

elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Pedagógiai és Pszichológiai Intézet —
Szombathely

A tánc és a személyiség kapcsolata

Témavezető:

Dr. Gáspár Mihály
professor Emeritus

Társ témavezető:

Dr. Aranyi Gábor
egyetemi adjunktus

Szerzők:

Horváth Milla
pszichológia BA

Vécsey Boglárka
pszichológia BA

Tartalomjegyzék

Absztrakt.....	2
Témaválasztás indoklása	3
Szakirodalmi áttekintés.....	3
<i>A személyiség stabilitása.....</i>	3
Vonáselméletek	3
Cloninger személyiségelmélete	4
A vonás érzelmi intelligencia	5
A vonásszorongás	5
<i>Empirikus kutatások a személyiségvonások és a tánc kapcsolatának témájában.....</i>	5
A személyiség és a tánc kapcsolata.....	5
Az érzelmi intelligencia és a tánc kapcsolata	6
A vonásszorongás és a tánc kapcsolata	7
A lelki egészség és a vonások kapcsolata.....	8
A személyiség és a lelki egészség kapcsolata	8
Az érzelmi intelligencia és a lelki egészség kapcsolata.....	9
A vonásszorongás és a lelki egészség kapcsolata	9
Az eredmények egységes elméleti keretbe való integrálása	10
Kutatási kérdés és hipotézisek.....	11
Módszer	12
<i>Vizsgálat menete és a mintavétel.....</i>	12
<i>Táncos intervenció.....</i>	13
<i>Mérőeszközök.....</i>	13
Pozitív és Negatív Affektivitás Skála	13
Észlelt Stressz Kérdőív.....	14
Mentális Egészség Teszt.....	14
Félelem a Negatív Megítéléstől Kérdőív.....	15
Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőív	15
Érzelmek Mérése Skála	16
Spielberger-féle Vonásszorongás Kérdőív.....	16
Eredmények	17
<i>Leíró statisztika</i>	17
<i>Első hipotézis ellenőrzése</i>	18
<i>Második hipotézis ellenőrzése</i>	22
Diszkusszió	23
<i>Konklúzió</i>	26
<i>Limitációk és kitekintés</i>	27
Irodalomjegyzék.....	28

Absztrakt

Korábban elméleti modellt alkottunk a tánc improvizáció hatásmechanizmusának jobb megértésére, melyben korábbi eredmények alapján a személyiség is fontos szerepet játszik. Dolgozatunk csak egy részlete egy nagyobb volumenű munkának, amely hobbi szintű táncosokkal végzett intervenció eredményeire épül. Célunk a személyiség és a tánc improvizáció hosszú távú hatása közti kapcsolat megértése. Dolgozatunkban hobbi szintű táncosokat ($n = 53$) vizsgáltunk akik egy hét alkalmas táncos intervencióban vettek részt. Kutatásunkban kontrollcsoportot ($n = 35$) is alkalmaztunk, akik csak az első alkalommal töltötték ki kérdőíveinket. Az intervencióban résztvevő táncosok minden héten egy alkalommal nagyjából 30 percet improvizáltak. Táncolás előtt és után kitöltötték a Pozitív és Negatív Affektivitás Skálát (AB), a Mentális Egészség Tesztet (J), az Észlelt Stressz Kérdőívet (PSS) és a Félelem a Negatív Megítéléstől Kérdőívet (FÉLNE), ezen kérdőívekből készült egy lelki egészségnek (LE) nevezett egységes mutató. Az intervenció kezdetén és végén táncosaink kitöltöttek három vonás kérdőívet: A Cloninger-féle Temperamentum és Karakter kérdőívet (TCI), az Érzelmek Mérése Skálát (AES-HU), valamint a Spielberger-féle Vonásszorongás Kérdőívet (STAI-T). Elemzéseinkben a korábbi munkánkban kapott eredményeket vetettük össze vonás kérdőíveink eredményeivel. A személyiség nagyrészt nem befolyásolja közvetlenül a tánc improvizáció hatását. Az érzelmi intelligencia viszont részben közvetlenül befolyásolja milyen hatással lesz a tánc improvizáció a lelki egészségre. Indirekt hatása az ártalomkerülésnek és önirányítottságnak volt, melyek a kezdeti lelki egészségen keresztül befolyásolták a tánc improvizációs hatást. Az érzelmi intelligencia szintje a kezdeti szubjektív jóllét növelésén keresztül csökkenti a tánc improvizáció lelki egészségre gyakorolt hatását. A vonásszorongás a kezdeti észlelt stressz szinten keresztül növelte a stressz szintben bekövetkező javulás mértékét. A személyiség és annak komponensei tehát fontos szerepet játszanak a táncos személyek lelki egészségének változásában. Gyakorlati szempontból azt gondoljuk eredményeinknek relevánsak lehetnek a tánc, mint terápiás eszköz alkalmazhatósága szempontjából.

