

KÉTFÉLE TÁNCOS-MOZGÁSOS FOGLALKOZÁS HATÁSA A PILLANATNYI HANGULATI ÉS SZORONGÁSOS ÁLLAPOTRA EGYETLEN ÜLÉS ALKALMÁVAL

Jelige: **Petrichor**

TARTALOMJEGYZÉK

Absztrakt	3
Bevezetés	4
Elméleti háttér	5
Kutatások a testmozgás hangulatra gyakorolt hatásairól.....	6
Kutatások a tánc hangulatra gyakorolt hatásairól.....	8
Kutatási kérdések és hipotézisek	13
A vizsgálat: módszertani bemutatás és leírás	14
Résztevők.....	14
Helyszín.....	14
Használt módszerek, eszközök.....	14
A vizsgálat menete.....	17
Eredmények	17
Megvitatás, következtetések	22
Kitekintés, további kutatási irányok	26
Felhasznált irodalom	28
Mellékletek	31

KÉTFÉLE TÁNCOS-MOZGÁSOS FOGLALKOZÁS HATÁSA A PILLANATNYI HANGULATI ÉS SZORONGÁSOS ÁLLAPOTRA EGYETLEN ÜLÉS ALKALMÁVAL

ABSZTRAKT

Jelen kutatás kétféle táncos-mozgásos foglalkozás egyetlen alkalom után a hangulatra és szorongásra gyakorolt hatásait vizsgálta. A kutatás elméleti megalapozottságát a testmozgás és a tánc hangulatra és szorongásra gyakorolt pozitív hatását kutató eredmények támasztják alá.

A vizsgálatban 64 női vizsgálati személy önként vett részt. A kétféle típusú táncos-mozgásos óra a '*gyors-energizáló*' (n=32) és a '*lassú-tudatos*' (n=32). A foglalkozások előtt és után a hangulati állapotot a Pozitív és Negatív Affektivitás Skálával (PANAS), a szorongást pedig a Spielberger féle Állapotszorongás Kérdőívvel (STAI-S) mértem fel.

Szignifikáns eredményeket kaptam az órák hangulatra gyakorolt hatásában. A táncos-mozgásos foglalkozás hatásos a pozitív affektusok növelésében illetve a negatív affektusok és pillanatnyi szorongásszint csökkentésében mindkét óra típusnál, egyetlen foglalkozás alkalmával. Jelen vizsgálatban nem kaptam szignifikáns eredményeket a két óra típus hatása közötti különbségekre, nem volt különbség a '*gyors-energizáló*' és '*lassú tudatos*' órák között egyik skálán sem.

A vizsgálat eredményeinek fényében a táncos-mozgásos foglalkozásokon való részvétel hatékony módja a hangulat javításának és a szorongás csökkentésének. Érdekes lenne további kutatásokban érzékenyebb hangulatmérő eszközökkel feltárni ezeket a hatásmechanizmusokat.

KULCSSZAVAK: tánc, hangulat, affektív változások, szorongáscsökkenés, testmozgás

BEVEZETÉS

Úgy gondolom, napjainkban egyre fontosabbá válnak a hangulatra, affektusokra, stressz kezelésre, érzelemszabályozásra irányuló tanulmányok. Lényeges kideríteni milyen tényezők befolyásolják azt, hogyan élünk meg egy-egy stresszel teli helyzetet, milyen eszközeink vannak ahhoz, hogy szembenézzünk mindennapi problémáinkkal, mit tegyünk, tehetünk-e valamit, ha esetleg eluralkodnak rajtunk a negatív érzelmek, vagy ha nehezünkre esik az örömteli események megélése. Fontosnak tartom szem előtt tartani azt is, hogy a World Health Organization kimutatásai szerint a depresszió az egyik vezető betegítő tényező világszerte és jelentősen hozzájárul a globális betegségteherhez (World Health Organization 2012). Ezért is lényegesnek tartom a preventív programok promotálását, illetve az alternatív eszköztárak szélesítését, hogy a lehető legnagyobb palettájú, a gyakorlatban is kivitelezhető és akár hosszú távon is megvalósítható programok jölessenek létre. Számomra a tánc egy ilyen lehetséges eszköz.

Kutatásomban arra voltam kíváncsi lehet-e a táncnak hatása az érzelmekre, hangulatra, a szorongás szintjére, és ha igen, akkor melyek ezek a hatások és miként hasznosíthatóak a mindennapi életben és gyakorlatban. Személyes tapasztalatokból és anekdotikus beszámolókból kirajzolódik egyfajta tendencia a tánc hangulatjavító hatására, azonban ezek inkább naiv megfigyelések és nem tudományosan megalapozott, kvantitatív eredmények. Így tehát fontosnak tartom a téma tudományosabb jellegű megközelítését, hogy világosabban megismerhessük a jelenség hátterét és bizonyosságot nyerjünk a tánc hangulatra gyakorolt jótékony hatásairól. A dolgozatomban bemutatott kutatás ezt volt hivatott megvizsgálni és statisztikailag helytálló adatokkal alátámasztani.

ELMÉLETI HÁTTER

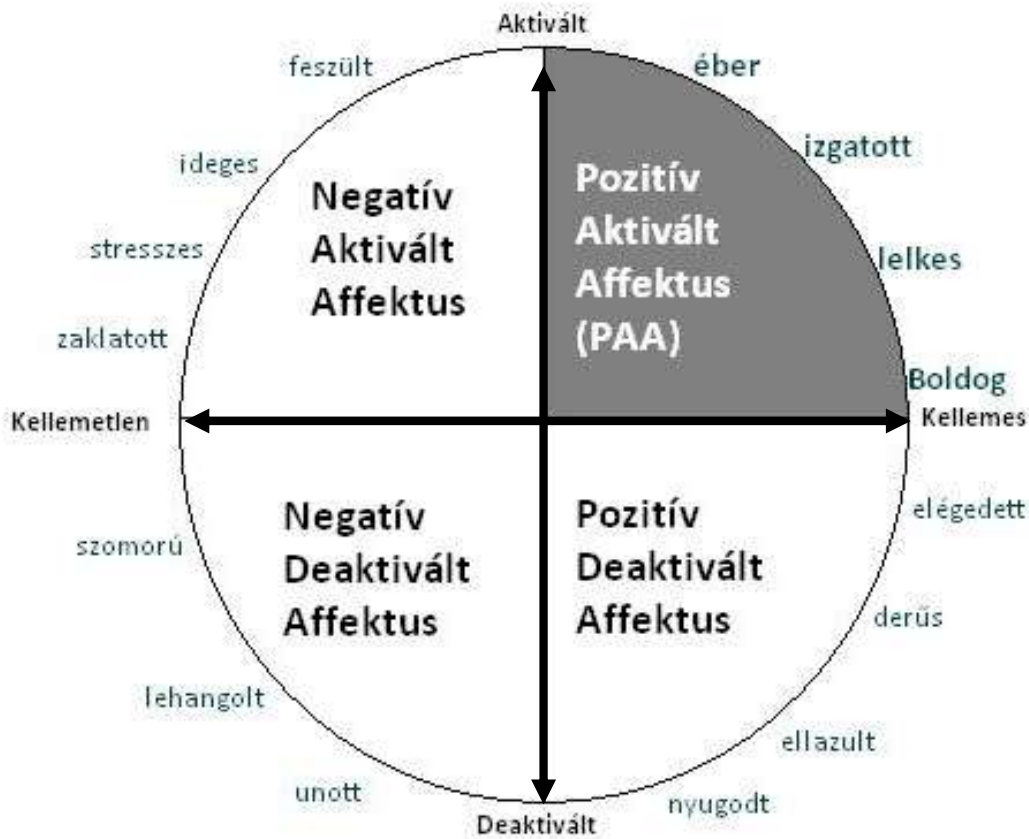
Az érzelmek az ember mentális életének középpontját jelentik. Az érzelmi eseményeket szomatikus markerekként, vagyis testi válaszokként éljük meg. (Oatley és Jenkins 2001) A szerelem érzését például sokszor írják le úgy, mintha pillangók repkednének az ember hasában.

Az affektus kifejezés olyan jelenségeket jelöl, melyeknek mind köze van az érzelmekhez, hangulatokhoz, hajlamokhoz, preferenciákhoz. Az affektív jelenségeket egy spektrumon ábrázolva időtartamuk szerint lehetnek pár másodpercig tartóak, mint az arckifejezések vagy autonóm válaszok, percekig vagy órákig tartó érzelemepizódok, napokig hetekig tartó hangulatok, hónapokig vagy évekig tartó érzelmi zavarok és akár egész életen át jellemző személyiségvonások. (Oatley és Jenkins 2001)

A „hangulat” az affektív jelenségek körében olyan állapotokra utal melyek időtartama néhány órától néhány hétig is terjedhet, és nem feltétlenül tudjuk pontosan körülhatárolni egy adott hangulat tárgyát (Oatley és Jenkins 2001). Ahhoz, hogy valaki az élet átfogó területén jól funkcionálhasson nem elég, hogy pusztán ne érezze éppen rosszul magát, testi megbetegedésektől mentes legyen, valamint nem elég a negatív hangulati állapotok és érzelmek redukálása, hanem fontos a pozitív érzelmek és kellemes testi érzések növelése is. Az így elért jólét fontos a mindennapokban, kihat a munkában nyújtott teljesítményre és a kapcsolatokban is fontos implikációi vannak. A pozitív hangulat összefügg a jobb mentális egészséggel valamint erősebb immunfunkciókkal (Reed és Buck 2009).

A hangulat két elsődleges dimenziója a pozitív és negatív affektus. Az affektusok vizsgálatára Watson és Tellegen (1988) két egyértelműen elkülönülő faktoron alapuló mérőeszközt dolgozott ki, a Pozitív és Negatív Affektivitás Skálát (PANAS). A pozitív affektusok (PA), mint például az érdeklődés, aktivitás, éberség, lelkesedés a szociális tevékenységekhez, elégedettséghez és kellemes eseményekhez kapcsolódnak. A magas PA teljes koncentrációval és magas energiaszinttel jellemezhető, míg az alacsony értékek szomorúságra és levertségre utalnak (Tellegen és Watson 1988). A negatív affektusok (NA) a szubjektív distressz érzés és averzív hangulati állapotok leírására alkalmasak. Magas értékei gyenge megküzdéssel is kapcsolatba hozhatóak, míg alacsony NA nyugodt, derűs hangulatra utal. Alacsony PA a depresszió és magas NA a szorongás jelzői is lehetnek (Watson és Tellegen 1988). A pozitív és negatív affektusok nem egymással ellentétes hangulati faktorokat jelölnek, hanem különálló dimenziókként jellemezhetőek.

Az affektusokat a valencia (kellemes-kellemetlen dimenzió) mellett az aktiváció (aktivált-deaktivált) is jellemzi. Ezt szemlélteti az 1. ábrán látható affektusok circumplex modellje (Posner, Russel, Peterson 2005 nyomán; Reed és Ones 2006 nyomán).



1. Ábra. Az affektusok circumplex modellje. A horizontális tengelyen látható a valencia, a függőleges tengelyen az aktiváció. (Posner, Russel, Peterson 2005 nyomán; Reed és Ones 2006 nyomán)

A kör jobb felső kvadránsában látható pozitív aktivált affektusokat a PANAS pozitív affektust mérő alskálája képviseli. A testmozgás jellemzően megnövekedett pozitívan aktivált affektussal jár, ami támogatja azt a nézetet miszerint a testmozgás jótékony hatással van a hangulati állapotra (Reed és Ones 2006; Reed és Buck 2009).

Kutatások a testmozgás hangulatra gyakorolt hatásairól

A tánc egész testet igénybe vevő fizikai aktivitás. A következőkben úgy tekintünk rá, mint általános testmozgásra.

