

Függelék

1. Számú melléklet – Saját szerkesztésű kérdőív

A kérdőív online formában elérhető linkje: <https://forms.gle/WdC14AUK885h5H87A>

Táncpszichológiai kutatás - Vizsgálathoz szükséges adatok

Tisztelt Kitöltő!

Az ELTE PPK pszichológia szakos hallgatói vagyunk Szombathelyről. A Tudományos Diákköri Konferenciára készülő dolgozatunkhoz és az egyetemi tanulmányainkhoz kapcsolódóan Dr. Gáspár Mihály egyetemi oktatónk vezetésével az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar keretein belül végzünk kutatást a táncos improvizáció pozitív hatásait és annak befolyásoló tényezőit valamint a tánc és a személyiség kölcsönhatását vizsgálva. A kérdőív adatainak kezelése anonim módon történik, melyben a kutatás szempontjából lényeges információkat oszt meg velünk.

Az ön által megadott információk anonim módon (név nélkül), kizárólag a kutatásban részt vevő személyek által és kizárólag a kutatás céljából kerül felhasználásra.

A kitöltés körülbelül 5 percet vesz igénybe.

Köszönjük szépen együttműködését!

Hollósi Johanna, Horváth Milla, Tóth Brigitta, Vécsey Boglárka

SZEMÉLYES ADATOK

1. A vizsgálati személy neve: _____

2. Vizsgálati személy neme:

☐ Nő

☐ Férfi

3. Vizsgálati személy életkora: _____

A továbbiakban minden kérdést a vizsgálati személyre vonatkozóan értelmezzen!

TÁNC CAL KAPCSOLATOS TAPASZTALATOKRA VONATKOZÓ KÉRDÉSEK

4. Rendszeresen vesz részt táncedzéseken? (minimum két heti rendszerességgel)

☐ Igen

☐ Nem

5. Milyen heti rendszerességgel jár táncedzésekre?

☐ Heti 1-szer (60-90 perces edzés esetében)

☐ Heti 2-szer (60-90 perces edzés esetében)

☐ Heti 3-szor (60-90 perces edzés esetében)

☐ Két hetente 1-szer (60-90 perces edzés esetében)

☐ Egyéb

6. Hány éve táncol? (hasonló vagy nagyobb intenzitással, mint jelenleg)

7. Milyen stílusú táncot tanul? (többet is megjelölhet)

☐ Utcai stílusok (pl. hip hop)

☐ Néptánc

☐ Modern tánc

☐ Társastánc

☐ Egyéb: _____

8. Végez más sporttevékenységet a táncon kívül?

☐ Igen

☐ Nem

9. Ha igen, mit sportol?

10. Végez más művészeti tevékenységet a táncon kívül?

☐ Igen

☐ Nem

11. Ha igen, milyen művészeti tevékenységet végez?

2. Számú melléklet – Bevezető instrukció az intervencióhoz

Most az improvizáció lesz a feladatotok, ami azt jelenti, hogy előre meghatározott mozdulatsor helyett szabadon táncolunk. Hét zenén keresztül kell majd ezt folytatnotok. Fontos, hogy végig a figyelmetek magatokon és a jelenlegi érzéseiteken legyen. Ne nézzétek egymást, kerüljétek a szemkontaktust és ne érintkezzetek. A rendelkezésetekre álló teret szabadon használhatjátok. Ha úgy érzed közben, hogy abbahagynád, mert elfáradtál, vagy bármilyen okból nem folytatnád tovább az adott kört, megteheted, hogy megállsz. Ilyenkor maradj ott, ahol éppen vagy és figyelmedet ugyan úgy irányítsd a testedben és benned lévő érzésekre. Bármikor folytathatod a feladatot.

Amikor instrukcióval improvizáltok, próbáljátok a feladatra fókuszálni, azon keresztül vizsgálni az érzéseiteket, testeteket. Amikor nem adunk instrukciót, akkor pedig próbáljátok meg nem gondolkodni és hagyni, hogy arra menjen a testetek, amerre szeretne.

