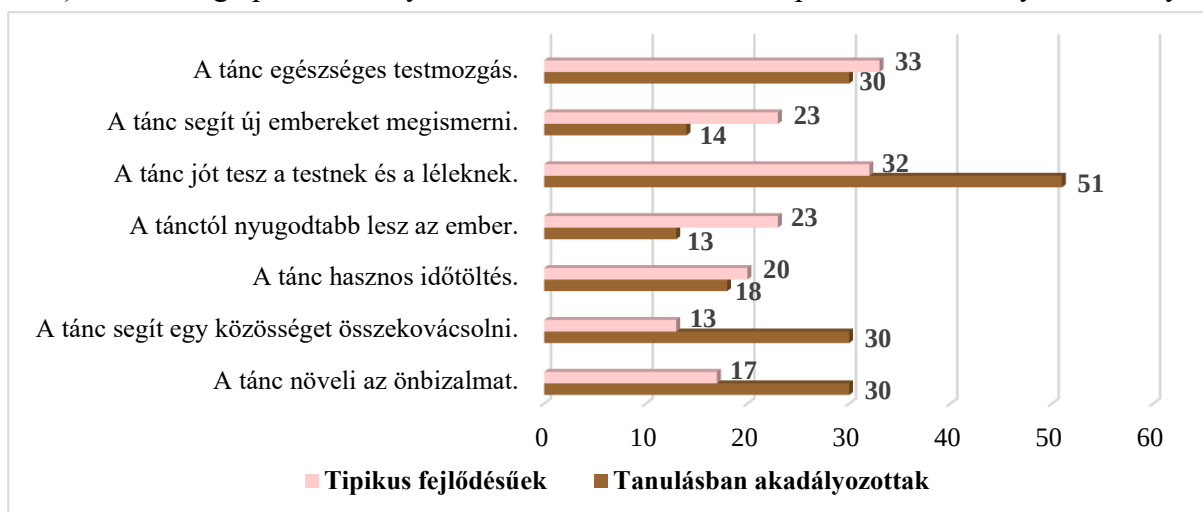
21. ábra: A kitöltők saját véleménye a táncos képességeiket illetően, célcsoportokra bontva – forrás: saját szerkesztés

művészeti ágban. Ez egy képet ad arról, hogy az egyes kitöltőknek hogyan látják önmagukat, legfőképp a fizikai képességeiket illetően. Hogy az mennyire valósághű, vagy épp mennyire szürreális, azt csak ők és az ismeretségük tudhatja. Emellett betekintést nyerhetünk abba, hogy mindkét célcsoport fiataljai milyen szinten is állnak önbizalom terén.

A táncsal kapcsolatos asszociációk közti különbségeket pedig feljebb már említettem, de itt is kifejténém, hogy míg a tanulásban akadályozott kitöltők egyértelműbb, lényegre törőbb, kézzelfoghatóbb dolgokra gondoltak (– már aki gondolt valamire), addig a tipikus fejlődésűek

célcsoportja sokkal inkább a tánc közben megélt érzelmekre fókuszált, illetve ők konkrét eseményekre is asszociáltak. Ez mutatja azt, hogy a tanulási akadályozottság itt mennyiben megnehezíti az érintett fiatalokat abban, hogy kellőképpen megéljék és helyén kezeljék a feltörő érzéseiket. Vannak köztük, akik már próbálják magukat fejleszteni ezen a téren, viszont a kitöltők nagy százalékánál inkább az ellentéte áll fenn azon tapasztalatok alapján, melyeket a kérdőívek kitöltése közben megéltem. Viszont ami pozitívum, hogy mindkét célcsoport igen hasonló tendenciát mutatott azon a téren, hogy hogy érzik magukat tánc közben. Mind a neurotipikus, mind a tanulásban akadályozott fiatalok között a legtöbben felszabadultságot élnek meg, ha táncolnak. Ez azért kimondottan jó eredmény, mivel ha eljut mindkét célcsoportból egy érintett egy táncos foglalkozásra, akkor nagy eséllyel hasonló érzéseket élhetnek át közben, amely már ad számukra egy ún. kapcsot, amelyen elindulhatnak, ha esetleg szívesen megismernék egymást. Megvan ilyenkor már a közös pont, ami a későbbiekben elindíthatja a köztük lévő interakciót, ezzel pedig elkezdhetjük áthidalni a társadalmi különbségeket, melyek elválasztják a fogyatékkal élőket az tipikus fejlődésűek populációjától.