A testmozgás affektusra, szorongásra, általános jólétre és életminőségre gyakorolt hatásait számos kutatási eredmény alátámasztja (Lane és Lovejoy 2001; Netz és Lidor 2003; Lane, Hewstone, Redding, Whyte 2003).

Reed és Ones (2006) meta-analízise az aerob edzés pozitív aktivált affektusra gyakorolt hatását vizsgálta egyetlen edzésen való részvétel alkalmával. Kutatásukban úgy találták, hogy az aerob edzésnek pozitív hatásai voltak közvetlenül a mozgást követően olyan alacsony intenzitású edzésnél, ahol a kiinduló pozitív aktivált affektus az átlagnál alacsonyabb volt. Eredményeikből kitűnik, hogy a mozgás által kiváltott megnövekedett pozitív aktivált affektus a mozgás befejeztével körülbelül 5 perccel tetőzik és legalább félórán át az alapszint felett marad. Az edzések optimális időtartama a szerzők megállapításai szerint minimum 20 és maximum 60 perc, mivel az ennél tovább tartó edzéseknél csökkenő tendenciát mutattak ki a pozitív affektusoknál. A vizsgálatban résztvevő kontroll csoportoknál csökkenést mutattak ki a pozitív aktivált affektusokban (Reed és Ones 2006).

Lane és Lovejoy (2001) szintén arra a következtetésre jutottak, hogy a testmozgásnak hangulatjavító hatása van. Növeli a vitalitást és csökkenti a haragot, zavartságot, depressziót, fáradtságot és feszültséget. A szerzők kiemelik azonban, hogy a hangulat javulásához fontos az interperszonális verseny hiánya, illetve az, hogy a résztvevők úgy érezzék képesek hatékonyan megbirkózni a rájuk kirótt feladattal. A kutatásban arra kerestek választ, van-e különbség depressziós és nem depressziós csoportok között a testmozgás hangulatjavító hatásában. Arra az eredményre jutottak, hogy a depressziós tüneteket mutató személyeknél fokozottabb hangulatjavító hatása volt a testmozgásnak. Javaslatuk szerint a testmozgás szolgálhat egyfajta hangulatszabályozó stratégiaként, ami segít elvonni a figyelmet a negatív eseményekről, gondolatokról és így inkább az adott feladat teljesítésére koncentrálnak az alanyok (Lane és Lovejoy 2001).

Fontos kérdés a testmozgás és affektus kapcsolatának feltárásában, hogy vajon különböző mozgástípusok másféle affektív változásokat hoznak-e létre. Számos kutatás fókuszál az aerob jellegű, magas erőfeszítést és intenzitást igénylő mozgás jótékony hatásaira, azonban kevés olyan tanulmány született, amely más mozgástípusokat is górcső alá vesz. A mozgástípusok közötti különbségtétel leginkább a befektetett erőfeszítés és intenzitás szintjén jelenik meg a szakirodalomban. Korábbi kutatások tanulságai szerint nem szükséges a magas intenzitású és nagy erőfeszítést igénylő aerob jellegű mozgás a pozitív hangulat javításában. Berger és Owen (1992) az úszás és jóga hatását vizsgálva kimutatta, hogy ez utóbbi is jelentősen növelte a pozitív hangulati állapotot, bizonyítva hogy nem csak az aerob jellegű mozgások

hatásosak. Egy másik kutatásban kombinált t'ai-chi és jóga csoportot hasonlítottak össze harcművészet, tánc-aerobic és súlyzós edzéses csoportokkal. Úgy találták a t'ai-chi és jóga csoportnál jelentősen megnőtt a 'nyugalom' mértéke a többi csoporthoz képest, valamint alacsonyabb pszichés distressz, fáradtság és kimerültség jellemezte őket, mint a harcművészet csoportot (Szabó, Meskó, Caputo és Gill 1998).

Netz és Lidor 2003-as kutatásában négyféle mozgásos foglalkozás egyetlen ülés alkalmával gyakorolt hatását vizsgálta a szorongás, depresszív hangulat és szubjektív jólét tekintetében. A két tipikusan alacsony megterhelésű, kíméletes óra a jóga és Feldenkrais ('mozgás általi tudatosság') illetve ezek ellenpontjaként a két nagyobb kardiovaszkuláris terhelést igénylő tánc-aerobic és az úszás volt, valamint kontroll csoportként egy számítógépes foglalkozás. A jóga és Feldenkrais típusú foglalkozásokra jellemző a légzés tudatossága, önszabályozás, az izomzat tudatos ellazításának gyakorlása, a saját testről való gondolkodás, belső tudatosság. Mind az első kettő, mind a tánc-aerobic és úszásra jellemzőek az ismétlődő, ritmikus mozdulatok, egyértelmű struktúra és interperszonális verseny hiánya. A Spielbergér féle Állapotszorongás Kérdőívvel felmért pillanatnyi szorongás szint mindegyik mozgásos csoportnál csökkent, de ezen felül szignifikáns interakciókat is találtak a csoportok között: a jóga, Feldenkrais és úszás csoportoknál alacsonyabb szorongást mutattak ki a mozgás hatására, mint a tánc-aerobic és kontroll csoportnál. A szubjektív jólét mérésekor is találtak interakciót: a jóga, Feldenkrais és úszás csoportoknál magasabb értéket kaptak, mint a másik két feltételnél. Tehát a tanulmány szerint a szorongás csökkentése és szubjektív jólét növelése szempontjából az alacsony intenzitású, tudatosságra törekvő, kevés erőfeszítést igénylő mozgásmódok jelentősebb hatást értek el a gyorsabb tempójú, intenzívebb aerobic jellegű mozgással szemben. (Netz és Lidor 2003)

Malekshahi, Abdoli, Asefirad és Farzad (2011) vizsgálatukban azt az eredményt kapták, hogy a mozgás intenzitása meghatározó: nagyon magas intenzitású mozgás nem vezetett a negatív affektusok csökkenéséhez, hanem növelte a fáradtságot és haragot a vizsgálati személyeknél.

Kutatások a tánc hangulatra gyakorolt hatásairól

Definíció szerint az emberi mozgás olyan cselekvés ahol a mozgó személy vagy egy másik „mozgató” személy vagy személyek egy adott helyzetből, vagy pozícióból elmozdítják az előbbi testét egy másik helyzetbe vagy pozícióba. A tánc meghatározása szerint pedig olyan

mozgásforma ahol egyes testrészeket, vagy az egész testet ritmusosan vagy valamilyen mintázat szerint mozgatjuk, általában valamiféle zenei ütemre vagy aláfestésre (van der Merwe 2010).

A Koch, Kunz, Lykou, Cruz (2014) által publikált meta-analízis a mozgás- és táncterápia (továbbiakban: MTT), mint specifikus terápiás módszer valamint a tánc hatását vizsgálta az eddig megjelent szakirodalom tükrében. Ez utóbbi publikáció azért is jelentős, mert kiterjesztette a vizsgálatba bekerült tanulmányokat a táncsal foglalkozó írásokra is, és nem csak az MTT mint módszer specifikus eljárás került bele. Koch és munkatársai (2014) a tanulmányban rávilágítanak, hogy a tánc jótékony hatást gyakorol az észlelt életminőségre, testképre, affektusra és szubjektív jólétre, valamint a klinikai területen végzett kutatások eredményeinek viszonylatában csökkentette a depressziót, szorongást és javította az interperszonális kompetenciákat. Említenek egy kutatást is, melyet amerikai indián serdülő lányokkal végeztek, akik egy többhetes tánc programban vettek részt és az eredmények alapján mind a pillanatnyi szorongásállapot, mind a vonás jellegű szorongás szignifikánsan csökkent a táncos foglalkozások hatására. A szerzők azonban felhívják a figyelmet a megjelent kutatások limitációira is, melyek leginkább a módszertani hiányosságokban érhetőek tetten, úgy, mint alacsony minta elemszám és megfelelő kontroll feltételek hiánya. (Koch, Kunz, Lykou, Cruz 2014)

A tánc, mint mozgásforma érzelmi jólétre és önértékelésre gyakorolt hatásait van der Merwe (2010) disszertációja átfogóan mutatja be. A szerző úgy véli, hogy a test, annak mozgása és fizikális tapasztalatai szoros kapcsolatban vannak a pszichével. A pszichológiai hatások között említi, hogy a tánc növeli az önbizalmat, kreativitást, érzelmi jólétet és javítja az általános pszichés működést. Van der Merwe érvelése szerint a tánc egyfajta nyelvszerű modalitás, így csatornaként szolgálhat az érzelmek átélésére és kifejezésére. A tánc segítségével biztonságos és társadalmilag elfogadott módon adhatunk utat érzelmeinknek, más esetleg destruktív módozatok, dührohamok vagy akár az érzelmek elfojtásával szemben. A tánc, ha megfelelően az alanyokhoz igazított a foglalkozás, növeli a személyek kompetencia és saját testük feletti kontroll érzését. Ez az érzelmi tapasztalat erőt ad jövőbeni feszültséggel teli élethelyzetek kezelésére. A tanulmány kiemeli azt is, hogy a tánc kulturális és szocio-ökonómiai háttértől függetlenül hatásos és használható módszer (van der Merwe 2010). Mivel a tánc és MTT nem-verbális eszközökkel operál, így lehetőséget ad arra is, hogy a résztvevők direkt konfrontáció (ami esetlegesen a verbalizációból fakadhat) nélkül explorálhassák és megtapasztalhassák érzelmeiket, biztonságos eszközökkel és elfogadó közegben megélhetik

őket. Így ezek az érzelmek kevésbé fenyegetőek és a későbbi közös megbeszélés és személyes fejlődés alapját szolgálhatják.

A tánc azért is hatásos intervenciós eszköz lehet, mert alapvetően holisztikusan szemléli az embert. Ez azt is jelenti, hogy mind a fizikális mind a pszichológiai aspektusokat kezeli, tehát figyelembe veszi és erősíti a kapcsolatot az elme és a test között. A mozgás, vagy akár csak egy adott mozdulat tudatossá tehet bizonyos érzelmeket, melyek kifejeződést nyernek a további mozdulatokban. A testmozgás és a tánc kedvező fiziológiai változásokat is indukál a szervezetben, egyfajta szabályozóként hat a szimpatikus idegrendszerre. Szabályozza a szerotonin diszregulációját és ezzel hozzájárul a szorongás csökkentéséhez illetve mérsékli a hangulati és étkezési zavarok kialakulásának valószínűségét. A mozgás pszichofiziológiai kimenetként vagy csatornaként az érzelmek mélyebb átélésére és katartikus levezetésére is ad lehetőséget. A mozgás eszközt adhat tovább olyan, akár preverbális korban megtapasztalt vagy későbbi, de tudattalan emlékek kifejezésére melyeket igen nehéz lenne verbális formába öntve feleleveníteni és megfogalmazni (van der Merwe 2010). A tánc hídként szolgálhat a személy belső és külső világa között, hiszen segít önmagunk, mások és a világ megismerésében és megtapasztalásában és ezáltal lehetőséget nyújthat viselkedéses és gondolkodásbeli alternatívák kreatív explorálására. Intrapszichés szinten a mozgás javítja a test-tudatosságot, ami pedig segíti a szelf-érzet reintegrációját. A személy jobban felismeri és azonosítja saját érzelmeit, össze tudja kapcsolni azokat saját testérzéseivel, ami lehetővé teszi a jobb önkifejezést is. A tánc ehhez a kifejezéshez nyújt eszközt és teret az érzelmek megosztására másokkal, így a tánc javíthatja a szociális készségeinket is. (van der Merwe)