Kulcsszavak: Kulcsszavak: Személyiség, TCI, vonásszorongás, vonás érzelmi intelligencia, tánc, lelki egészség, affektivitás, észlelt stressz, jóllét, szociális szorongás

Témaválasztás indoklása

Táncoktatókként elgondolkodtunk rajta, miképp járulhatnánk hozzá még inkább ahhoz, hogy táncosaink életébe pozitív változást hozzon a tánc, valamint ahhoz, hogy valamilyen módon bővítsük a táncterápiákkal kapcsolatos tudásunkat mások segítése érdekében. Gyakorló táncosok révén az is érdekelt minket, hogyan tudnánk a tudomány nyelvére lefordítani szubjektív élményeinket a tánccal kapcsolatban, hiszen a rengeteg pozitív tapasztalat mellett az együtt sírás, a feladatokkal kapcsolatos szorongás, meglepő érzések feltörése is megjelent már.

Jelen munkánk egy nagyobb volumenű kutatás része, melyből három munka is született. A következőkben a személyiség és a tánc improvizáció hatásmechanizmusának kapcsolatát fogjuk vizsgálni. Korábban végzett vizsgálatunk képezi ennek alapját, melyben egy több alkalmas táncos intervenció lelki egészségre gyakorolt hatását vizsgáltuk részletesen (Horváth & Vécsey, 2023). Harmadik munkánkban pedig az önbevallásos kérdőívekkel kapott eredményeket vetjük össze egy projektív mérőeszközzel, a Lüscher-féle színpreferenciateszttel, annak a bemutatott témában való empirikus alkalmazhatóságának vizsgálatára.

Szakirodalmi áttekintés

A szakirodalmi áttekintés során bemutatjuk korábbi elemzésünk eredményeit, melyekre a jelen dolgozat épül, a táncpszichológiai kutatásokban releváns stabil jellemzőket (személyiség, vonás érzelmi intelligencia, vonásszorongás), illetve azok tánccal való összefüggését.

A személyiség stabilitása

Vonáselméletek

A diszpozicionális személyiségelmélet szerint az emberek sokféleképpen térhetnek el egymástól. Ennek értelmében a személyiség diszpozicionális jellemzők, avagy vonások mintázatából áll, melyek összessége adja az emberek személyiségét. Az egyéni különbségeket így ez az elmélet az egyes diszpozíciók mennyiségi eltéréseivel magyarázza (Carver & Scheier, 2006). A személyiségvonás elméletek tehát egyetértenek abban, hogy a személyiség általános diszpozíciókból áll, melyek viszonylag stabil, tartós jellemzők és befolyásolják a személy viselkedését számos szituációban (Mischel, 1982). A vonáselméletek a személyiségről genetikai és biológiai szemlélet keretein belül gondolkoznak. A 20. században jelentek meg azok az idegrendszeri tipológiák, melyek a tipizálás alapjaként valamilyen agyműködéshez köthető háttérfolyamatra építenek, létrejöttük hozzájárult a modern temperamentum és karakter elméletek újjászületéséhez is (Kiss & Oláh, 2007).

Cloninger személyiségelmélete

Cloninger bio-pszicho-szociális keretbe integrálva értelmezi a személyiséget. Részletesen tárgyalja a temperamentum és karakter fogalmát elméletében és kritikát fogalmaz meg a korábbi személyiségelméletekkel szemben. Bírálja, hogy a személyiségjegyek és személyiségzavarok kategóriarendszere nehezen kapcsolható össze, valamint hogy a személyiség viselkedésben megjelenő variációi nem egyeznek meg a lehetséges biológiai háttérrel alkotott modellekkel. Cloninger szerint egy átfogó személyiségelméletnek összhangban kell lennie a biológiai pszichológia kurrens eredményeivel, valamint megfelelően kell kezelnie a személyiség-viselkedés problémát. Modelljének legfontosabb újítása a korábbi elméletek tekintetében az egyes vonások és a személyiségzavarok összefüggésének bemutatása, ami számunkra kiemelten fontos, hiszen eredményeinkkel a táncterápiák hatékonyabb alkalmazásához is szeretnénk hozzájárulni, melyeket pszichés zavarok kezelésében és megelőzésében alkalmazzák (Mirnics, 2006).