Abban a kérdésben, mely szerint hogy érzik magukat a kitöltők táncolás után, szintén hasonlóak voltak a kapott eredmények, mivel mindkét célcsoportban toronymagasan az kapta a legtöbb szavazatot, hogy jó kedvük lesz a kitöltőknek. Amelyek pedig még szintén sok megjelölést kaptak, azok a második és az utolsó opciók voltak, melyek szerint mindig máshogy hat a válaszadókra a tánc, vagy elfelejtik tőle a gondjaikat. Arra, hogy zavarban érzik magukat tőle, a tanulásban akadályozottak közül négyen szavaztak, míg az épek közül csak egyvalaki. Azt pedig, hogy nem különösebben hat az érintettekre, azt is csak az előbbieik csoportjából választotta szintén négy ember, a neurotipikus kitöltők közül viszont senki. Az utolsó feladatban, melyben a táncra legigazabb állításokat kellett kiválasztaniuk a kitöltőknek (22. ábra), ismét meglepő eredmények születtek. Mindkét célcsoportban voltak olyan személyek,



22. ábra: Célcsoportok szerint a táncra legigazabb állítások megoszlása – forrás: saját szerkesztés

amelyek nem jelölték be a maximális 3 db állítást, hanem csak egyet vagy kettőt, mert azokban voltak a legbiztosabbak.

4. 4. Kutatási kérdések megválaszolása

A pályamunkámban korábban feltett három kutatási kérdésre ebben a pontban válaszolnék:

- A neurotipikus és a tanulásban akadályozott fiatal felnőttek tánc iránti attitűdjében a legfontosabb különbségek a tánc szeretetében, a táncos tevékenységek megvalósításában, illetve a táncolás, mint mozgásforma megközelítésében fedezhetők fel.
- A 11. és a 13. ábrák eredményei arra engednek következtetni, hogy a tanulásban akadályozott fiatal felnőttek tánchoz való viszonyulását a sérültségük befolyásolja, hiszen több területen is eltér a neurotipikus fiatalok válaszhoz képest. Ennek lehetséges oka, ha kevesebb lehetőségük adódik a táncolásra, és/vagy ha más impulzusok érik őket ezzel kapcsolatban.
- A tánctevékenységet folytató fiatalok attitűdjére jellemző, hogy egy nyugodtabb és pozitívabb hozzáállást mutatnak az élet többi területéhez. A tánc jótékony hatásai pedig többek között azok, hogy az érintettek önbizalommal telibbek és lelkileg kiegyensúlyozottabbak a korábbi énjükhöz képest, illetve kevésbé stresszesek és gondterheltek a hétköznapiakban, mert a tánc segítségével ezeket a problémákat kiadhatják magukból.

5. Összefoglalás

Összegzésem elején fontos leszögezmem, hogy a kutatás nem reprezentatív, csupán a jelen kutatásban résztvevők eredményeiből vonhatunk le következtetéseket. A kutatás limitációja az alacsony elemszám és a háttérváltozók vizsgálatának felületessége. Viszont az kijelenthető, hogy az egyik legszembetűnőbb különbség a tipikus fejlődésű és a tanulásban akadályozott fiatal felnőttek között a tánc iránti attitűd tekintetében maga a táncolás szeretete. Ezen eredmények alapján az F70-es BNO-kóddal rendelkező fiatalok hajlamosabbak a tánc elutasítására, mint a neurotipikus kortársaik, amely fakadhat abból, hogy kevesebb a számukra kínált táncolási lehetőség, illetve, hogy nem kimondottan kapnak visszajelzést ezen a területen. Szintén eltérés figyelhető meg a táncos tevékenység megvalósításában is. Míg a tipikus fejlődésűek számára természetes, hogy a táncsal egy bizonyos mértékű interakció és szocializáció is együtt jár, addig a tanulásban akadályozottak számára ez diszkomfort érzetet jelent, emiatt ők inkább önmagukban szeretnek táncos tevékenységet végezni, mivel nagy részük szégyenkezik amiatt, hogy ők nem képesek annyi mindenre, mint más kortársaik. Ebben

pedig erőteljes szerepet játszik a sérültségük, még ha nem is tudatosan. Emellett fellelhető néminemű kontraszt a tánc megközelítéseiben is, mégpedig azért, mert a neurotipikus fiatalok nagy többsége a testi és a lelki oldal ötvözetével közelíti meg a táncot, viszont a tanulásban akadályozott kitöltők között leginkább fizikai és szociális oldalról látják azt. Ami viszont egy pozitív csalódás számomra, hogy a többi téren nem figyelhető meg kiemelkedő különbség, hanem épphogy átfedések és hasonlóságok fedezhetők fel, többek közt a tánccal kapcsolatos asszociáció, illetve az elkezdésének háttérében álló motiváció terén.