Punkanen, Saarikallio és Luck (2014) naprakész és aktuális kutatásában arra keresték a választ, hogy egy rövidtávú MTT intervenciónak is lehet-e hatása a depressziós betegek hangulatára és szorongásszintjére, illetve javaslatokat tesznek arra, hogy a módszer mely aspektusai járulnak hozzá a javuló eredményekhez. A depressziós állapot negatív deaktivált affektusokkal jellemezhető, ilyenek a szomorúság, érdeklődés hiánya illetve alacsony önértékelés. Vizsgálatukba munkaképes korú, klinikai depressziós betegeket vontak be és egy rövidtávú Tánc- és Mozgásterápiás foglalkozás keretében vizsgálták a módszer hatásosságát a depressziós tünetek és a szorongás csökkentésére. Ahogyan azt van der Merwe is kiemelte, ebben a vizsgálatban is kitértek a tánc és mozgás érzelem kifejező adottságaira, melyek nagyban hozzájárulnak a tánc hangulatjavító hatásaihoz. A szerzők szerint az a képességünk, hogy a mozgás által kifejezzük érzelmeinket, kapcsolódik a mentális egészségünkhöz. Kutatásuk három fő fázisra épült. Először felmérték depressziós és nem depressziós kísérleti személyek

mozgásos érzelm kifejezését egy improvizációs feladatban. A depressziós személyek jellegzetes mozgás sajátosságokat mutattak (alacsony intenzitású, lassú, nehézkes mozdulatok) a nem depressziósokhoz képest. Ezután a depressziós csoport tagjai rövidebb MTT intervencióban vettek részt. A foglalkozások megkezdése előtt és azok után is felmérték a depresszív hangulat mértékét, illetve személyiség kérdőíveket és felnőtt kötődési mintázatokat mérő tesztet töltettek ki. Az intervenció eredményeként azt találták, hogy az MTT hatására jelentősen javult a betegek hangulati állapota, csökkent a szorongásuk és a személyiségvonások közül a neuroticitás skálán csökkent eredményeket kaptak, valamint nőtt az extraverzió mértéke. Többen számoltak be biztonságos kötődési stílusról és nagyobb étellel való elégedettségről is. (Punkanen, Saarikallio és Luck 2014) A kutatás harmadik részében az intervenció után is felmérték a depressziós betegek mozgáson keresztül megfigyelhető érzelm kifejezéseit és ezek jelentős változást mutattak az intervenció előtt megfigyelt jellemzőkhöz képest. Ezek az eredmények bizonyítják, hogy a mozgás és az érzelmek összefonódnak és egymásra hatnak. Ezért helytálló és hatásos az MTT pszichoterápiás használata. Az erősödő test-tudatosságon keresztül egyre tudatosabbá válnak olyan testérzések, melyek különböző érzelmekhez kapcsolódnak. A személyek tehát a tánc hatására jobban felismerik saját érzelmeiket. Azáltal, hogy felismerik érzelmeiket, azok jobban megoszthatóvá is válnak és ezek a megosztott kreatív és pozitív testi tapasztalatok megnövelik az extraverzió mértékét, a biztonságosabb kapcsolódást másokhoz és az étellel való elégedettséget. (Punkanen, Saarikallio és Luck 2014) A szerzők szerint a tánc három szinten járul hozzá az érzelmszabályozáshoz: az érzelmhez kapcsolódó testi érzések tudatosítása által az érzelmről való tudatosság megszerzésével és erősítésével, főleg szenzomotoros szinten; a saját és mások érzelmeinek felismerésével azonosíthatóvá és megoszthatóvá tételével; valamint rugalmas stratégiákat kínálva az érzelmek menedzselésére. Azt is kiemelték a szerzők, hogy a betegek kedvelik a módszert, mivel aktív cselekvésen alapszik és ez segít az erőteljesebb érzelmek és belső feszültség kifejezésében az egész test és lélek bevonásával. (Punkanen, Saarikallio és Luck 2014)

Anderson, Kennedy, DeWitt, Anderson és Wamboldt (2014) serdülőkorú pszichiátriai betegek körében végzett kutatást a Mozgás és Tánc terápia foglalkozások hatékonyságáról a betegek hangulati állapotának szabályozásában. A vizsgálati személyek jelentős hangulati változásokról számoltak be a foglalkozások hatására, mely leginkább a csökkent düh és csökkent zavartság szintjén jelent meg. A tanulmány azt is kiemeli, hogy ezek a foglalkozások különösképp hasznosak az érzelmek tudatosításában, az érzelm felismerés javításában és

segíthet a serdülőknek saját belső hangulati állapotuk beazonosításában, valamint eszközt kínál számukra bizonyos hangulatok módosítására is. (Anderson, Kennedy, DeWitt, Anderson és Wamboldt 2014) A szerzők szerint tehát a serdülők körében is hatékony megküzdési stratégiák megszerzésére ad lehetőséget egy-egy mozgásos foglalkozás.

Pinniger, Brown, Thorsteinsson és McKinley (2012) szintén depressziós betegek körében végzett vizsgálatokat. Kutatásukban argentin tangó és 'mindfulness' meditációs foglalkozásokon vettek részt a betegek. A szerzők azt találták, hogy míg a depressziós tünetek mindkét esetben jelentősen csökkentek, addig a stresszre jellemző tünetek csak a tangózó csoportnál csökkentek szignifikánsan. Ez alapján felmerül, hogy a pszichológiai stressz kezelésére hasznosabb eszköz lehet egy dinamikusabb fizikai aktivitás, mint a tánc a statikusabb meditációval szemben. Ezen a téren érdemes folytatni a kutatásokat.

Murcia, Kreutz, Clift és Bongard (2010) kiemelten az amatőr szinten űzött táncban észlelhető jótékony hatásokat vizsgálta feltáró jellegű tanulmányában. Ez a tanulmány fontos abból a szempontból is, hogy nem klinikai mintán, hanem az átlagos, egészséges populáción mérte fel a tánc hatásait, amivel pedig kevés tanulmány foglalkozott eddig. Murcia és munkatársai rámutattak, hogy a táncnak számos előnyt tulajdonítanak az amatőr szinten táncolók. Ilyen fontos előnyök például az érzelmi életre gyakorolt hatások. Az alanyok boldogabbnak, nyugodtabbnak, éberebbnek érzik magukat egy-egy foglalkozás után, valamint a tánc segít kifejezni érzelmeiket és csökkenteni negatív érzéseiket táncolást követően, órákon, napokon vagy akár heteken keresztül is. A kutatásban egy PANAS kérdőív segítségével kellett számot adni arról, hogyan érzi magát a megkérdezett azon a napon, amikor táncolt, azokhoz képest, mikor nem vett részt ilyen foglalkozáson. A megkérdezettek 70%-al több pozitív affektusról adtak számot, és 60%-al kevesebb negatív affektusról a táncos napokon a nem táncos napokhoz képest. Jelentőséget tulajdonítanak még a tánc fizikumra, önértékelésre gyakorolt hatásaira és társas vonatkozásaira is. A táncos foglalkozásokon való részvétel pozitív a hétköznapi problémákkal és stresszel való megküzdésben is, mert segít testben és gondolatban ellazulni, ezáltal kissé eltávolodni a mindennapi gondoktól és monotonitástól. (Murcia, Kreutz, Clift és Bongard 2010)

Lane, Hewston, Redding, Whyte (2003) kétféle moderntánc stílust hasonlított össze a pillanatnyi hangulatra gyakorolt hatásukban egy-egy alkalom után. A Graham stílus jellemzője a kötött, éles, természetellenes mozgások, kitartott pozíciók, ezzel szemben a Limón stílus könnyed, feszültségmentes, dinamikus, energikus és lendületes. Az órák előtti és utáni hangulat

felmérése után az vitalitást mérő dimenzióban találtak különbséget, a Limón típusú táncóra jelentősen magasabb eredményeket hozott ezen a téren.

A fent említett kutatások tükrében elméletileg megalapozottnak vélem a következőkben bemutatott kutatásomat a kétféle táncos-mozgásos foglalkozás hangulatra és szorongásos állapotra gyakorolt hatásairól.

KUTATÁSI KÉRDÉSEK ÉS HIPOTÉZISEK

Saját kutatásomban kétféle táncos-mozgásos foglalkozás hatását vizsgáltam a szorongásra és a pozitív és negatív affektusokra. A kétféle típust a '*gyors-energizáló*' illetve a '*lassú-tudatos*' címkével láttam el.

A szakirodalomban megjelent vizsgálatokra alapozva az egyik kutatási kérdéskör, hogy vajon lehetséges-e pozitív hatást gyakorolni a pillanatnyi hangulati állapotra már egyetlen táncos foglalkozás alkalmával, továbbá amennyiben tapasztalunk változásokat ezek milyen irányba mutatnak. Ez alapján az első feltevéssem a következő:

- **Hipotézis 1.** A táncos-mozgásos foglalkozáson való egyszeri részvétel pozitív irányban növeli a pillanatnyi affektust, csökkenti a negatív affektus mértékét és az aktuális szorongás szintet.

A következő felmerülő kérdés az, hogy tapasztalható-e különbség eltérő mozgástípusok hangulatra és szorongásra gyakorolt hatásai között, más irányú változást mutatnak-e a két óratípusnál mért hangulati és szorongás értékek a mozgás hatására. Második hipotézisem tehát:

- **Hipotézis 2.** Az alacsony intenzitású, mérsékelt erőfeszítést igénylő '*lassú-tudatos*' táncos-mozgásos foglalkozás eltérő hatással van az affektusra és szorongásra, mint a nagy erőfeszítést igénylő és magas intenzitású '*gyors-energizáló*' táncos-mozgásos foglalkozás.

A VIZSGÁLAT: MÓDSZERTANI BEMUTATÁS ÉS LEÍRÁS

RÉSZTVEVŐK

Összesen 67, a Pécsi Tudományegyetemre járó hallgató vett részt. 34-en a 'gyors-energizáló' típusú és 33-an a 'lassú-tudatos' típusú órákon. A résztvevőkből 64 nő és 3 férfi volt. A minta nemi eloszlásának kiegyenlítetlensége miatt a férfi résztvevőket kizártam a vizsgálatból, így a végső elemzésnél a 64 női személy adatait használtam fel, ebből 32 a 'gyors-energizáló' (átlagéletkor 22,03 év; szórás 4,36 év) és 32 a 'lassú-tudatos' órákon (átlagéletkor 21,69 év; szórás 4,18 év) vett részt. A vizsgálatban való részvételnek nem voltak specifikus kritériumai, önkéntes alapon bárki ingyen részt vehetett az órákon. A résztvevők táncsal való előzetes tapasztalatai megoszlottak a teljesen kezdőtől az amatőr/hobby szinten táncolóig.

HELYSZÍN

A vizsgálat keretében tartott foglalkozásokra a Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Karának A épületében lévő Színházteremben került sor.