Az első zene alatt, amit majd kaptok, nem kell mást csinálnotok, mint kicsit megérkezni, megnyugodni, figyelemmel követni a lélegzéseket, érzéseiteket, gondolataitokat és átmonitorozni a figyelmeitekkel a testeteket. Ezután két-két vezetett improvizáció következik, amikhez az instrukciókat mindig az adott zene előtt fogjuk elmondani. Majd két szabad, instrukció nélküli improvizációval zárunk.

3. Számú melléklet – Pozitív és Negatív Affektivitás Skála

A kérdőív online formában elérhető linkje: <https://forms.gle/LHKQ9iSVnmWvg2o99>

Az alábbiakban felsorolt szavak érzéseket, állapotokat írnak le. Kérem, karikázza be azt a számot, ami leginkább kifejezi, hogy jelen pillanatban hogyan érzi magát.

		Egyáltalán nem, vagy alig	Kicsit	Mérsékelten	Eléggé	Nagyon
1	érdeklődő	1	2	3	4	5
2	kiborult, magamon kívül vagyok	1	2	3	4	5
3	izgatott, feldobott	1	2	3	4	5
*4	zaklatott, feldúlt	1	2	3	4	5
5	erős	1	2	3	4	5
6	bűntudatom van	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	megszégyenült	1	2	3	4	5
*14	elhivatott	1	2	3	4	5
*15	ideges	1	2	3	4	5
*16	elszánt, határozott	1	2	3	4	5
*17	figyelmes	1	2	3	4	5
18	feszült	1	2	3	4	5
*19	aktív, élénk	1	2	3	4	5
*20	félénk	1	2	3	4	5

4. Számú melléklet – Észlelt Stressz Kérdőív

A kérdőív online formában elérhető linkje: <https://forms.gle/4tCKfcevN55Yq2SP6>

Az alábbi kérdések azokra az érzésekre és gondolatokra vonatkoznak, amelyek Önt AZ ELMÚLT HÉT SORÁN jellemezték. Kérjük, hogy minden egyes kérdésnél írja be, hogy az elmúlt hét során MILYEN GYAKRAN volt jellemző Önre az adott érzés vagy gondolat!

Néhány kérdés ugyan hasonlóknak tűnik, de valójában különbözőek, ezért kérjük, hogy valamennyit külön kérdésként kezelje! A legjobb, ha minden kérdésre gyorsan válaszol. Tehát ne próbálja megszámolni, hogy hányszor érezte magát egy adott módon, hanem írja be azt a választ, ami a leginkább jellemzőnek tűnik!

	Soha	Szinte soha	Néha	Elég gyakran	Nagyon gyakran
1. Az elmúlt hónap során milyen gyakran volt feszült valamilyen váratlan esemény miatt?	0	1	2	3	4
2. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy képtelen kézben tartani azokat a dolgokat, amelyek fontosak az életében?	0	1	2	3	4
3. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte magát idegesnek és „stresszesnek”?	0	1	2	3	4
4. Az elmúlt hónap során milyen gyakran kezelte sikeresen a hétköznapi bosszúságokat?	0	1	2	3	4
5. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte, hogy sikeresen meg tudott küzdeni fontos változásokkal az életében?	0	1	2	3	4
6. Az elmúlt hónap során milyen gyakran bízott magában, hogy képes megoldani személyes problémáit?	0	1	2	3	4
7. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy a dolgok az Ön kedve szerint alakulnak?	0	1	2	3	4
8. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy nem tud eleget tenni minden kötelezettségének?	0	1	2	3	4
9. Az elmúlt hónap során milyen gyakran tudta kezelni a bosszúságokat életében?	0	1	2	3	4
10. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy a helyzet magaslatán áll?	0	1	2	3	4
11. Az elmúlt hónap során milyen gyakran dühítették fel olyan dolgok, amelyeket nem tudott befolyásolni?	0	1	2	3	4
12. Az elmúlt hónap során milyen gyakran kapta magát azon, hogy az elvégzendő feladatain gondolkodik?	0	1	2	3	4
13. Az elmúlt hónap során milyen gyakran tudta kézben tartani az időbeosztását?	0	1	2	3	4
14. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy a nehézségek úgy felhalmozódtak, hogy már nem tud úrrá lenni rajtuk?	0	1	2	3	4