Cloninger személyiség modellje két dimenzió mentén gondolkozik: a temperamentum, amely az emocionális válaszokra adott ingerek összessége és a karakter, amely az önmagunkra, másokra és a világra vonatkozó fogalmaink összessége (Mirnics, 2006). A temperamentum biológiai gyökerű, de mindig szociális kontextusban jelenik meg. A karaktert a környezettel való kölcsönhatása határozza meg. A temperamentum Cloninger értelmezésében genetikailag egymástól független és bejósolható interakciós minták a környezeti ingerek specifikus tényezőire adott adaptív válaszokban. A négy temperamentum faktor az ártalomkerülés, az újdonságkeresés, a jutalomfüggőség és a kitartás. Cloninger továbbá három karakter-faktort feltételez, melyek a szelf és környezet kölcsönhatásának folyamatában formálódnak (Kiss & Oláh, 2007). Cloninger szerint a mindfulness és más integratív jóllét szempontjából releváns terápiák megváltoztathatják a karakter faktorokat, ezzel ellentétben a temperamentum egy lassabban változó komponense az embernek. Ő tehát nem tekintette a személyiség egészét egy időben állandó konstrukciónak (Cloninger, 2015).

Az erre az elméletre épülő Cloninger-féle Temperamentum és Karakter kérdőívet (TCI) tudomásunk szerint eddig még nem alkalmazták a személyiség vizsgálatára tánc improvizáció témájával foglalkozó kutatásokban. Jellemzően ilyen témában a Big Five kérdőívet alkalmazzák. De Fruyt és munkatársai (2000) Cloninger temperamentum és karakter dimenzióit a Nagy Ötök (Big Five) ötfaktoros vonásmodelljével vetette össze, melynek során a vizsgálati személyek kitöltötték a TCI valamint Costa és McCrae (1985, 1991) NEO-PI-R kérdőívét. Eredményeikben a négy temperamentum- és három karakter-faktor, valamint a Nagy Ötök faktori (extraverzió, együttműködés, lelkiismeretesség, neuroticizmus, nyitottság a

tapasztalatokra) között keresték a kapcsolatot. Cloninger modellje és az ötfaktoros modell is az egyéni különbségekre fókuszál, valamint átfedés található a két kérdőív skálái között. A temperamentum és a karakter skálák hozzárendelhetők az ötfaktoros modell skáláihoz. A következőkben tehát Big Five kérdőívet alkalmazó táncpszichológiai kutatásokat tekintünk át, melyek De Fruy és munkatársai (2000) eredményeire alapozva interpretálhatók munkánkba (Kiss & Oláh, 2007).

A vonás érzelmi intelligencia

Az érzelmi intelligencia Mayer és Salovey értelmezésében magában foglalja az „érzelmelek észlelésének, értékelésének és kifejezésének képességét, az érzések elérését és/vagy generálását, elősegítik a gondolkodást, az érzelmek és az érzelmi tudás megértését, valamint az érzelmek szabályozását az érzelmi és intellektuális növekedés elősegítése érdekében” (Mayer & Salovey, 1997, pp. 3-31). Azokat tekinthetjük érzelmileg intelligens személyeknek, akik képesek megfelelően kontrollálni érzéseiket, valamint tudják, hogyan értelmezzék és hogyan viszonyuljanak másokéhoz (Goleman, 1996). Petrides és Furnham (2001) két fogalmat vezettek be az érzelmi intelligencia megkülönböztetésére, a vonás és a képesség érzelmi intelligenciát. A Mayer és Salovey-féle érzelmi intelligencia modell a képesség alapú érzelmi intelligenciára épül, amely mentális képességek halmazaként, érzelmi információk feldolgozási készségeként definiálja azt (Nagy, 2012; Heras Fernández et al., 2020). A jelen kutatásunkban használt Érzelmek Mérése Skála (AES-HU) a vonás érzelmi intelligencia mérőeszköze, mely a Mayer és Salovey-féle érzelmi intelligencia tesztre épít.