HASZNÁLT MÓDSZEREK, ESZKÖZÖK

A vizsgálatban a résztvevők táncos-mozgásos órákon vettek részt, melyeket saját magam, mint szakképzett táncművész terveztem és vezettem le. A foglalkozások anyaga minden résztvevő számára egyaránt új volt. Kétféle táncos-mozgás hatását vizsgáltam a pillanatnyi hangulati és szorongás állapotra.

a.) Hangulat és szorongás felmérő tesztek

PANAS

A vizsgálat során a pillanatnyi hangulati állapotot a Pozitív és Negatív Affektivitás Skálával (PANAS) mértem fel. A teszt a Pécsi Tudományegyetem Pszichológia Intézetének birtokában áll, melyet konzulensem biztosított számomra. A teszt 20 itemből áll melyekből két faktor különül el: 10 pozitív affektust mérő, illetve 10 negatív affektust mérő item. A teszt 20 állítást tartalmaz melyeket a vizsgálati személyeknek egy ötfokú Likert típusú skálán kell értékelni, aszerint mennyire jellemző rájuk az adott állítás 'éppen most', ahol az 1-es nem jellemző és az 5-ös pedig rendkívüli módon jellemző (Watson, Clark, Tellegen 1988). A

pozitivitás dimenzióba tartozó állítások: érdeklődő, izgatott, élénk, lelkes, éber, ihletett, eltökélt, figyelmes, aktív. A negativitás dimenzió állításai: lehangolt, zaklatott, büntudatos, rémült, ellenséges, ingerlékeny, megszegyenült, ideges, ijedt, félős. A PANAS eredeti változatát Rózsa és Kő fordította magyarra és Gyollai és munkatársai által végzett pszichometriai vizsgálatok alapján a teszt jó belső konzisztenciával rendelkezik, a faktorok az eredeti változathoz hasonlóan alacsonyban korrelálnak egymással ($-0.2 > r < -0.3$), tehát a negatív és pozitív affektust mérő skálák egymástól független dimenziókat alkotnak. A teszt megbízható ($\alpha > 0.80$), érvényes és hatékony a pozitív és negatív hangulati állapot mérésére (Watson, Clark, Tellegen 1988; Gyollai, Simor, Köteles, Demetrovics 2011).

STAI-S

A pillanatnyi szorongás mértékét a Spielberger féle Állapotszorongás Kérdőív (STAI-S) magyar változatával vizsgáltam (Sipos, Sipos és Spielberger 1988). A STAI-S kérdőívet szintén konzulensem biztosította számomra. A kérdőív 20 állítást tartalmaz és a vizsgálati személyeknek egy 4 fokú skálán kell értékelnie mennyire jellemző rájuk adott állítás 'éppen most', ahol 1-es egyáltalán nem jellemző 4-es nagyon/teljesen jellemző. A kérdőív 10 fordított tételt is tartalmaz. A kérdőív skálája jó belső konzisztenciával rendelkezik, 0,86 és 0,95 közötti Cronbach alfa értékekkel és a teszt-reteszt együtthatók 0,69 és 0,89 közé esnek. (Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg, Jacobs 1983).

b.) A kétféle táncos-mozgásos óra típus leírása

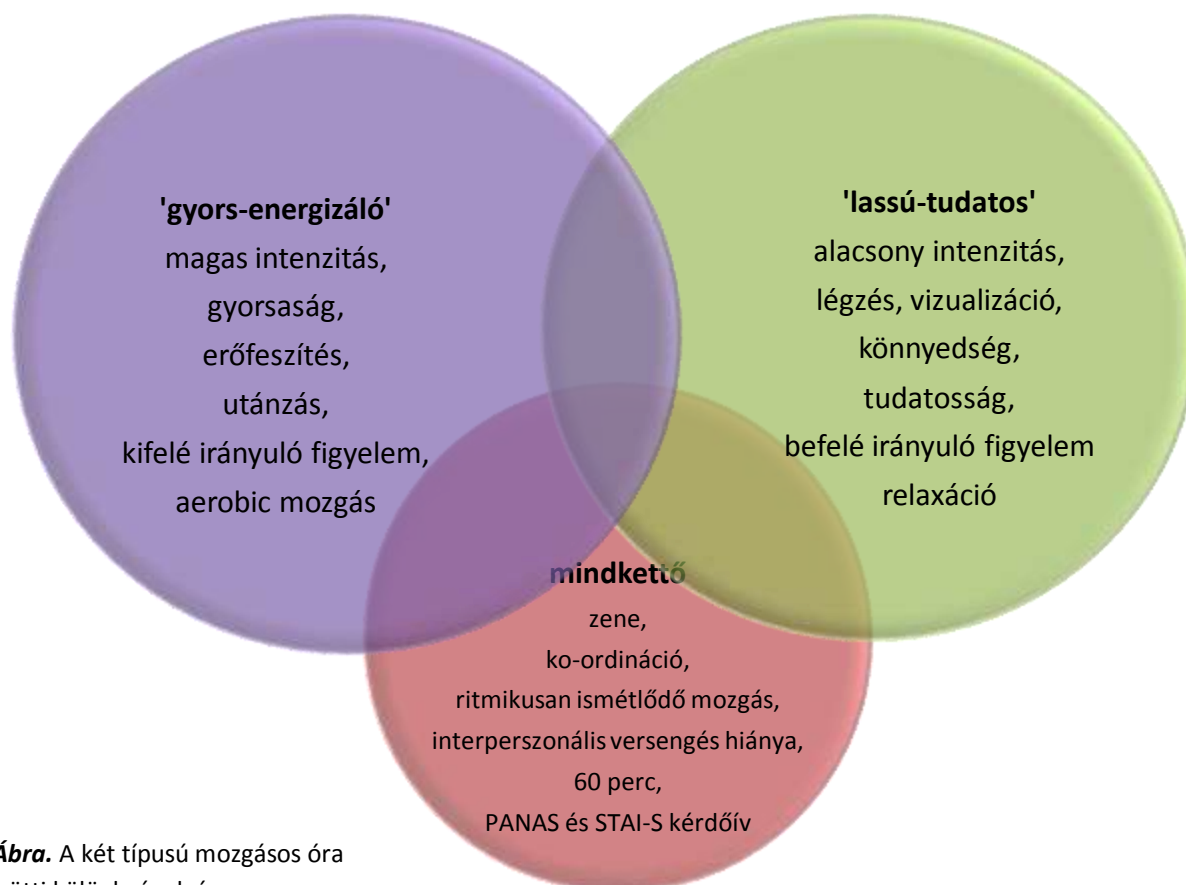
1. A 'gyors-energizáló' típusú órák:

Viszonylag magas intenzitású, magas erőfeszítést és erő kifejtést igénylő, dinamikus, ritmikusan ismétlődő mozgásokból álltak. Sok és gyors szintváltás, ugrások, nagymotoros mozgások, gyors irányváltások jellemezték. Az óra kezdetétől a végéig megállás nélkül, folyamatosan mozogtak a résztvevők. Az aerobik jellegű mozgások túlsúlya, a kardiovaszkuláris terhelés volt domináns. A vizsgálati személyek végig a vezetőt követték, aki maga is végezte a mozdulatokat, illetve párhuzamosan szóbeli instrukciókkal egészítette ki azokat.

2. A **'lassú-tudatos'** típusú órák:

Alacsony intenzitású, könnyed, lassabb mozdulatsorokból álló órákról van szó. Kiemelkedő jelentőséget kapott a légzésre irányított figyelem az egész óra során, melyet mozgásos feladatokkal kombinált légző gyakorlatokkal hangsúlyoztunk. További fontos jellemző a saját testre irányított figyelem, melyet a vezető szóbeli instrukciókkal irányított (például: „figyeld meg mit történik a testedben ekkor...”), illetve vizuális metaforák alkalmazása a mozdulatok értelmezése és pontosabb kivitelezése érdekében (például: „csinálj úgy, mintha egy guruló virsli/fadarab/kavics lennél”). Ez a típusú óra alapvetően több kognitív befektetést igényelt, el kellett képzelni a mozdulatokat, a saját test téri helyzetét és akaratlagosan irányítani a figyelmet a légzés és mozgás összekoordinálása végett. Az óra rövid relaxációval zárult, ahol az izmok ellazítása és a foglalkozásra való reflektálás volt a cél szóbeli instrukciókat követve (például: „figyeld meg hogy érzed magad a testedben” „figyeld meg mely izmodban érzel több feszültséget” „képzeld el ahogy ez a feszültség eltávozik”). Ebben az órátípusban minimális kardiovaszkuláris terhelésnek voltak kitéve a résztvevők.

Mindkét típusú órát a mozgás ritmusának megfelelő zene kísérte. Az órákon az interperszonális versengés minimalizálására törekedtek. A két típus közötti különbségeket és egyezéseket a 2. ábra foglalja össze.



2.Ábra. A két típusú mozgásos óra közötti különbségek és hasonlóságok.

A VIZSGÁLAT MENETE

A táncos-mozgás órák pillanatnyi affektusra gyakorolt hatásának vizsgálatára kétféle típusú táncos-mozgásos foglalkozáson lehetett részt venni. A foglalkozásokra négy egymást követő héten, este 6 és 7 óra között került sor. A foglalkozások tesztkitöltéssel együtt legfeljebb 60 percet vettek igénybe. Az órák felépítésének alakulása a 'teszt kitöltés – táncóra - ismételt teszt kitöltés' sémát követte. A foglalkozások minden héten ugyanazon a helyszínen, ugyanabban az időpontban zajlottak.

Mind a 'gyors-energizáló' mind a 'lassú-tudatos' típusú órák 2-2 alkalommal voltak megtartva. A résztvevők egy internetes fórumon előre tájékozódhattak, hogy mely típusú óra lesz azon a héten és eszerint döntötték el, hogy önként részt kívánnak-e venni az adott foglalkozáson.

A kérdőíveket közvetlenül a foglalkozás megkezdése előtt, önállóan töltötték ki a vizsgálati személyek és közvetlenül a mozgás befejeztével ismételten megtették ezt. Ezután összegyűjtöttem a kitöltött papír alapú kérdőíveket és statisztikai elemzéseknek vettem alá az adatokat.

EREDMÉNYEK

Az összegyűjtött adatokat az IBM SPSS Statistics 20-as szoftverének segítségével adattáblázatba gyűjtöttem és statisztikai eljárásokkal elemeztem.

A PANAS pozitivitás és negativitás skáláin, valamint a STAI-S kérdőíveken mért eredmények leíró statisztikáit az 1. táblázat foglalja össze. A táblázatban a PANAS pozitivitás és negativitás alskálák és a STAI-S kérdőív összesített pontszámainak átlagait és szórásait láthatjuk az órák előtti és utáni eredményekről a kétféle óra típusnál.

PANAS pozitivitás. A PANAS pozitivitás alskálán mért eredmények átlaga a 'gyors-energizáló' óránál az óra előtt 33,34 szórása 7,06, az óra után pedig a pozitivitás skálán mért eredmények átlaga 39,81 szórása 6,63 volt. A 'lassú-tudatos' órátípusnál a PANAS pozitivitás alskálán mért eredmények átlaga az óra előtt 33,28 szórása 7,25, az óra után pedig 36,88 szórása 8,86.

PANAS negativitás. A PANAS negativitás alskálán mért pontszámok átlaga a 'gyors-energizáló' óránál az óra előtt 16,03, szórása 7,81, az óra után mért pontszámok átlaga pedig 12,13 szórása 5,45. A PANAS negativitás pontszámok átlagai a 'lassú-tudatos' óránál az órák előtt 14,22, szórása 4,40, az órák után pedig az átlag 10,91 szórás 1,47 volt.

STAI-S. A STAI-S kérdőíven mért állapot szorongás pontszámainak átlaga a 'gyors energizáló' óránál az óra előtt 41,97 szórása 13,73, az órák után pedig az átlag 31,00 szórása 9,97 volt. A 'lassú-tudatos' óránál a STAI-S kérdőíven mért állapot jellegű szorongás pontszám átlaga az órák előtt 40,34 szórása 8,94, az órák után pedig az átlag 28,84 a szórás 8,81 volt.