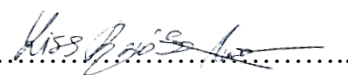
Zárásként pedig azt gondolom, hogy kutatásommal hozzájárultam ahhoz, hogy mind a tanulásban akadályozott, mind a tipikus fejlődésű kortársaim lelki világába, ezáltal pedig abba is betekintést nyerhessünk, hogy vajon mi tart vissza egyes fiatal felnőtteket a tánctól, amikor a dolgozatomban számos információ is bizonyítja, hogy mennyi pozitív hatást képes kiváltani az emberekből, akik kipróbálják, akár csak egyszer is. Ezáltal pedig, mivel tudjuk, hogy mi szab gátat akár az ép, akár a sérült fiatalokban annak, hogy egy komfortos, örömteli táncban részesüljenek, a jövőben kiküszöbölhetjük ezt a csorbát és tudatosan hozhatunk létre a számukra olyan táncolási lehetőségeket, ahol szabadon megélhetik az érzéseiket és nem kell szégyenkezniük miattuk. Ahogy pedig az egykori amerikai táncos- és koreográfuslegenda, Martha Graham fogalmazott: „A tánc a lélek rejtett nyelve.” Ezt az idézetet szeretném tanulmányaim végeztével valósággá tenni mind a fogyatékkal élők, mind az egészséges emberek számára.

NYILATKOZAT

Kijelentem, hogy mesterséges intelligencia alkalmazást/programot (pl. képalkotó, szövegalkotó) **nem használtam** a dolgozat készítése során.

Jelen nyilatkozat aláírásával tudomásul veszem, hogy amennyiben bizonyítható, hogy a dolgozatot nem magam készítettem, illetve mesterséges intelligencia alkalmazás/program segítségével vettem igénybe vagy a dolgozattal kapcsolatban szerzői jogi jogsértés ténye merül fel, a Szekció megtagadja a dolgozat befogadását.

Dátum: 2025. január 12.

..........

Aláírás

.....KISS BORÓKA ANNA.....

Név (olvashatóan)

6. Felhasznált irodalmak

- **Artman Mozgásterápiás Művészeti Közhasznú Egyesület** [online] <https://artman.hu/> [2024. szeptember 30.]
- **Az Értelmi Fogyatékoságok és Fejlődési Zavarok Nemzetközi Tudományos Társasága** „Életminőség mérése és alkalmazása” munkacsoportjának konszenzus tanulmánya: Értelmi fogyatékosággal élő emberek életminősége: koncepció, mérés és alkalmazás. In: Esély, 2017. 28. évf. 2. sz. 5-28. p.
- **Barna Lilla – Balogh László:** A tánc és a kognitív képességek kapcsolatának vizsgálata – Tánc és demencia. In: Stádium, 2020. 3. évf. 1. sz. 1-10. p.
- **Barna Lilla – Balogh László:** A tánc- és mozgásterápiák szerepe a stresszkezelésben. In: Stádium, 2021. 4. évf. 1. sz. 1-13. p.
- **Beatriz Menezes DeJesus et al.:** Dance, functioning and quality of life in children with Down syndrome and autism spectrum disorder dance, functioning and quality of life in Down syndrome and autism spectrum disorder. [online] 2021. https://www.researchgate.net/publication/357414341_Dance_functioning_and_quality_of_life_in_children_with_Down_syndrome_and_autism_spectrum_disorder_dance_functioning_and_quality_of_life_in_Down_syndrome_and_autism_spectrum_disorder [2023. szeptember 11.]
- **Bobály Viktória:** Mozgás, környezet, egészség. Komárno: International Research Institute s.r.o., 2014. Fogyatékkal élők mozgásképeségeinek fejlesztése modern tánccal. 26-38.p.
- **Dawn Rose et al.:** “Dance Like Nobody’s Watching”: Exploring the Role of Dance-Based Interventions in Perceived Well-Being and Bodily Awareness in People With Parkinson’s. [online] 2020. https://www.researchgate.net/publication/345360429_Dance_Like_Nobody%27s_Watching_Exploring_the_Role_of_Dance-Based_Interventions_in_Perceived_Well-Being_and_Bodily_Awareness_in_People_With_Parkinson%27s [2023. szeptember 11.]
- **Farkasné Gönczi Rita:** Könnyen érthető kommunikáció, avagy kommunikáció a nyelvi szintek között. In: Alkalmazott nyelvészeti közlemények, 2022. 15. évf. 3. sz. 188-200. p.