A vonásszorongás

A szorongás egy olyan pszichobiológiai érzelmi állapot vagy reakció, amelyet egyedi tapasztalati tulajdonságai különböztetik meg más érzelmektől, például a haragtól és a szomorúságtól (Spielberger, 1972, In: Spielberger, 1979). Spielberger (1972) az általa kidolgozott szorongásmodelljében a pillanatnyi szorongást leggyakrabban kellemetlen érzelmi állapotként említi meg (pl. félelem, aggodalom), melynek mértéke az aktuálisan feldolgozott és átélt ingerekből tevődik össze. Ezzel szemben a vonásszorongás viszonylag stabil szorongásra való általános hajlamnak tekinthető (Kiss & Oláh, 2007). Tehát amíg az állapotszorongás szituatív, addig a vonásszorongás a személyiség részének tekinthető.

Empirikus kutatások a személyiségvonások és a tánc kapcsolatának témájában

A személyiség és a tánc kapcsolata

Vizsgálatunkban tánc improvizációt alkalmaztunk, melyet korábban úgy foglaltunk össze, mint „a táncnak egy spontán formája, melyben a táncos maga alakítja a mozdulatok sorrendjét

spontán, pillanatnyi asszociációk alapján” (Horváth & Vécsey, 2023 pp.10). Ez nagyon lényeges eleme többféle táncterápiának és különféle táncstílusokban is megjelenik (Bräuninger, 2014). Ahogy korábban említettük a Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőív és a tánc improvizáció témájában nem találtunk empirikus kutatást, így Big Five kérdőívet alkalmazó vizsgálatokat fogunk áttekinteni.

A kutatási eredmények összhangban vannak a vonáselméletekből következő gondolattal, mi szerint az ember személyisége nem változik meg annak hatására hogy részt vesz bármilyen jellegű sporttevékenységben, például táncban (Eysenck et al., 1982). Ebből kifolyólag elképzelhető, hogy a különböző táncos formákat vannak személyek akik szubjektíven kellemesebbnek vagy hasznosabbnak élik meg, mint mások, ami miatt tovább folytatják azt, hajlamosabbak táncos hobbit választani maguk számára. A táncosok jellemzően kreatívabbak és introvertáltabbak mint a nem táncosok, magas pontszámot érnek el a neuroticizmus és tapasztalatokra való nyitottság skálán (Alter, 1984, In: Fink & Woschnjak, 2011; Bakker, 1991, In: Fink & Woschnjak, 2011; Marchant-Haycox & Wilson, 1992, In: Fink & Woschnjak, 2011; Rubinstein & Strul, 2006, In: Fink & Woschnjak, 2011; Haller, 2010, In: Fink & Woschnjak, 2011). Fink és Woschnjak (2011) profi modern/kortárs, balett és a jazz/musical táncosok személyiségét vizsgálták. A modern/kortárs táncosok esetében magas a nyitottság és alacsony a lelkiismeretesség, melynek hátterében állhatnak a stílusból fakadó sajátosságok, azaz a klasszikus balett merev struktúrájának elhagyása, az improvizációban átélt szabadság. Nordin-Bates és munkatársai (2011) nemrégiben megállapították hogy a profi balett és kortárs tánc hallgatók magas és mérsékelt perfekcionista tendenciákkal rendelkeznek (Barreiro & Furnham, 2019). Az introverzió és a perfekcionizmus hozzájárulhatnak a táncosok alacsony önértékeléséhez illetve szorongásához.

A táncosok tehát introvertáltabbak, kreatívabbak és érzelmesebbek a nem táncosoknál és magas tapasztalatokra való nyitottsággal és neuroticizmussal, valamint alacsony lelkiismeretességgel jellemezhetők (Bakker, 1988).

Az érzelmi intelligencia és a tánc kapcsolata

Kordahi és Hassemén (2022) eredményei azt mutatták, hogy a táncosok képesség alapú érzelmi intelligencia pontszáma szignifikánsan magasabb volt, mint a nem táncosoké. Az érzelemszabályozás esetében – mely összefügg az érzelmi intelligenciával – nem találtak szignifikáns különbséget. Kutatások alapján úgy tűnik a tánc fokozza az érzelmi intelligencia különböző aspektusait, ezáltal hasznos összetevője az emberek érzelmi és affektív fejlődésének (San-Juan-Ferrer & Hípola, 2020). A táncos személyek érzelmei szoros kapcsolatban állnak