5. Számú melléklet – Mentális Egészség Teszt

A kérdőív online formában elérhető linkje: <https://forms.gle/En7fcJ3U8V9JF5SY9>

Az alábbi állítások az emberek általános életérzését, jellemző tulajdonságait és életfelfogását írják le. Nincsenek jó vagy rossz válaszok. Kérem, legyen olyan őszinte, amennyire csak tud és jelezze minden tételnél a megfelelő szám bekarikázásával, hogy milyen mértékben jellemző Önre az állítás!

	egyáltalán nem jellemző	nem jellem- ző	kicsit jellem- ző	jel- lemző	nagyon jellem- ző	teljes mértékben jellemző
1. Mindennapjaimban érezhetően több az öröm, mint a bánat.	1	2	3	4	5	6
2. Könnyen válok türelmetlenné.	1	2	3	4	5	6
3. Könnyen fel tudom eleveníteni a múlt kellemes emlékeinek örömét.	1	2	3	4	5	6
4. Mindennel elégedetlen vagy közömbös vagyok.	1	2	3	4	5	6
5. Gyakran vannak olyan ötleteim, amelyekhez mások eredményesen tudnak kapcsolódni és továbbgondolásra készteti őket.	1	2	3	4	5	6
6. A stresszes eseményeket nehezen viselem.	1	2	3	4	5	6
7. Mások szerint is jó problémamegoldó vagyok.	1	2	3	4	5	6
8. Hirtelen természetű vagyok (előbb cselekszem, utána gondolkodom).	1	2	3	4	5	6
9. Sikeresen el tudom érni a magam elé kitűzött célokat.	1	2	3	4	5	6
10. Szeretem elraktározni az átélt örömteli idők emlékét, hogy később felidézhessem őket.	1	2	3	4	5	6
11. A lelki megrázkódtatások után elég gyorsan felépülök.	1	2	3	4	5	6
12. Jó kedvre tudom hangolni magam, ha elképzelem, milyen lesz egy közelgő boldog idő.	1	2	3	4	5	6
13. Rendszerint eltart egy ideig, amíg továbblépek életem egy-egy nehéz pillanatán.	1	2	3	4	5	6
14. Lelki állapotom jónak mondható.	1	2	3	4	5	6
15. Jó vagyok az olyan munkában, ahol új és eredeti ötletek kellenek.	1	2	3	4	5	6
16. Ideges leszek, ha valami nem úgy alakul, ahogy terveztem.	1	2	3	4	5	6

17. Gyakran jók a megsejtéseim arról, hogy hogyan gondolkoznak és éreznek az emberek.	1	2	3	4	5	6
18. Mindent összevetve mennyire mondaná magát boldognak (1: nagyon nem, 6: nagyon igen)?	1	2	3	4	5	6

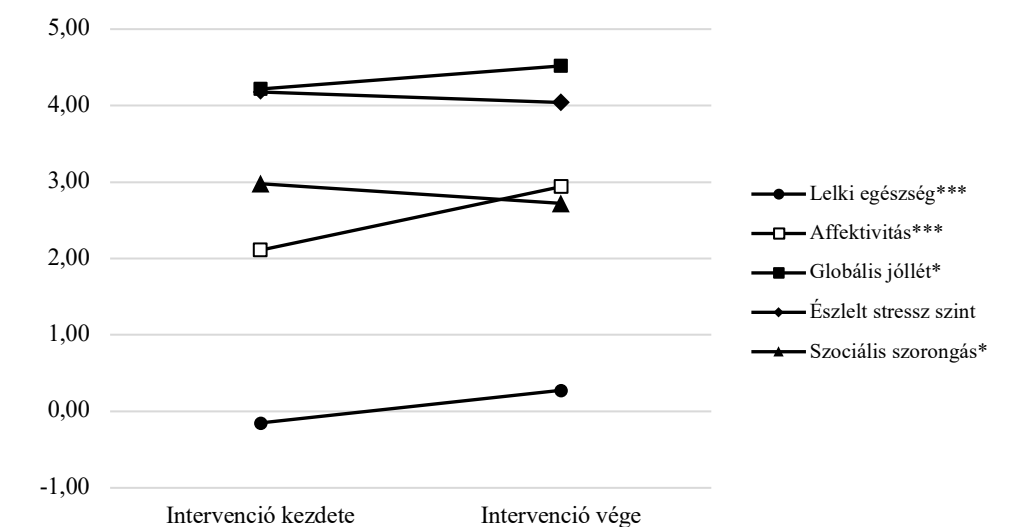
6. Számú melléklet – Félelem a Negatív Megítéléstől Kérdőív