- **Hofmeister-Tóth Ágnes – Mitev Ariel Zoltán:** Üzleti kommunikáció és tárgyalástechnika. Akadémiai Kiadó. 2016. <https://doi.org/10.1556/9789630597197> [2024. 12. 30.] https://mersz.hu/dokumentum/dj56uket_116/#dj56uket_113_p1
- **Holló András:** Táncon innen és túl. Bp.: Harmat Kiadó. 2020. 136. p.
- **Horváth Zsuzsanna:** Egy pszichodinamikus mozgás- és táncterápiás alkalom bemutatása halmozottan fogyatékos mozgáskorlátozott fiatalokkal. In: Gyógypedagógiai Szemle, 2016. 44. évf. 2. sz. 138-142. p.
- **Horváth Zsuzsanna:** Mozgás és testtudat – egy módszer tükrében. In: Fogyatékoság és Társadalom, 2018. 2. évf. 1. sz. 5-14. p.
- **Horváth Zsuzsanna:** Sajátos nevelési igényű fiatalokból álló csoportok komplex vizsgálata mozgás- és táncterápiás folyamatok tükrében. Doktori (PhD) disszertáció, 2019. 261. p.
- **Hyun-Ju Oh:** A Study on Personality Education through Arts-integrated Dance Activities for Children with Disabilities. [online] 2023. https://www.researchgate.net/publication/369766220_A_Study_on_Personality_Education_through_Arts-integrated_Dance_Activities_for_Children_with_Disabilities [2023. szeptember 11.]
- **Incze Adrienne et al.:** Pszichodinamikus mozgás- és táncterápia. In: Novák, Géza Máté (szerk.) Részvétel és együttműködés a művészetpedagógiában. Fókuszban: a dráma és színházpedagógia. Bp.: ELTE BGGYK, 2019. 108-11. p.
- **Korbai Hajnal – Merényi Márta:** Pszichodinamikus mozgás- és táncterápia. Bp.: L'Harmattan Kiadó, 2021. 332. p.
- **Kropfné Knipp Mária:** A pozitív-elfogadó tanítói attitűd megerősödését célzó eljárások a tanítójelöltek körében. In: Módszertani Közlemények, 2000. 40. évf. 4. sz. 148-152. p.
- **Maczali Katalin:** A mentális egészség újradefiniálásának irányába – cikkismertetés. In: Egészségfejlesztés, 2018. 59. évf. 1. sz. 61-62. p.
- **Merényi Márta:** Mozgás- és táncterápia. In: Pszichoterápia, 2004. 13. évf. 1. sz. 4-15. p. [online] <https://www.mentalport.hu/a-folyoirat/korabbi-szamok/xiii-evfolyam/2004-februar/merenyi-marta-mozgas-es-tancterapia/> [2024. szeptember 29.]
- **Nemzeti alaptanterv 2012.** – Nyilvános vitaanyag. [online] https://ofi.oh.gov.hu/sites/default/files/ofipast/2012/02/nat_20122.pdf [2023. szeptember 11.]

- **NIOK Adjuk össze – Gördülő Táncsoport Alapítvány** [online] <https://adjukossze.hu/szervezet/gordulo-tanccsoport-alapitvany-4397> [2024. szeptember 30.]
- **ParaDance Company** [online] <https://paradance.hu/> [2024. szeptember 30.]
- **Polgár Patrícia:** Lélek és test – Táncterápia. In: Élet és Tudomány, 2015. 70. évf. 51-52. sz. 1636-1639. p.
- **5/2020 (I. 31.) Korm.rendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról.** In: Magyar Közlöny, 2020. 17. sz. 290-292. p.