testükkel, mely lehetővé teszi, hogy tudatában legyenek mozgásaikkal, és az eközben tapasztalt érzéseknek értelmet tudjanak adni tánc közben (Fernández et al., 2020). A tánc az érzelmi képességek fejlesztésének hatékony eszközének tekinthető azáltal, hogy az az önkifejezés kreatív módja, amelyen keresztül a táncosok kifejezhetik érzéseiket, ezáltal segítve őket az érzelmek észleléséhez és megértéséhez szükséges empátikus készségeik fejlesztésében (De Rueda Villén & Aragón 2013, In: Kordahi & Hassemén, 2022). Bizonyos tanulmányok a tánc területén rámutatnak a nehézségekkel való megküzdés és az érzelmek észlelése közötti összefüggésre is, melyből arra következtethetünk, hogy a tánc az érzelmi intelligencia fejlesztésén keresztül a megküzdést is segítheti. Ez utóbbi korábbi feltételezésünkkel is összhangban van, mely szerint a tánc improvizáció növeli az érzelmi tudatosságot és egyfajta érzelem regulációs vagy megküzdési eszközként alkalmazható (Horváth & Vécsey, 2023).

A tánc a mozgás mélyreható megfigyelésén és az egyén belső dinamikájával való összekapcsoláson alapul. A táncban a mozgások révén fejlődik a megfigyelés, az észlelés, a tudatosság valamint az érzelmek fizikai kifejezése, melyek mind hatással lehetnek az érzelmi intelligencia fejlődésére (Atamturk & Dincdolek, 2021). A magasabb vonásszorongás valószínűleg csökkenteni fogja a tánc improvizációs hatást, hiszen összefügg mindazzal, amit az improvizáció kínálni tud, az érzelem alapú adaptív megküzdéssel, hatékony érzelemregulációval.

A vonásszorongás és a tánc kapcsolata

Táncterápiát alkalmazó kutatásokban több eredményt találunk a vonásszorongás és tánc kapcsolatát tekintve. Bakker (1988) kutatásában olyan tizenéves táncosok szabadidős tevékenységeit, érdeklődési körét és személyiségjegyeit vizsgálta, akik hetente 15 órát töltenek klasszikus és modern balett foglalkozáson. Ezek a fiatalok úgy tűnik hajlamosabbak a szorongásra. A táncosok általában kevésbé stabilak, azaz magas pontszámot érnek el az érzelmesség és szorongás szempontjából, ami nem feltétlenül hátrányos teljesítményük szempontjából, hiszen a táncosoknak érzékenynek kell lenniük például a zene és a koreográfia érzelmi „töltésére”, melyet átélve tudniuk kell azt közvetíteni mások felé (Bakker, 1988). Lesté és Rust (1990) a modern tánc állapotsszorongásra tett hatását vizsgálta három egy hónapos táncos intervenció során. A modern táncot végzők állapotsszorongása csökkenő tendenciát mutatott, a vonásszorongás viszont nem. Az előző kutatással megegyező eredményeket talált Ritter és Low (1996) tánc és mozgásterápia témájában végzett metaanalízisük során. A magasabb vonásszorongással rendelkező személyek hajlamosabbak stressz reakcióval reagálni a fenyegető és stresszkeltő helyzetekre (Meijer, 2001). Továbbá azt találták, hogy a magas

vonásszorongással rendelkező táncosok több maladaptív megküzdési stratégiát alkalmaznak, mint azok akiknek alacsony a vonásszorongása (Bakker, 1988; Sheperd & Macdonald, 2013). Ezek összhangban vannak korábbi eredményünkkel, ahol a magasabb kezdeti észlelt stressz szint pozitívan befolyásolta a tánc hatását, továbbá feltételezésünkkel, mi szerint azok számára segítségként szolgálhat a tánc, akik nehezebben küzdenek meg problémáikkal (Horváth & Vécsey, 2023).

A táncosokra tehát magasabb szintű vonásszorongás jellemző, mely maladaptív megküzdési stratégiákkal függhet össze. Korábbi empirikus eredményeink alapján feltételezzük, hogy a magasabb vonásszorongással rendelkező táncosokra így jelentősebb hatással lehet a tánc, hiszen az funkcionálhat adaptív megküzdési vagy érzelem regulációs stratégiaként.