A kérdőív online formában elérhető linkje: <https://forms.gle/NRAHt82wGdGmkUp68>

Az alábbi állítások az emberek félelmeit írják le a róluk alkotott megítéléssel kapcsolatban. Nincsenek jó vagy rossz válaszok. Kérem, legyen olyan őszinte, amennyire csak tud és jelezze minden tételnél a megfelelő szám bekarikázásával, hogy milyen mértékben jellemző Önre az állítás!

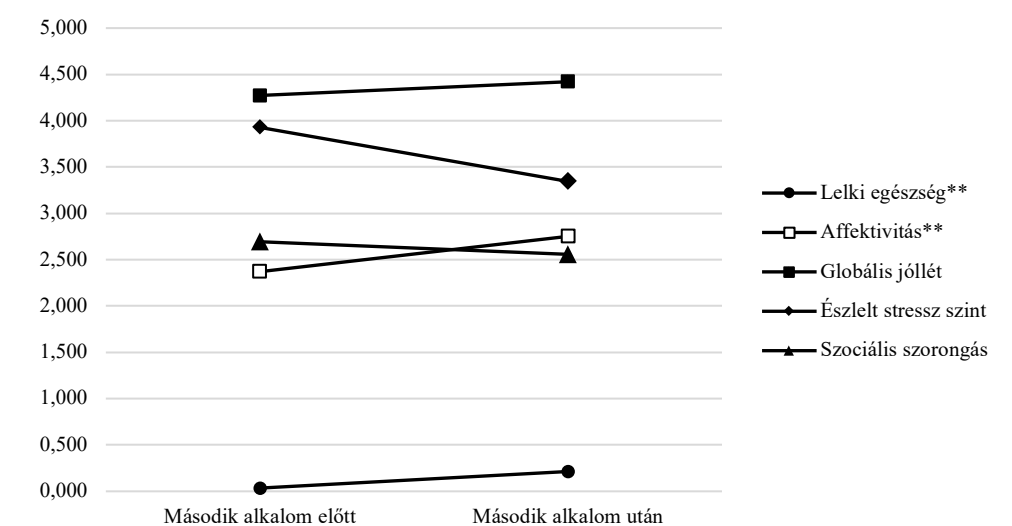
	(Szinte) Soha	Néha	Rendszerint	Gyakran	(Szinte) Mindig
1. Nyugtalanít, hogy mit gondolnak rólam az emberek, még akkor is, ha tudom, hogy ez egyáltalán nem számít.	1	2	3	4	5
2. Gyakran tartok attól, hogy mások észreveszik a gyenge pontjaimat.	1	2	3	4	5
3. Félek attól, hogy mások nem fognak egyetérteni velem.	1	2	3	4	5
4. Félek attól, hogy mások megjegyzéseket fognak rám tenni.	1	2	3	4	5
5. Amikor beszélgetek valakivel, nyugtalanít, vajon mit gondolhat rólam.	1	2	3	4	5
6. Általában aggodalmaskodni szoktam amiatt, hogy milyen benyomást keltek.	1	2	3	4	5
7. Időnként úgy érzem, túl sokat foglalkozom azzal, hogy mások mit gondolnak rólam.	1	2	3	4	5
8. Időnként úgy érzem, túl sokat foglalkozom azzal, hogy mások mit gondolnak rólam.	1	2	3	4	5