7. Mellékletek

1. **ábra:** Kitöltők kor szerinti megoszlása – forrás: saját szerkesztés
2. **ábra:** Táncos tevékenység megkezdésének indoka – forrás: saját szerkesztés
3. **ábra:** Tánctevékenység preferált helyszínének megoszlása – forrás: saját szerkesztés
4. **ábra:** Táncos tevékenység preferált módjának megoszlása – forrás: saját szerkesztés
5. **ábra:** Tánctevékenység preferált módjának indoklása – forrás: saját szerkesztés
6. **ábra:** Zenei stílus megoszlása – forrás: saját szerkesztés
7. **ábra:** A kitöltők saját táncos képességeikkel kapcsolatos véleménye – forrás: saját szerkesztés
8. **ábra:** Hogy érzik magukat a kitöltők tánc közben? – forrás: saját szerkesztés
9. **ábra:** Hogyan hat a kitöltőkre a tánc? – forrás: saját szerkesztés
10. **ábra:** Táncsal kapcsolatos legigazabb állítások megoszlása – forrás: saját szerkesztés
11. **ábra:** A táncolás szeretetének megoszlása – forrás: saját szerkesztés
12. **ábra:** Táncos tevékenység megkezdésével kapcsolatos motivációk – forrás: saját szerkesztés
13. **ábra:** Tánctevékenység optimális helyszínének megoszlása – forrás: saját szerkesztés
14. **ábra:** Választott táncolási mód indoklása – forrás: saját szerkesztés
15. **ábra:** Megjelölt zenei stílusok megoszlása – forrás: saját szerkesztés
16. **ábra:** Kitöltők véleménye önmaguk táncos képességeivel kapcsolatban – forrás: saját szerkesztés
17. **ábra:** Tánc közbeni érzések skálája – forrás: saját szerkesztés
18. **ábra:** Táncolás utáni érzések megoszlása – forrás: saját szerkesztés
19. **ábra:** Legigazabb táncsal kapcsolatos állítások megoszlása – forrás: saját szerkesztés
20. **ábra:** Tánc iránti motivációk összevetése célcsoportok szerint – forrás: saját szerkesztés
21. **ábra:** A kitöltők saját véleménye a táncos képességeiket illetően, célcsoportokra bontva – forrás: saját szerkesztés
22. **ábra:** Célcsoportok szerint a táncra legigazabb állítások megoszlása – forrás: saját szerkesztés

23. sz. melléklet: Tanulásban akadályozott fiatal felnőttek kérdőíve (K.É.K. verzió)

Tánchoz való hozzáállás

1. Milyen nemű vagy? *

☐ Férfi
☐ Nő

2. Hány éves vagy? *

☐ 18 és 21 év közötti
☐ 22 és 25 év közötti
☐ 26 és 29 év közötti

3. Van valamilyen betegséged? * Ha van, akkor milyen?

4. Szeretsz táncolni? *

☐ Igen
☐ Nem
☐ Talán

5. Rendszeresen táncolsz? *

☐ Igen
☐ Nem

6. Mennyire sűrűn táncolsz?

☐ Minden nap
☐ Egy héten többször is
☐ Egy héten egyszer
☐ Havonta

7. Mióta táncolsz rendszeresen?

☐ Pár napja
☐ Pár hónapja
☐ 6 hónapja
☐ Évek óta

8. Miért kezdted el táncolni? *

9. Hol szoktál táncolni? *

☐ Otthon 
☐ Tánciskolában 
☐ Iskolában 
☐ Buliban 

10. Hogy szeretsz táncolni? *

☐ Egyedül
☐ Párban
☐ Csoportban

11. Miért így (↑) szeretsz táncolni? *

12. Milyen zenére szoktál táncolni? (MAX. 3 DB!!!) *

☐ Pop ☐ Musical zene
☐ Hip hop ☐ Népzene
☐ Latin ☐ Egyéb
☐ Klasszikus

13. Milyen zenére jó érzés táncolnod? (MAX. 3 DB!!!) *

☐ Pop ☐ Musical zene
☐ Hip hop ☐ Népzene
☐ Latin ☐ Egyéb
☐ Klasszikus

14. Szerinted mennyire táncolsz jól? *

1 2 3 4
Egyáltalán nem ☐ ☐ ☐ ☐ Nagyon 

15. Ha azt hallod, hogy TÁNC, az jut eszedbe róla, hogy: *

16. Hogy érzed magad, amikor táncolsz? *

 1 2 3 4 
Feszülten ☐ ☐ ☐ ☐ Felszabadultan

17. Mit érzel táncolás után? *

☐ Jó kedvem van
☐ Elfelejttem a gondjaimat
☐ Zavarban vagyok tőle
☐ Nem érzek semmit
☐ Mindig máshogy érzem magam

18. Szerinted melyik mondat igaz a táncra? (MAX. 3 DB!!!) *

 ☐ A tánc egészséges testmozgás.