A lelki egészség és a vonások kapcsolata

Ahogy fentebb utaltunk rá, korábbi vizsgálatunkban García-Díaz (2018) eredményeivel összhangban azt kaptuk, hogy a kezdeti rossz lelki egészség következtében pozitívabb változást várhatunk tánc improvizáció hatására (Horváth & Vécsey, 2023). Úgy gondoltuk eredményeink és García-Díaz munkája alapján, hogy a kezdeti állapotban mutatkozó egyéni különbségekben szerepe lehet a személyiségvonásoknak, melyre a bemutatott szakirodalmak is rámutatnak. Ennek háttérében az állhat, hogy a személyiségjegyek egyfajta indítatásként szolgálnak az embernek arra, hogy bizonyos helyzeteket válasszon, bizonyos módon tapasztalja meg az életet amely befolyásolja a szubjektív jóllétet (Costa & McCrae 1980, In: Steel et al., 2008; Emmons & Diener 1985, In: Steel et al., 2008; McCrae & Costa 1991, In: Steel et al., 2008).

A személyiség és a lelki egészség kapcsolata

A Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőív és a lelki egészség kapcsolatáról kevés ámde részletes és alapos empirikus kutatás található. Cloninger a TCI kérdőív kidolgozása és a személyiség biológiai háttérének kiemelése mellett a jóllétre is hangsúlyt fektetett tudományos kutatásai során. Biopszichoszociális modellje szerint a testnek, a léleknek és az elmének egyensúlyban kell lennie ahhoz hogy egy teljesen egészséges életet tudjunk élni és hogy az ember élete során kiteljesedhessen (Cloninger, 2015). Ezeknek a komponenseknek egyensúlyban kell lenniük, így tartható fenn egy egészséges életszínvonal (Cloninger & Zohar, 2010). Cloninger és Zohar (2010) a karakter skálák és a jóllét (beleértve a pozitív és negatív érzelmeket és az élettel való elégedettség) közötti kapcsolatot vizsgálták. A kutatás során karakter profilokat dolgoztak ki, ezek a kreatív és depresszív karakterek. A kreatív karakter

magas, a depresszív karakter alacsony önirányítottsággal, együttműködéssel és transzcendenciával jár.

Kimutatták hogy a magasabb önirányítottság alacsonyabb negatív affektivitással jár. A magas együttműködés magas transzcendenciával párosulva gyenge összefüggést mutatott a negatív affektivitással, alacsony önirányítottsággal párosulva együttjár a pozitív affektivitással. Önmagában fordított kapcsolatban áll a negatív affektivitással és együtt jár az étellel való elégedettséggel és észlelt jólléttel. Magas irányítottsággal párosulva együtt jár a pozitív affektivitással. A transzcendencia és a negatív affektivitás között nem találtak kapcsolatot. A magas kitartás redukálja a negatív érzelmeket és növeli a pozitívakat (Cloninger et al., 2012). A kreatív karakter együtt jár a pozitív affektivitással. A rosszabb lelki egészséggel tehát ezek alapján az alacsony önirányítottság, alacsony együttműködés és alacsony kitartás járhat együtt.

Az érzelmi intelligencia és a lelki egészség kapcsolata

A vonás érzelmi intelligencia és az affektivitás összefüggését feltáró kutatások eredményei összességében arra mutatnak rá hogy a magas vonás érzelmi intelligencia magasabb pozitív affektivitással, szubjektív jólléttel és étellel való elégedettséggel függ össze (Schutte et al., 2007, In: Schutte et al., 2009; Brackett & Mayer, 2003; Brackett et al., 2004; Austin et al., 2005; Martins et al., 2010; Schutte & Malouff, 2011; Urquijo et al., 2016). Az alacsony vonás érzelmi intelligencia pedig magasabb negatív affektivitással, észlelt stressz szinttel és szociális szorongással áll kapcsolatban (Salovey et al., 1995; Ghorbani et al., 2002; Gohm & Clore, 2002; Palmer et al., 2002; Extremera & Fernández-Berrocal, 2005; Gallagher & Vella-Brodrick 2008; Liu et al., 2013; Extremera & Rey, 2016; Merchán-Clavellino et al., 2019; Wang et al., 2020; Guil et al., 2019). Fontos kiemelni, hogy a vonás érzelmi intelligencia és az affektivitás kapcsolata egy eddig még kevésbé kutatott területnek számít (Zhao et al., 2020). A lelki egészség és a vonás érzelmi intelligencia között ezek alapján fordított összefüggés van.