7. Számú melléklet – A lelki egészség és mutatóinak átlagai az intervenció kezdetén és végén



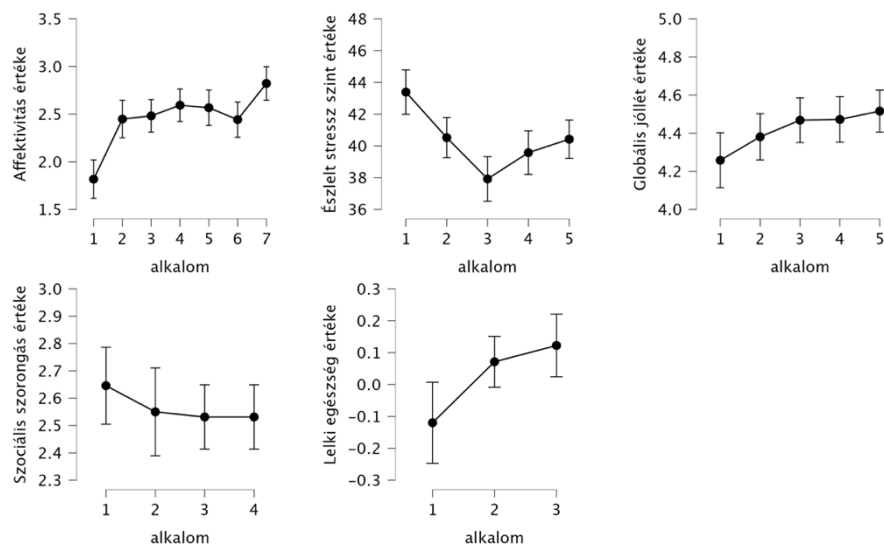
Megjegyzés. * $p < .05$, ** $p < .005$, *** $p < .001$. A csillaggal jelölt mutatók változtak statisztikailag szignifikáns mértékben. A diagramon az első alkalom előtt és utolsó alkalom után mért értékek vannak feltüntetve. Az észlelt stressz szint értékeit elosztottuk tízzel, hogy tudjuk egy rendszerben ábrázolni az összes mutatót.

8. Számú melléklet – A lelki egészség és mutatóinak átlagai a második alkalom előtt és után mérve



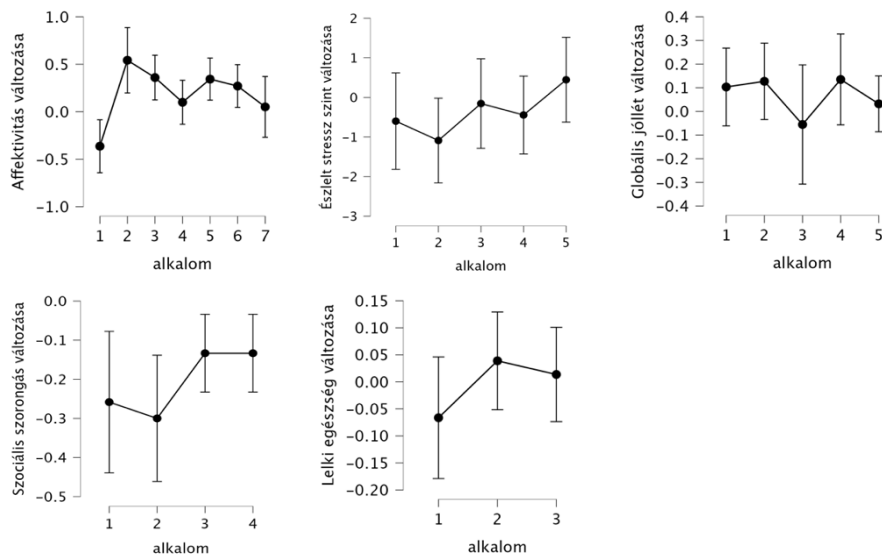
Megjegyzés. * $p < .05$, ** $p < .005$, *** $p < .001$. A csillaggal jelölt mutatók változtak statisztikailag szignifikáns mértékben. A diagramon az második alkalom előtt és után mért értékek vannak feltüntetve. Az észlelt stressz szint értékeit elosztottuk tízzel, hogy tudjuk egy rendszerben ábrázolni az összes mutatót.

9. Számú melléklet – A lelki egészség és mutatóinak egyes alkalmakon mért értékek átlagai



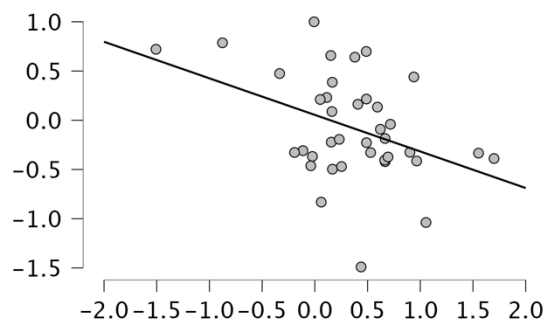
Megjegyzés. A feltüntetett adatpontok az egyes alkalmak előtt és után mért értékek átlaga.