1. Táblázat. Leíró statisztikák a hangulati változás pontszámaira az órák előtt és után

Óra típus		Előtte		Utána	
		Átlag	Szórás	Átlag	Szórás
PANAS pozitivitás	'gyors-energizáló'	33,34	7,06	39,81	6,63
	'lassú-tudatos'	33,28	7,25	36,88	8,86
PANAS negativitás	'gyors-energizáló'	16,03	7,81	12,13	5,45
	'lassú-tudatos'	14,22	4,40	10,91	1,47
STAI-S	'gyors-energizáló'	41,97	13,73	31,00	9,97
	'lassú-tudatos'	40,34	8,94	28,84	8,81

Az első hipotézisem tesztelésére, miszerint az óra előtti hangulati állapot pozitív irányba fog elmozdulni illetve az állapot szorongás csökkenni fog a mozgás hatására, összetartozó mintás t próbát alkalmaztam.

- A PANAS pozitivitás skálán kapott eredmények:

$t(63) = -5,602$ $p < 0,05$

vagyis szignifikánsak, nőtt a pozitív affektusok aránya a táncos foglalkozás hatására.

- A PANAS negativitás skálán kapott eredményei szerint:

$$t(63) = 6,101 \quad p < 0,05$$

szintén szignifikánsak, jelentősen csökkentek a negatív affektusok az órák eredményeképpen.

- A STAI-S szorongás skálán kapott eredmények:

$$t(63) = -2,075 \quad p < 0,05$$

azaz szignifikáns eredményt kaptunk itt is, jelentősen csökkent az állapot szorongás szintje az órák előtti állapothoz képest.

Ez azt jelenti, hogy mind a PANAS, mind a STAI-S kérdőíven az óra előtt és az óra után mért eredmények között jelentős különbség van. A táncórának hatása volt a vizsgálati személyek pillanatnyi affektusára és szorongásos állapotára. A foglalkozások hatására csökkent a kísérleti személyek szorongása, csökkentek a negatív affektusok és ezzel együtt nőtt a pozitív affektusok aránya. A 3., 4. és 5. ábrák szemléltetik, hogy növekedett a pozitív affektusok mértéke, csökkent a negatív affektus és a szorongás is az órák hatására az órák előtti állapothoz képest.

Második hipotézisem tesztelésére, a kétféle típusú óra hatásai közötti különbség feltérképezésére független mintás t próbát futtattam le.

- A PANAS pozitivitás skálán kapott eredmény:

$$t(62) = 1,502 \quad p > 0,05$$

a '*gyors-energizáló*' és a '*lassú-tudatos*' órák között nem volt jelentős hatásbeli különbség a pozitív affektusok változásában.

- A PANAS negativitás skálán

$$t(62) = 1,222 \quad p > 0,05$$

itt sem mutatkozott jelentős különbség a '*gyors-energizáló*' óra és a '*lassú-tudatos*' óra negatív affektusokra gyakorolt hatásában.

- A STAI-S eredményei szerint pedig

$$t(62) = -0,279 \quad p > 0,05$$

vagyis nem volt jelentős különbség a '*gyors-energizáló*' és a '*lassú-tudatos*' órák állapotszorongásra gyakorolt hatásai között.

Tehát az órák után mért eredmények szerint összességében egyik skálán sem volt jelentős különbség a két órátípus hatásai között.

Ahogy az a 3., 4. és 5. ábrákon is látható, kevert mintás varianciaanalízissel vizsgálva sem volt szignifikáns különbség az órátípusok hatásai között.

- A PANAS pozitivitás dimenzióban a kevert mintás variancia analízis eredménye:

$$F(1,62) = 2,628 \quad p > 0,05$$

vagyis nincs interakció, az órátípusok között nincs különbség a pozitív affektusokra gyakorolt hatásukban.

- A PANAS negativitás skáláján lefuttatott kevert mintás varianciaanalízis eredményei alapján:

$$F(1,62) = 0,249 \quad p > 0,05$$

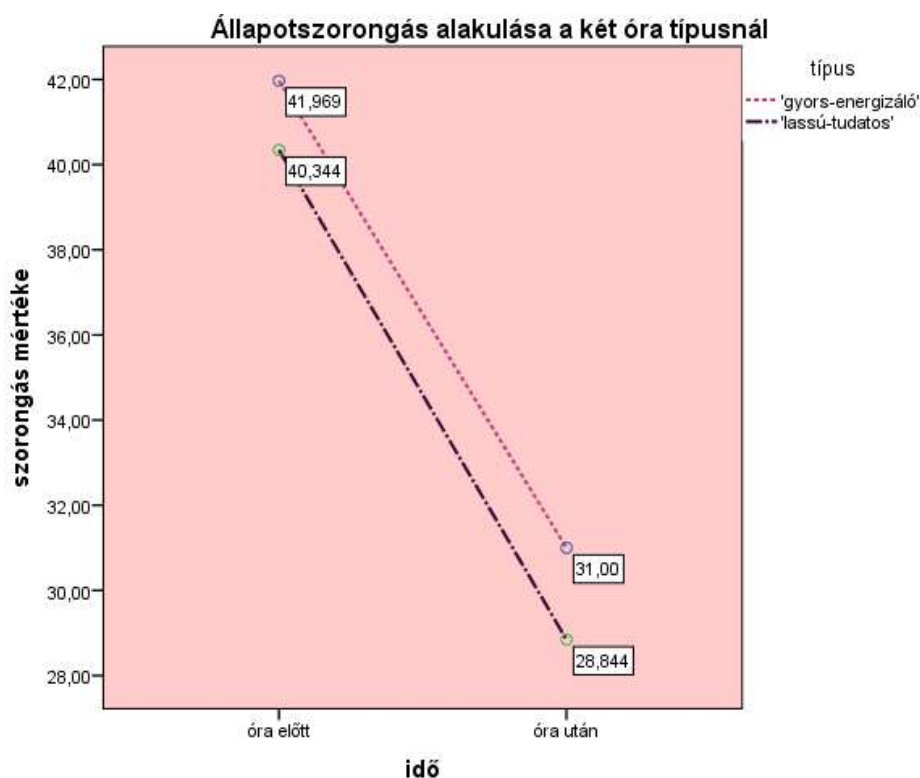
azaz nincs interakció a 'gyors-energizáló' és a 'lassú-tudatos' órátípusok negatív affektusokra gyakorolt hatásában, a két óra között nincs mérhető különbség ezen a téren.

- A STAI-S skálával mért állapot szorongás tekintetében a két óra közötti összefüggés kevert mintás varianciaanalízissel

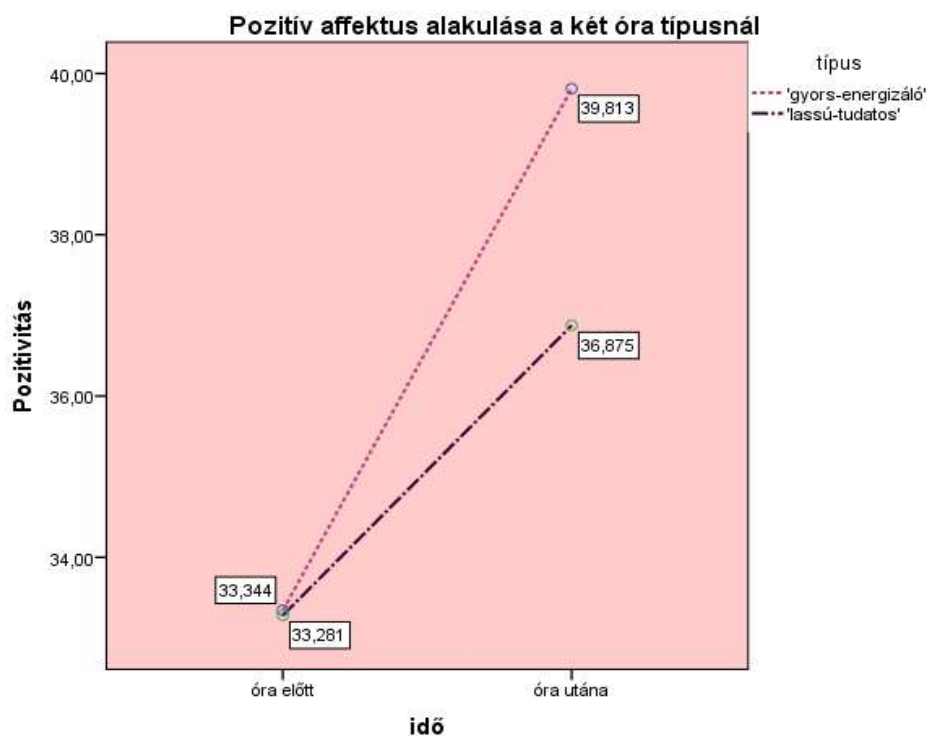
$$F(1,61) = 0,042 \quad p > 0,05$$

vagyis a szorongás tekintetében sem mutatkozott kimutatható különbség a két órátípus között a foglalkozás előtti és utáni pontszámaikban.

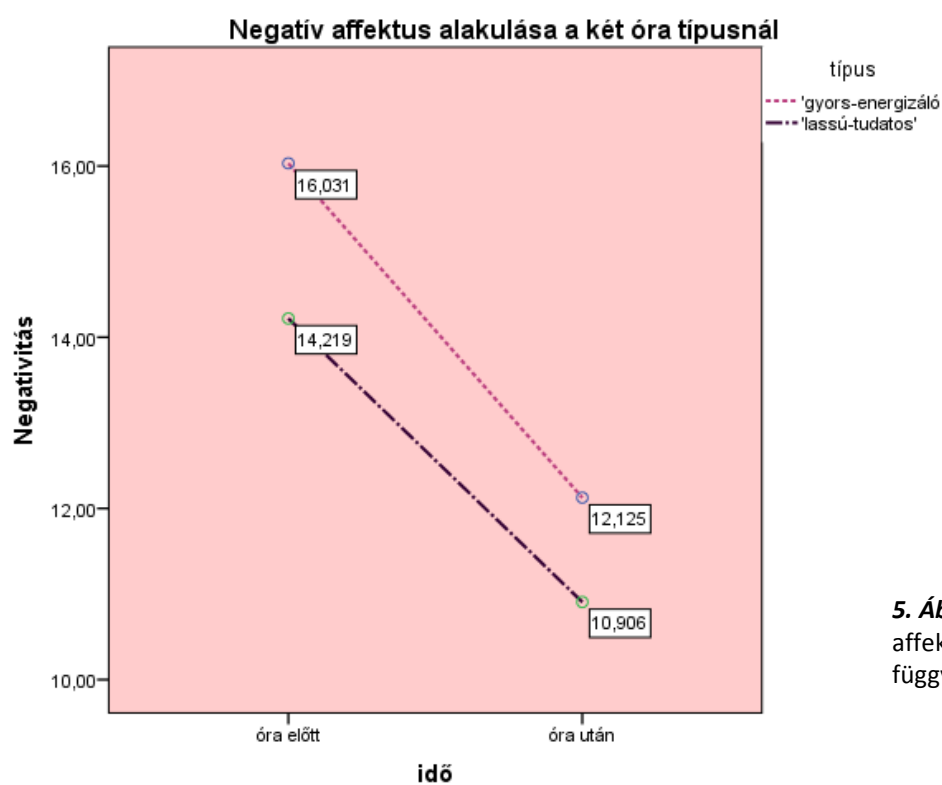
Tehát a hangulatváltozás és állapot szorongás az idő múlásával egészében ugyanúgy alakult mindkét óra típusnál. A pozitív affektusok növekedtek, a negatív affektusok csökkentek, valamint csökkent az állapot szorongás szintje, függetlenül attól melyik típusú órán vettek részt a kísérleti személyek.