A vonásszorongás és a lelki egészség kapcsolata

A vonásszorongás pozitívan korrelál a negatív affektivitással, állapot szorongással (Cao et al., 2020; Pollack & Herres, 2020; Guil et al., 2021). A magasabb vonásszorongással rendelkező személyeknél – ahogy azt már korábban említettük – a stresszkeltő események magasabb pillanatnyi szorongással társulnak és hajlamosabbak a helyzeteket fenyegetőnek illetve stresszkeltőnek észlelni (Meijer, 2001). A vonásszorongás és jóllét kapcsolatát vizsgáló kutatások nem számolnak be jelentős összefüggésről (Cheng, 2017; Toyoshima et al., 2021). A

vonásszorongás és szociális szorongás kapcsolata kérdéses. Egyes kutatások nem feltételeznek összefüggést míg más tanulmányok kapcsolatot találnak közöttük (Mulcahy et al., 2008; Sahranc et al., 2018). A lelki egészség tehát negatív együttjárást mutathat a vonásszorongással, habár a jólléttel és szociális szorongással való bizonytalan kapcsolata miatt ez az összefüggés lehet elhanyagolható mértékű.

Az eredmények egységes elméleti keretbe való integrálása

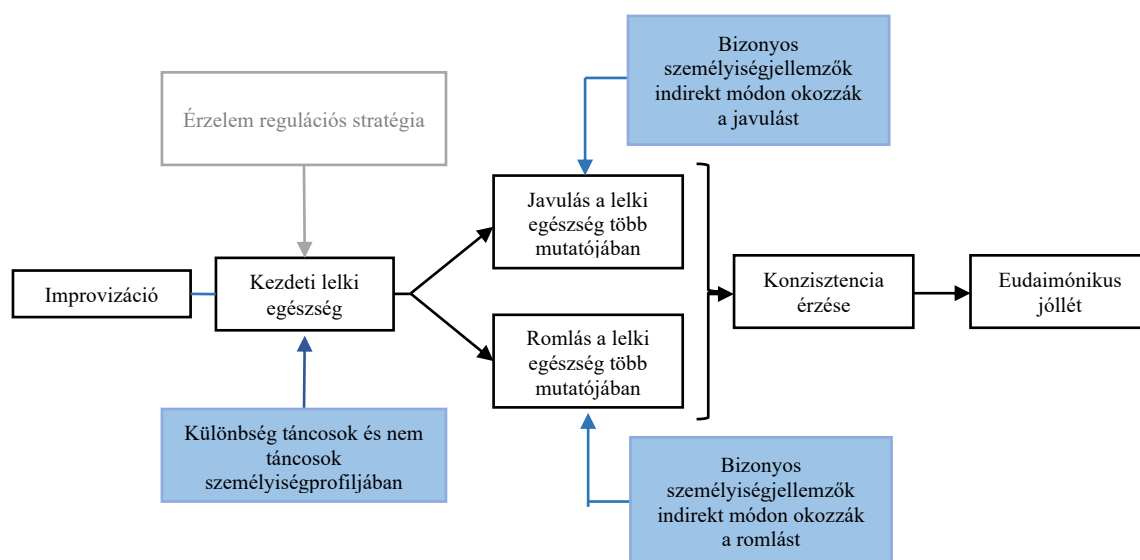
Korábbi munkánkban kifejtettük hogyan képzeljük el a tánc improvizáció lelki egészségre gyakorolt hatásmechanizmusát (Horváth & Vécsey, 2023). Fő eredményünk alapján a kezdeti rosszabb lelki egészséget nagyobb mértékű, pozitívabb változás követte tánc improvizáció hatására. Az empirikus kutatások során talákoztunk egy olyan tanulmánnyal amely kiindulópontként szolgál jelen dolgozatunk esetében is. García-Díaz (2018) cikkében rámutat egy fontos összefüggésre: a tánc nem mindenkre hat ugyan olyan módon. Ennek értelmében a vonásszintű pozitív és negatív affektivitás szintje befolyásolta a tánc hatását. Emiatt kezdtünk el vizsgálni a személyiség és a tánc témájában. Részben a táncosok személyiségjellemzőin keresztül várjuk tehát a választ arra, mi magyarázhatja még a tánc improvizációs hatásban mutatkozó varianciát. Az általunk kidolgozott gondolatmenetet az 1. ábra szemlélteti. Központi gondolatunk a fentebb említett eredményünkön alapul, melyet a konzisztensebb szelf érzettel és érzelem regulációs stratégiák lehetséges szerepével magyaráztunk. Ebben az összefüggésben García-Díaz (2018) munkája alapján úgy gondoljuk, hogy a személyiség is közrejátszhat. Emellett tudjuk, hogy a személyiségben meglévő különbségek okozhatnak a pszichés állapotokban mutatkozó különbséget, így direkt vagy indirekt hatást feltételezünk. Az indirekt hatást a kezdeti lelki egészségen keresztül képzeljük. Továbbá lehetséges magyarázatnak tartjuk, amit fentebb szintén érintettünk, hogy a táncosok és nem táncosok személyiségjellemzőiben mutatkozó különbség a diszpozicionális elméletek értelmében nem a tánc hatásának tekinthető, hanem a tánc szubjektív megélésével függnek össze. Azaz azt gondoljuk, hogy egyes személyek nagyobb mértékben élik meg pozitívan a táncot, így ők hajlamosabbak azt hobbiként választani és azt kitartóan végezni hosszabb ideig.