 ☐ A tánc segít új embereket megismerni.

 ☐ A tánc jól tesz a testnek és a léleknek.

 ☐ A táncból nyugodtabb lesz az ember.

 ☐ A tánc hasznos időöltés.

 ☐ A tánc segít egy közösséget összekovácsolni.

 ☐ A tánc növeli az önbizalmat.

24. sz. melléklet: Neurotipikus fiatal felnőttek kérdőíve

1. Neme: * Soronként csak egy oválist jelöljön be. ☐ Férfi ☐ Nő	10. Hol szokott Ön táncolni? * Soronként csak egy oválist jelöljön be. ☐ Otthon ☐ Tánciskolában ☐ Munkahelyen ☐ Buliban	18. Milyen hatással van Önre a tánc? * Soronként csak egy oválist jelöljön be. ☐ Jó kedvem lesz tőle ☐ Elfelejttem a gondjaimat ☐ Zavarban vagyok tőle ☐ Nem hat rám különösebben ☐ Mindig máshogy hat rám
2. Kora: * Soronként csak egy oválist jelöljön be. ☐ 18-21 év ☐ 22-25 év ☐ 26-29 év	11. Hogyan szeret leginkább táncolni? * Soronként csak egy oválist jelöljön be. ☐ Egyedül ☐ Párban ☐ Csoportban	19. Válasszon ki 3 db állítást, melyek Ön szerint leginkább igazak a táncra! * Válassza ki az összeset, amely érvényes. ☐ A tánc egészséges testmozgás. ☐ A tánc segít az ismerkedésben. ☐ A tánc jól tesz a testnek és a léleknek. ☐ A táncról nyugodtabb lesz az ember. ☐ A tánc hasznos időtöltés. ☐ A tánc segít összekovácsolni egy közösséget. ☐ A tánc növeli az önbizalmat.
3. Van valamilyen tartós betegsége/fogyatéka? * Soronként csak egy oválist jelöljön be. ☐ Van ☐ Nincs	12. Miért? * _____	
4. Ha van, akkor milyen? _____	13. Milyen zenére szokott táncolni? (max. 3-at jelöljön be) * Válassza ki az összeset, amely érvényes. ☐ Pop ☐ Hip hop ☐ Klasszikus ☐ Latin ☐ Musical zene ☐ Népzene ☐ Egyéb	
5. Szeret Ön táncolni? * Soronként csak egy oválist jelöljön be. ☐ Igen ☐ Nem ☐ Talán	14. Milyen zenére szeret Ön igazán táncolni? * (max. 3-at jelöljön be) Válassza ki az összeset, amely érvényes. ☐ Pop ☐ Hip hop ☐ Latin ☐ Klasszikus ☐ Népzene ☐ Musical zene ☐ Egyéb	
6. Szokott Ön rendszeresen táncolni? * Soronként csak egy oválist jelöljön be. ☐ Igen ☐ Nem	15. Mit gondol, Ön mennyire táncol jól? * Soronként csak egy oválist jelöljön be. 1 2 3 4 Egy: ☐ ☐ ☐ ☐ Nagyon	
7. Ha igen, milyen gyakran? Soronként csak egy oválist jelöljön be. ☐ Naponta ☐ Hetente többször ☐ Heti 1x ☐ Havonta	16. Ha azt hallom, hogy tánc, az jut eszembe róla, hogy: * _____	
8. Ha Ön rendszeresen táncol, azt mióta teszi? Soronként csak egy oválist jelöljön be. ☐ Pár napja ☐ Pár hónapja ☐ Fél éve ☐ Évek óta	17. Hogy érzi magát általában tánc közben? * Soronként csak egy oválist jelöljön be. 1 2 3 4 Fes: ☐ ☐ ☐ ☐ Felszabadultan	
9. Miért kezdett el táncolni? * _____		