3. Ábra. A STAI-S kérdőívvel mért állapotszorongás alakulása a két órátípusnál az idő függvényében. $F(1,61) = 0,042 \quad p > 0,05$



4. Ábra. A PANAS kérdőívvel mért pozitív affektus alakulása a két órátípus és az idő függvényében ($F(1,62)=2,628$ $p>0,05$)



5. Ábra. A PANAS kérdőívvel mért negatív affektus alakulása a két órátípus és az idő függvényében ($F(1,62)=0,249$ $p>0,05$)

MEGVITATÁS, KÖVETKEZTETÉSEK

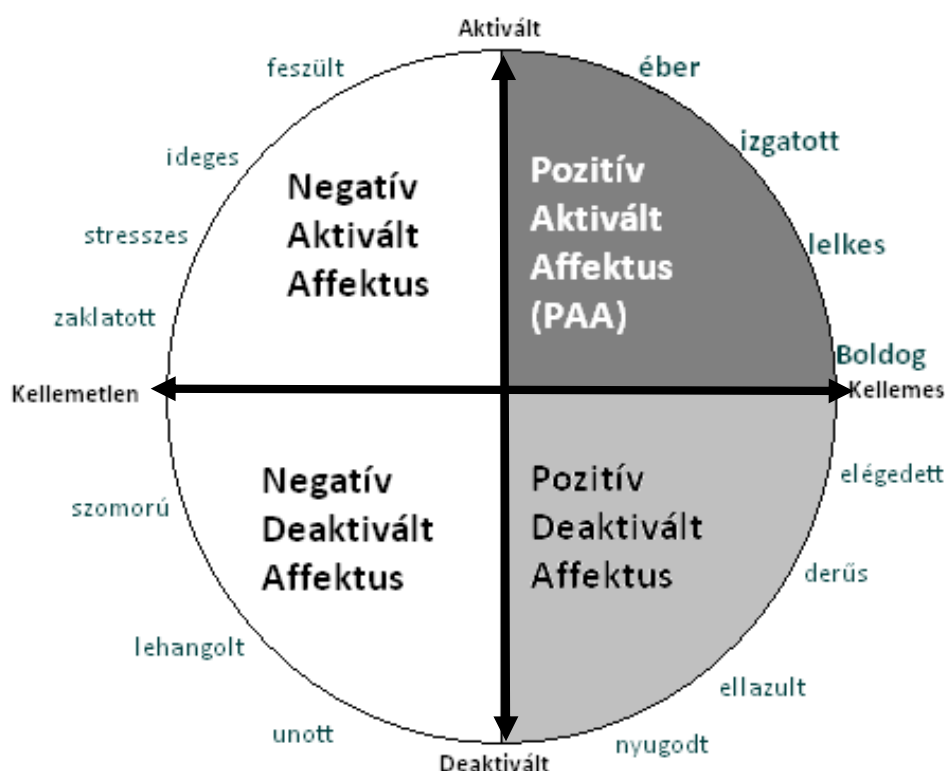
Vizsgálatomban kétféle táncos-mozgásos óra egyetlen alkalom alatt gyakorolt hatását vizsgáltam a pillanatnyi hangulati állapotra és szorongásra. A húszas éveikben lévő, egyetemi hallgatók, mint vizsgálati személyek önként jelentkeztek a vizsgálatra és egy-egy órán vettek részt. A módszertani részben részletesen ismertetett '*gyors-energizáló*' és '*lassú-tudatos*' típusú órák közül a résztvevők szabadon választhattak. A két táncos-mozgásos óra közötti különbség azok tempójában, intenzitásában, a befektetett erőfeszítés mértékében és a test-tudatosság fontosságában mutatkozott ki leginkább. Az órák előtt és után hangulat és szorongásfelmérő teszteket vettem fel, majd ezeket statisztikai eljárásokkal értékeltem ki.

Vizsgálatomban két feltevést kíséreltem meg körüljárni és igazolni, ezeket a továbbiakban az empirikus eredmények és a releváns szakirodalom tükrében mutatom be.

Első hipotézisem szerint a táncos-mozgásos óra pozitív irányba növeli az affektust és csökkenti a negatív affektusokat valamint a szorongás mértékét. Ezt a feltevésemet a vizsgálatban szerzett empirikus adatok statisztikailag szignifikáns eredményekkel igazolják, tehát a táncos foglalkozásokon résztvevő személyeknek jelentős mértékben javult a pillanatnyi hangulati állapota közvetlenül az órát követően, valamint kevesebb mértékű szorongással, oldottabb állapotban távoztak, mint amilyen az óra előtti állapotukat jellemezte. Ezek az eredmények alátámasztják azokat a korábbi kutatásokat melyek a testmozgás hangulatjavító hatására hívják fel a figyelmet (Netz és Lidor 2003; Reed és Ones 2006), valamint hangsúlyozzák a tánc, mint mozgástípus alkalmasságát többek között a pozitív affektus növelésében és a szorongás csökkentésében (Murcia, Kreutz, Clift, Bongard 2010). Ahogy Lane és Lovejoy (2001) is utalnak rá a testgyakorlás hangulatszabályozó stratégiaként is szolgálhat. Ezen gondolat tovább fűzésére ajánlanám a táncot, mint ilyen szabályozó stratégiát. Ahogyan Anderson, Kennedy, DeWitt, Anderson és Wamboldt (2014) is utal rá, a tánc eszközként használható az érzelmek szabályozására és stresszel való megküzdésre és ezt megerősítik Punkanen, Saarikallio és Luck (2014) kutatásai is a témában. Úgy gondolom az általam végzett vizsgálat eredménye is alátámasztja, hogy bizonyos személyeknek megfelelő módot nyújthat a tánc saját észlelt szorongásuk csökkentésében, illetve olyan negatív hangulati állapotok szabályozásában, mint a lehangoltság, unalom, kimerültség, ingerlékenység,

idegesség. A megfelelő stratégia kiválasztásához és alkalmazásához azonban tudni érdemes másfajta hatása van-e a különböző típusú táncos mozgásos óráknak. Például ha az óra elején az illető már eleve nagyon élénk és érzelmileg felfokozott állapotban van, illetve kellemetlenül magas aktivációs szint mellett rendkívül feszült és ideges, előfordulhat, hogy az aktivációs szint további növelése egy gyors és magas intenzitású mozgásos órával nem bizonyul a legjobb stratégiának. Malekshahi és munkatársai vizsgálatában például a kiugróan magas intenzitású aerobics edzés lecsökkent vitalitáshoz és a düh és fáradtság érzésének erősödéséhez vezetett (Malekshahi, Abdoli, Asefirad, Mohammadi 2011). A másik oldalon viszont, egy negatívan deaktivált, lehangolt és alacsony arousal szinttel, kevés energiával rendelkező személynél inkább egy éberséget és aktivitást növelő módozatra lehet szükség, mint további relaxációra és arousal-szint csökkentésre. Ezzel elérkeztünk a második hipotézisben felvetett kérdéshez.

Második hipotézisem szerint a kétféle mozgástípus különbözőképpen hat a hangulati állapotra. Ez a feltevés az statisztikai elemzések tükrében nem igazolódott be, nem volt szignifikáns különbség a két mozgástípus között. Mindkét foglalkozás növelte a pozitív affektust és csökkentette a negatívát, ami valójában nem is meglepő, hiszen az átfogó cél mindkét esetben ez volt. Az érzelmek valenciáját tekintve mindenképpen a kellemesen pozitív felé tolódott el az affektus mindkét mozgástípus hatására. Ami az aktivációt illeti sajnos ebben a kutatásban nem került kifejezetten felmérésre az aktivációs szint sem az órákat megelőzően, sem azt követően. Ez lehet egy magyarázata is annak, hogy miért nem volt eltérés a két mozgástípus hatásai között. A PANAS kérdőív pozitív affektust mérő skálája a pozitív aktivált affektusokat méri (Reed és Ones 2006), így nem kapunk vele ugyanilyen árnyalt képet a pozitív ámdé alacsonyán aktivált affektusok alakulásáról. Ahogy a 6. ábrán látszik, a világos és sötét szürkével kiemelt rész a pozitív valenciájú affektusokat mutatja, azonban ezek igen sok, különböző aktivációs szintű affektusokat magukba foglalnak.



6. Ábra. Az affektusok circumplex modellje, kiemelve a pozitív valenciájú affektusok. (Posner, Russel és Peterson 2005 nyomán; Reed és Ones 2006 nyomán)

Az tehát kimutatható, hogy a pozitív aktivált affektusokra jelentős hatással van a tánc, azonban a pozitív deaktivált affektusokról nem tudunk ilyen információkat nyerni a vizsgálat alapján. Nem mindegy, hogy valaki zaklatottan és feszülten kezdi az órát és a végére még izgatottabb lesz, vagy képes ellazulni és lenyugodni is. A másik oldalon pedig, ha valaki túlságosan unottan és lehangoltan érkezik, akkor érdekesebb lenne az éberségét és lelkeségét fokozni. A jövőben javallott lenne egy olyan mérőeszköz használata, mely jobban elkülöníti az aktivált és deaktivált affektusokat egymástól, valamint árnyaltabb képet tud mutatni az egyes hangulati állapotokról. Érdekes lenne egy ismételt vizsgálattal jobban megnézni a kétféle mozgástípus hatása közti eltéréseket, immár a kapott eredményekre építve, ahol az aktivációs szintre gyakorolt hatást is megvizsgáljuk a pozitív és negatív affektusok alakulásában óra előtt és után.

Egy ilyen vizsgálat betekintést adhat abba is, hogy melyik mozgástípus milyen kezdőállapotból kiindulva éri el a legpozitívabb hatást. Például ha egy kellemetlen valenciájú, alacsonyán aktivált állapot (unalom, szomorúság, lehangoltság) a kiindulás, akkor inkább egy 'gyors-energizáló' mozgásra van-e szükség, amely pozitívan aktivált irányba mozgat, ezáltal

éri el a legnagyobb szintű változást, vagy ugyanolyan hatékony lehet egy *'lassú-tudatos'* óra is? A másik oldalon pedig, ha a kezdő állapot inkább a negatívan aktivált affektusokból indul ki, a személy túlságosan feszült, zaklatott, ideges és stresszel teli, akkor pozitívabb-e számára az ellazulást és megnyugvást nyújtó mozgás egy gyors és dinamikus órával szemben. Ennek az információnak az ismerete segíthet a jövőben mind a résztvevőknek a megfelelő hangulati állapothoz illeszkedő típus megválasztásában mind a foglalkozás vezetőnek az órák alakításában. Az aktuális vizsgálatban a résztvevők nem voltak az táncos-mozgásos órát megelőző hangulati állapotuk szerint külön csoportokra osztva, ezért arra még nem kaptunk választ, hogy mely típusú óra milyen kiinduló hangulat szempontjából jobb stratégia. Azonban mivel a vizsgálatban résztvevők az órákat megelőzően előre értesültek annak típusáról, így meglehet, hogy ennek megfelelően választották ki melyik típus felel meg saját céljaiknak.

Összefoglalva a kapott eredményeket tehát a kutatás alátámasztja a korábbi vizsgálatok eredményeit, miszerint nemcsak a magas erőfeszítést igénylő, magas intenzitású mozgás hatásos a pozitív hangulat emelésében, hanem az alacsonyabb intenzitású és alacsonyabb erőfeszítést igénylő mozgás is ugyanolyan pozitív változásokat ér el a vizsgált személyeknél. Azonban jelentős különbség nem mutatható ki a két mozgástípus hangulatra gyakorolt hatása között.

Fontosnak tartom megemlíteni, hogy jelen kutatás egészséges, átlagos egyetemista populáción mért adatokkal dolgozott, szemben több hasonló – a tánc, mint terápiás módszert vizsgáló – kutatás klinikai mintán végzett vizsgálataival. Lényegesnek tartom tanulmányozni azokat a tényezőket, amik az átlagember hétköznapijaiban lehetnek hasznosak az életminőség és pozitív affektusok javításában, erősítésében. Hisz ekkor nem egy pszichés betegséget, vagy meglévő rosszat szeretnénk tompítani, hanem a jó és pozitív érzelmeket, megküzdési módokat erősíteni és ezeket felhasználni ahhoz, hogy hosszútávon is egy élvezhetőbb és élhetőbb életet, testileg-lelkileg egészségesebb embert segítsünk.