10. Számú melléklet – A lelki egészség és mutatóival elő és utómért értékek különbségei alkalmakra lebontva



Megjegyzés. A feltüntetett adatpontok az egyes alkalmak előtt és után mért értékek különbsége. Az egyes adatpontokhoz 95%-os konfidencia intervallumot adtunk meg. Az egyes y-tengelyek eltérők egymástól. Az x-tengelyen feltüntetett alkalmak az adott kérdőív felvételének alkalmát jelölik. A lelki egészség esetében az x-tengelyen 1 = első alkalom lelki egészség változása, 2 = lelki egészség változás a negyedik affektivitás, harmadik globális jóllét, harmadik szociális szorongás és harmadik észlelt stressz szint mintavétel adataiból számolva.

11. Számú melléklet – *A bemeneti lelki egészség és a lelki egészség változás közti korreláció pontdiagrammja*



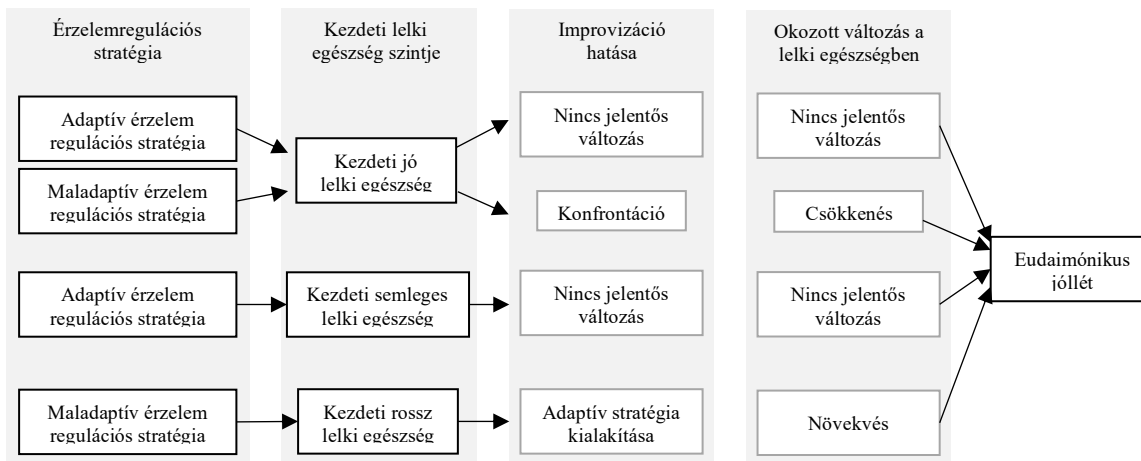
Megjegyzés. Az x-tengelyen a lelki egészségben történő változás értékei, az y-tengelyen a bemeneti lelki egészség értékei láthatók.

12. Számú melléklet – *A bemeneti lelki egészség és a lelki egészség változás közti korreláció pontdiagrammja*

	Affektivitás változása	Globális jóllét változása	Észlelt stressz változása	Szociális szorongás változása
Átlag	0.131	0.012	0.089	0.049
Szórás	0.243	0.100	0.799	0.095

Megjegyzés. Az egyes értékek az első alkalom előtt és után mért értékek különbségét jelölik.

13. Számú melléklet – *A tánc improvizációs hatás elméletének sematikus ábrázolása az érzelem regulációs stratégiákkal kibővítve*



14. Számú melléklet – *A tánc improvizációs hatás elméletének sematikus ábrázolása az érzelem regulációs stratégiákkal kibővítvé*