A tánc az affektivitásra gyakorolt jótékony hatásával segíthet kizökkenteni a mindennapok gondjaiba való túlzott elmerülésből, rövid időre elterelheti a figyelmet az éppen aktuális feszültséget okozó élethelyzetekről, hogy ezután energizáltabban, nyitottabban és higgadtabban tudjunk szembenézni azokkal. Bízónak tartom azt a tényt, hogy már egyetlen táncos-mozgásos foglalkozáson való részvétel alkalmával jelentős hangulatjavulást mutató eredmények születtek, hiszen egy amúgy is leterhelt és betáblázott napirendnél nehéz elköteleződni a rendszeres testmozgás mellett.

Bízónak tartom az is, hogy mindkét órátípus jótékony hatással bírt a résztvevők hangulati és szorongásos állapotára. Ez megenged némi változatosságot az órák megtervezésében, hisz nem

csak az aerobik jellegű, magas intenzitású és energikus mozgástípusok működhetnek, hanem lassabb, nyugodtabb foglalkozások is. Többféle típusú órák pedig többféle igényű embert ki tudnak szolgálni. Van, aki személyiségéből, esetleg testalkatából kifolyólag jobban preferálja egyik, vagy másik típusú mozgást így ők is választhatnak ezek közül. A sokféleség megengedi azt is, hogy egy szélesebb korosztályt is elérjünk és adott csoport igényeihez szabjuk a foglalkozásokat. Így a tánc mind a fiatalok, mind az idősebbek körében használható és élvezetes lehet. Valamint még megemlíteném, hogy különféle testi adottságokkal vagy valamilyen okból korlátozott mozgás lehetőségekkel rendelkezők is fokozottabban részt tudnak venni foglalkozásokon, ha azok többféle mozgástípust felhasználnak és azokat rugalmasan és kreatívan képesek kezelni.

KITEKINTÉS, TOVÁBBI KUTATÁSI IRÁNYOK

Ahogy már említettem javasolt lenne egy ismételt vizsgálattal megnézni a kétféle mozgástípus hatása közti eltéréseket, ahol az aktivációs, az affektusok aktivált-deaktivált tengelyen való felmérésére is sort kerítünk és a kiinduló aktivációs szint hatását is megvizsgáljuk a pozitív és negatív affektusok alakulásában a kétféle óránál.

Egy ilyen vizsgálat ismeretekkel szolgálhat adhat arról, hogy melyik mozgástípus milyen kezdőállapotból kiindulva éri el a legpozitívabb hatást. Ha egy személy unottan és lehangoltan érkezik az órára és részt vesz egy alapotően lassú és relaxáló órán, mivel az ő aktivációja a kiinduló állapotban is alacsonyabb volt, nem biztos, hogy a foglalkozás végére olyan jelentősen megnőnek a pozitív affektusai. Lehetséges, hogy ebben az esetben pozitívabb hatást érhetnénk el egy gyorsabb, dinamikusabb mozgással. Illetve azt is megvizsgálhatjuk, hogy egy zaklatott, ideges és stresszes kiinduló állapotból pozitívabb eredményeket kaphatunk-e egy nyugtató, relaxáló foglalkozással, vagy itt is inkább a magas intenzitású óra használ jobban az érzelmek regulációjában.

A vizsgálatot érdemes lenne folytatni és nagyobb elemszámú mintán tanulmányozni az eredményeket. Felmerülhet az is, hogy bizonyos szempontok szerint kategorizált csoportokban külön-külön vizsgálánk a tánc hatásait. Egyik ilyen irány lehetne korcsoportokra bontani a kísérleti személyeket és különböző mozgástípusú órák hatását és azok közötti különbségeket nézni ezekben a csoportokban. Az elméleti háttérben említettem serdülőkkel végzett vizsgálatokat (Anderson, Kennedy, DeWitt, Anderson és Wamboldt 2014), ahol pozitív eredmények születtek. Viszont ezekben a tanulmányokban is klinikai mintán, terápiás

vonatkozásban került szóba a tánc. Meg lehetne vizsgálni, hogy nem klinikai, serdülő populációban kapunk-e szignifikáns eredményeket. Hisz ebben a kitüntetetten sérülékeny életkorban hasznos olyan megküzdési módok és érzelmszabályozásra alkalmas eszközök explorálása mely segít átlendíteni a nehezebb időszakokon. Egy másik érdekes célzott populáció lehet az idősebbek (50 éve felettiek) köre. Az ő szempontjukból lényeges, hogy többféle mozgástípusnak is jótékony hatásai vannak, hiszen az idősebb korosztály lehet, hogy a lassabb-tudatosabb táncos foglalkozásokat preferálná.

Egészségpszichológiai vonatkozásban, lehetne vizsgálni különféle krónikus betegek körében és megnézni, hogy elérhetünk-e valamilyen pozitív hatást egy táncos foglalkozással. Lewis, Annett, Davenport, Hall és Lovatt (2014) például Parkinson kórban szenvedő betegekkel folytatott vizsgálatot és azt találták, hogy a táncos foglalkozásokon résztvevőknél jelentősen csökkentek a depresszív hangulatra utaló tünetek és kiemelten csökkent a düh érzése a tánc hatására.

A fenti vizsgálatban akut hatásokat mértem fel. Egy hosszabb lélegzetű, longitudinális vizsgálattal érdemes lenne felmérni a hosszabb távú hatásokat, a táncnak a vizsgálati személyek életminőségére, szubjektív jól-létére gyakorolt hatásait.

Egy szociálpszichológiai kutatás keretében meg lehet vizsgálni a táncos foglalkozások társas aspektusait is, hisz ez is egy fontos mozzanata annak, amiért a tánc hatásos lehet a hangulati állapot módosításában. El tudok képzelni egy vizsgálatot iskolai, illetve egyéb intézményi körülmények között, ahol táncos-mozgásos foglalkozásokon vehetnének részt tanulók csoportjai.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Anderson, A. N., Kennedy, H., DeWitt, P., Anderson, E., Wamboldt, M. Z. (2014)
Dance/movement therapy impacts mood states of adolescents in a psychiatric hospital. *The Arts in Psychotherapy*, 41, 257-262.
- Berger, B. G., Owen, D. R (1992). Mood alteration with yoga and swimming: aerobic exercise may not be necessary. *Perceptual and Motor Skills*, 75(3), 1331-1343.
- Gyollai Á., Simor P., Köteles F., Demetries Zs. (2011). Psychometric properties of the Hungarian version of the original and the short form of the Positive and Negative Affect Schedule. *Neuropsychologia Hungarica*, 12(2), 73-79.
- Koch, S., Kunz, T., Lykou, S., Cruz, R. (2014). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 41, 46-64.
- Lane, A., Hewstone, R., Redding, E., Whyte, G. P. (2003). Mood changes following modern dance classes. *Social Behaviour and Personality*, 31(5), 453-460.
- Lane, A.M., Lovejoy D.J. (2001). The effects of exercise on mood change: the moderating effect of depressed mood. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41, 539-545.
- Lewis, C., Annett, L. E., Davenport, S., Hall, A. A., Lovatt, P. (2014). Mood changes following social dance sessions in people with Parkinson's disease. *Journal of Health Psychology*, 1-10.
- Malekshahi, M., Abdoli, B., Asefirad, A., Farzad, M. (2011). The comparison of the effect of moderate and high intensities of aerobic exercise on non athlete girl students' mood states. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 1887-1891.
- Murcia, C. Q., Kreutz, G., Clift, S., Bongard, S. (2010). Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being. *Arts and Health*, 2(2), 149-163.

- Netz, Y., Lidor, R. (2003). Mood alterations in mindful versus aerobic exercise modes. *The Journal of Psychology*, 137(5), 405-419.
- Oatley, K., Jenkins, J.M. (2001). *Érzelmeink*. Budapest: Osiris Kiadó.
- Pinniger, R., Brown, Rh. F., Thorsteinsson, E. B., McKinley P. (2012) Argentine tango dance compared to mindfulness meditation and a waiting-list control: A randomised trial for treating depression. *Complementary Therapies in Medicine*, 20, 377-384.
- Posner, J., Russel, J. A., Peterson, S. P. (2005). The circumplex model of affect: An integrative approach to affective neuroscience, cognitive development, and psychopathology. *Developmental Psychopathology*, 17(3), 715-734.
- Punkanen, M., Saarikallio, S., and Luck, G. (2014). Emotions in motion: Short-term group form Dance/Movement Therapy in the treatment of depression: A pilot study. *The Arts in Psychotherapy*, <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2014.07.001>
- Reed, J., Buck, S. (2009). The effect of regular exercise on positive-activated affect: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 581-594.
- Reed, J., Ones, D.S. (2006). The effect of acute aerobic exercise on positive activated affect: A meta –analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 477-514.
- Sipos K., Sipos M., Spielberger, C. D. (1988) A State–Trait Anxiety Inventory (STAI) magyar változata. In Mérei F. és Szakács F. (szerk.) *Pszichodiagnosztikai vademecum I/2. Egyetemi jegyzet*. Tankönyvkiadó, Budapest. 123–135.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Szabó A., Meskó A., Caputo, A., Gill, E.T. (1998). Examination of exercise-induced feeling states in four modes of exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 29(4), 376-390.

- van der Merwe, S. (2010). *The effect of a dance and movement intervention programme on the perceived well-being and self-esteem of a clinical sample of adolescents*. Pretoria: University of Pretoria.
- Watson, D., Clark, A., Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- World Health Organization (2012) *Depression*. Fact Sheet No 369. Retrieved on October 13, 2014 from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>

MELLÉKLETEK

1. Leíró statisztikák

Descriptive Statistics

	típus	Mean	Std. Deviation	N
PANAS_negativitás	1	16,0313	7,80605	32
	2	14,2188	4,40479	32
	Total	15,1250	6,35335	64
PANAS_negativitás_utana	1	12,1250	5,44622	32
	2	10,9063	1,46704	32
	Total	11,5156	4,00394	64

Descriptive Statistics

	típus	Mean	Std. Deviation	N
PANAS_pozitivitás	1	33,3438	7,06015	32
	2	33,2813	7,25229	32
	Total	33,3125	7,09991	64
PANAS_pozitivitás_utana	1	39,8125	6,62565	32
	2	36,8750	8,86366	32
	Total	38,3438	7,90262	64

Descriptive Statistics

	típus	Mean	Std. Deviation	N
STAI_STATE_ELOTTE	1	41,9687	13,73360	32
	2	40,3438	8,93926	32
	Total	41,1562	11,52391	64
STAI_STATE_UTANA	1	31,0000	9,97093	32
	2	28,8438	8,80656	32
	Total	29,9219	9,39487	64

1. Összetartozó mintás t-próba

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	STAI_STATE_ELOTTE - STAI_STATE_UTANA	-3,29688	12,71255	1,58907	-6,47238	-,12137	-2,075	63	,042
Pair 2	PANAS_pozitivitás - utana	-5,03125	7,18457	,89807	-6,82590	-3,23660	-5,602	63	,000
Pair 3	PANAS_negativitás - utana	3,60938	4,73292	,59162	2,42713	4,79162	6,101	63	,000

2. Független mintás t-próba

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
STAI_STATE_ELOTTE	Equal variances assumed	4,331	,042	,561	62	,577	1,62500	2,89678	-4,16558	7,41558
	Equal variances not assumed			,561	53,270	,577	1,62500	2,89678	-4,18451	7,43451
PANAS_pozitivitás	Equal variances assumed	,000	,993	,035	62	,972	,06250	1,78922	-3,51409	3,63909
	Equal variances not assumed			,035	61,955	,972	,06250	1,78922	-3,51415	3,63915
PANAS_negativitás	Equal variances assumed	6,452	,014	1,144	62	,257	1,81250	1,58446	-1,35480	4,97980
	Equal variances not assumed			1,144	48,924	,258	1,81250	1,58446	-1,37172	4,99672
STAI_STATE_UTANA	Equal variances assumed	2,113	,151	-,279	62	,781	-,28125	1,00733	-2,29487	1,73237
	Equal variances not assumed			-,279	57,283	,781	-,28125	1,00733	-2,29818	1,73568
PANAS_pozitivitás_ut ana	Equal variances assumed	2,737	,103	1,502	62	,138	2,93750	1,95627	-,97303	6,84803
	Equal variances not assumed			1,502	57,401	,139	2,93750	1,95627	-,97927	6,85427
PANAS_negativitás_ut ana	Equal variances assumed	5,911	,018	1,222	62	,226	1,21875	,99708	-,77439	3,21189
	Equal variances not assumed			1,222	35,475	,230	1,21875	,99708	-,80446	3,24196

3. PANAS pozitivitás- kevert mintás variancia analízis

Tests of Within-Subjects Effects

Measure: MEASURE_1

Source		Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
panas_pozitivitas	Sphericity Assumed	810,031	1	810,031	32,197	,000
	Greenhouse-Geisser	810,031	1,000	810,031	32,197	,000
	Huynh-Feldt	810,031	1,000	810,031	32,197	,000
	Lower-bound	810,031	1,000	810,031	32,197	,000
panas_pozitivitas * típus	Sphericity Assumed	66,125	1	66,125	2,628	,110
	Greenhouse-Geisser	66,125	1,000	66,125	2,628	,110
	Huynh-Feldt	66,125	1,000	66,125	2,628	,110
	Lower-bound	66,125	1,000	66,125	2,628	,110
Error(panas_pozitivitas)	Sphericity Assumed	1559,844	62	25,159		
	Greenhouse-Geisser	1559,844	62,000	25,159		
	Huynh-Feldt	1559,844	62,000	25,159		
	Lower-bound	1559,844	62,000	25,159		

4. PANAS negativitás- kevert mintás variancia analízis

Tests of Within-Subjects Effects

Measure: MEASURE_1

Source		Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
panas_negativitas	Sphericity Assumed	416,883	1	416,883	36,777	,000
	Greenhouse-Geisser	416,883	1,000	416,883	36,777	,000
	Huynh-Feldt	416,883	1,000	416,883	36,777	,000
	Lower-bound	416,883	1,000	416,883	36,777	,000
panas_negativitas * típus	Sphericity Assumed	2,820	1	2,820	,249	,620
	Greenhouse-Geisser	2,820	1,000	2,820	,249	,620
	Huynh-Feldt	2,820	1,000	2,820	,249	,620
	Lower-bound	2,820	1,000	2,820	,249	,620
Error(panas_negativitas)	Sphericity Assumed	702,797	62	11,335		
	Greenhouse-Geisser	702,797	62,000	11,335		
	Huynh-Feldt	702,797	62,000	11,335		
	Lower-bound	702,797	62,000	11,335		

5. STAI-S- kevert mintás variancia analízis

Tests of Within-Subjects Effects

Measure: MEASURE_1

Source		Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
stai	Sphericity Assumed	4038,758	1	4038,758	75,754	,000
	Greenhouse-Geisser	4038,758	1,000	4038,758	75,754	,000
	Huynh-Feldt	4038,758	1,000	4038,758	75,754	,000
	Lower-bound	4038,758	1,000	4038,758	75,754	,000
stai * típus	Sphericity Assumed	2,258	1	2,258	,042	,838
	Greenhouse-Geisser	2,258	1,000	2,258	,042	,838
	Huynh-Feldt	2,258	1,000	2,258	,042	,838
	Lower-bound	2,258	1,000	2,258	,042	,838
Error(stai)	Sphericity Assumed	3305,484	62	53,314		
	Greenhouse-Geisser	3305,484	62,000	53,314		
	Huynh-Feldt	3305,484	62,000	53,314		
	Lower-bound	3305,484	62,000	53,314		

6. A felhasznált tesztek (ahogyan a vizsgálatban szerepeltek):

Nem:

Kor:

Azonosító:

(születési év/hónap/óvodás jel. pl: 88.11. )

(STAI-S)

Az alábbiakban néhány olyan megállapítást olvashat, amelyekkel az emberek önmagukat szokták jellemezni. Kérjük, figyelmesen olvassa el valamennyit, és húzza alá vagy karikázza be a jobboldali számok közül a megfelelőt, attól függően, hogy **ÉPPEN MOST HOGYAN ÉRZI MAGÁT**. Nincsenek helyes vagy helytelen válaszok. Ne gondolkozzon túl sokat, hanem jelölje meg a jelenlegi érzéseit legjobban kifejező választ.

	Egyáltalán nem jellemző	Valamennyire jellemző	Eléggé jellemző	Nagyon/ teljesen jellemző
1. Nyugodtnak érzem magam.	1	2	3	4
2. Biztonságban érzem magam.	1	2	3	4
3. Feszültnek érzem magam.	1	2	3	4
4. Valami bánt.	1	2	3	4
5. Gondtalannak érzem magam.	1	2	3	4
6. Zaklatott vagyok.	1	2	3	4
7. Aggódok, hogy bajba keveredem.	1	2	3	4
8. Kipihentnek érzem magam.	1	2	3	4
9. Szorongok.	1	2	3	4
10. Kellemesen érzem magam.	1	2	3	4
11. Elég önbizalmat érzek magamban.	1	2	3	4
12. Ideges vagyok.	1	2	3	4
13. Nyugtalannak érzem magam.	1	2	3	4
14. Fel vagyok húzva.	1	2	3	4
15. Minden feszültségtől mentes vagyok.	1	2	3	4
16. Elégedett vagyok.	1	2	3	4
17. Aggódok.	1	2	3	4
18. Túlzottan izgatott és feldúlt vagyok.	1	2	3	4
19. Vidám vagyok.	1	2	3	4
20. Jól érzem magam.	1	2	3	4

PANAS

Az alábbi lista számos olyan kifejezést tartalmaz, amely különböző érzéseket és érzelmeket ír le. Kérjük, hogy valamennyi tételt figyelmesen olvassa el és az adott kifejezés melletti szám bekarikázásával jelölje, hogy milyen mértékben jellemző Önre az adott érzés:

ÉPPEN MOST

Az alábbi értékeket használja válaszai megítélésekor:

- (1) = Nagyon kis mértékben vagy egyáltalán nem
- (2) = Kissé jellemző
- (3) = Mérsékelten jellemző
- (4) = Meglehetősen jellemző
- (5) = Rendkívüli módon;

	Nem jellemző	Kissé jellemző	Mérsékelten jellemző	Meglehetősen jellemző	Rendkívüli módon jellemző
1. érdeklődő	1	2	3	4	5
2. lehangolt	1	2	3	4	5
3. izgatott	1	2	3	4	5
4. zaklatott	1	2	3	4	5
5. élénk	1	2	3	4	5
6. büntudatos	1	2	3	4	5
7. rémült	1	2	3	4	5
8. ellenséges	1	2	3	4	5
9. lelkes	1	2	3	4	5
10. büszke	1	2	3	4	5
11. ingerlékeny	1	2	3	4	5
12. éber	1	2	3	4	5
13. megszágyenült	1	2	3	4	5
14. ihletett	1	2	3	4	5
15. ideges	1	2	3	4	5
16. eltökélt	1	2	3	4	5
17. figyelmes	1	2	3	4	5
18. ijedt	1	2	3	4	5
19. aktív	1	2	3	4	5
20. félős	1	2	3	4	5

(STAI-S)
óra után töltsd ki!

Az alábbiakban néhány olyan megállapítást olvashat, amelyekkel az emberek önmagukat szokták jellemezni. Kérjük, figyelmesen olvassa el valamennyit, és húzza alá vagy karikázza be a jobboldali számok közül a megfelelőt, attól függően, hogy **ÉPPEN MOST HOGYAN ÉRZI MAGÁT**. Nincsenek helyes vagy helytelen válaszok. Ne gondolkozzon túl sokat, hanem jelölje meg a jelenlegi érzéseit legjobban kifejező választ.

	Egyáltalán nem jellemző	Valamennyire jellemző	Eléggé jellemző	Nagyon/ teljesen jellemző
1. Nyugodtnak érzem magam.	1	2	3	4
2. Biztonságban érzem magam.	1	2	3	4
3. Feszültnek érzem magam.	1	2	3	4
4. Valami bánt.	1	2	3	4
5. Gondtalannak érzem magam.	1	2	3	4
6. Zaklatott vagyok.	1	2	3	4
7. Aggódok, hogy bajba keveredem.	1	2	3	4
8. Kipihentnek érzem magam.	1	2	3	4
9. Szorongok.	1	2	3	4
10. Kellemesen érzem magam.	1	2	3	4
11. Elég önbizalmat érzek magamban.	1	2	3	4
12. Ideges vagyok.	1	2	3	4
13. Nyugtalannak érzem magam.	1	2	3	4
14. Fel vagyok húzva.	1	2	3	4
15. Minden feszültségtől mentes vagyok.	1	2	3	4
16. Elégedett vagyok.	1	2	3	4
17. Aggódok.	1	2	3	4
18. Túlzottan izgatott és feldúlt vagyok.	1	2	3	4
19. Vidám vagyok.	1	2	3	4
20. Jól érzem magam.	1	2	3	4

PANAS (óra után töltsd ki!)

Az alábbi lista számos olyan kifejezést tartalmaz, amely különböző érzéseket és érzelmeket ír le. Kérjük, hogy valamennyi tételt figyelmesen olvassa el és az adott kifejezés melletti szám bekarikázásával jelölje, hogy milyen mértékben jellemző Önre az adott érzés:

ÉPPEN MOST

Az alábbi értékeket használja válaszai megítélésakor:

- (1) = Nagyon kis mértékben vagy egyáltalán nem
- (2) = Kissé jellemző
- (3) = Mérsékelten jellemző
- (4) = Meglehetősen jellemző
- (5) = Rendkívüli módon;

	Nem jellemző	Kissé jellemző	Mérsékelten jellemző	Meglehetősen jellemző	Rendkívüli módon jellemző
21. érdeklődő	1	2	3	4	5
22. lehangolt	1	2	3	4	5
23. izgatott	1	2	3	4	5
24. zaklatott	1	2	3	4	5
25. élénk	1	2	3	4	5
26. büntudatos	1	2	3	4	5
27. rémült	1	2	3	4	5
28. ellenséges	1	2	3	4	5
29. lelkes	1	2	3	4	5
30. büszke	1	2	3	4	5
31. ingerlékeny	1	2	3	4	5
32. éber	1	2	3	4	5
33. megszegyenült	1	2	3	4	5
34. ihletett	1	2	3	4	5
35. ideges	1	2	3	4	5
36. eltökélt	1	2	3	4	5
37. figyelmes	1	2	3	4	5
38. ijedt	1	2	3	4	5
39. aktív	1	2	3	4	5
40. félős	1	2	3	4	5

- Egy 10-es skálán mennyire érezted követhetőnek az órát? (1-túl könnyű; 5-pont megfelelő; 10- túl nehéz) _____
- Mennyire élvezted az órát? (1-egyáltalán nem; 10- teljes mértékben)_____
- Egyéb asszociációk, észrevételek, benyomások etc. :