1. Ábra

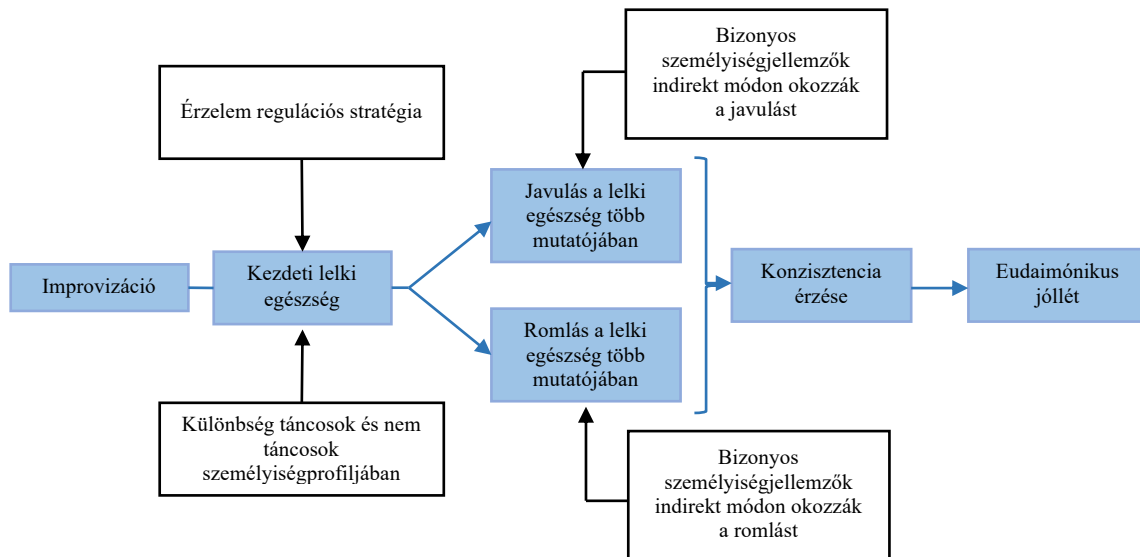
A statisztikai elemzésben felhasznált mutatók kiszámításának menete

$$LE(1) = \left(\frac{2uAB}{5} + \frac{1uGJ}{6} \right) - \left(\frac{1uPS}{70} + \frac{1uFNE}{5} \right)$$

$$LE(2) = \left(\frac{7eAB}{5} + \frac{5eGJ}{6} \right) - \left(\frac{5ePS}{70} + \frac{4eLNE}{5} \right)$$

Megjegyzés. AB = affektivitás, PA = pozitív affektivitás, NA = negatív affektivitás, GJ = globális jóllét, PS = észlelt stressz szint, FNE = szociális szorongás, LE(1) = első pozitív változást követő lelki egészség, LE(2) = utolsó mérési alkalom előtti lelki egészség, e = előtte, u = utána, az e és u előtt álló számok a mérési alkalmat jelölik

15. Számú melléklet – *A tánc improvizációs hatás elméletének sematikus ábrája kiegészítve az érzelem regulációs stratégia figyelembevételével*



16. Számú melléklet – Shapiro-Wilk tesztek eredményei az 1.1. és 1.2. hipotézisek teszteléséhez

	W	p
Lelki egészség (LE)	0.961	0.114
Affektivitás (AB)	0.964	0.191
Pozitív affektivitás (PA)	0.933	0.013*
Negatív affektivitás (NA)	0.945	0.035*
Globális jóllét (GJ)	0.977	0.551
Észlelt stressz szint (PSS)	0.971	0.348
Szociális szorongás (FÉLNE)	0.973	0.047*

Megjegyzés. * $p < .05$, ** $p < .005$, *** $p < .001$

17. Számú melléklet – Shapiro-Wilk tesztek eredményei az 1.3. és 1.4. hipotézisek teszteléséhez

	W	p
Lelki egészség (LE)	0.985	0.749
Affektivitás (AB)	0.948	0.014*
Pozitív affektivitás (PA)	0.964	0.080
Negatív affektivitás (NA)	0.898	< .001***
Globális jóllét (GJ)	0.808	< .001***
Észlelt stressz szint (PS)	0.960	0.052
Szociális szorongás (FNE)	0.846	< .001***

Megjegyzés. * $p < .05$, ** $p < .005$, *** $p < .001$

18. Számú melléklet – Shapiro-Wilk tesztek eredményei a 2.1. hipotézis teszteléséhez

	W	p
Lelki egészség (LE)	0.855	< .001***
Affektivitás (AB)	0.945	0.021*
Globális jóllét (GJ)	0.964	0.190
Észlelt stressz szint (PSS)	0.889	< .001***
Szociális szorongás (FÉLNE)	0.969	0.284

Megjegyzés. * $p < .05$, ** $p < .005$, *** $p < .001$