Összegezve tehát azt gondoljuk, hogy az improvizáció nem egységesen – vagyis minden személy esetében ugyan olyan módon –, hanem a kezdeti pszichés állapot függvényében fejti pozitív hatását, mely összefügghet személyiségvonásokkal. Ezáltal a táncosok és nem táncosok személyiségében mutatkozó különbségre is magyarázat nyílna. Ebben a dolgozatban korábbi elemzésünk eredményeire építve az előbbi felvetést ellenőrizzük. Az 1. ábrán kék színnel

jelöltük azokat az összefüggéseket, melyekkel jelen dolgozatunkban foglalkoztunk és szürkével korábbi feltételezésünket.

1. Ábra

A tánc improvizáció lelki egészségre gyakorolt hatásának elmélete összefüggésben a személyiséggel



Kutatási kérdés és hipotézisek

Jelen munkánk a személyiségvonások és a tánc improvizáció hatékonyságának kapcsolatát hivatott feltárni. Fő kérdésünk, hogy a különböző személyiségjellemzők mentén hogyan változnak az állapotkérdőívek eredményei tánc hatására. Hipotéziseinket az áttekintett szakirodalmak és másik dolgozatunk (Horváth & Vécsey, 2023) eredményei alapján alkottuk meg. A tudományosan megalapozott hipotéziseinken túlmenően exploratív jelleggel azokat kiterjesztjük a többi faktorra és alskálára egyaránt elemzésünk során, mivel ezen összefüggésekhez hipotéziseket nem tudunk megfogalmazni a tán cpszichológia területének kezdetlegessége, az azzal kapcsolatok empirikus vizsgálatok alacsony száma miatt.

1. A személyiségjellemzők indirekt módon befolyásolják a lelki egészség változását a bemeneti lelki egészségen keresztül
 - 1.1. A Cloninger-féle Temperamentum és Karakter kérdőív önirányítottság faktora a bemeneti lelki egészségen keresztül befolyásolja a lelki egészség változását.
 - 1.2. A Cloninger-féle Temperamentum és Karakter kérdőív együttműködés faktora a bemeneti lelki egészségen keresztül befolyásolja a lelki egészség változását.

- 1.3. A Cloninger-féle Temperamentum és Karakter kérdőív kitartás faktora a bemeneti lelki egészségen keresztül befolyásolja a lelki egészség változását.
- 1.4. Az Érzelmek Mérése Skála mutatója a bemeneti lelki egészségen keresztül befolyásolja a lelki egészség változását.
- 1.5. A Spielberg-féle Vonásszorongás Skála mutatója a bemeneti lelki egészségen keresztül befolyásolja a lelki egészség változását.
2. A táncosokra jellemző mutatók nem korrelálnak a lelki egészség változás mutatóval.

Módszer

Vizsgálat menete és a mintavétel

A teljes vizsgálathoz a toborzást egy táncsport egyesületben és egy vidéki általános iskolában végeztük. A részvétel önkéntes volt, mintánkat hozzáférési alapon választottuk. A kontroll csoport résztvevőit kényelmi mintavétellel választottuk ki, és egyszeri keresztmetszeti vizsgálatot végeztünk esetükben. A táncos személyek részvételéhez kritérium volt, hogy minimum egy éve végezzenek rendszeresen valamilyen tánctevékenységet. Adataikat longitudinális elrendezésben ismételt mérések mintavétellel gyűjtöttük.

1. Táblázat

Adatgyűjtés menete a táncos csoport esetében

Mérőeszköz	Összes mérés száma	Előmérés	Alkalom														Utómérés	
			1		2		3		4		5		6		7			
			E	U	E	U	E	U	E	U	E	U	E	U	E	U		
TCI	2	x																x
AES-HU	2	x																x
STAI-T	2	x																x
Lüscher teszt	5	x							x	x								x x
PANAS	14		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
PSS	10		x	x			x	x	x	x	x	x				x	x	
MET	10		x	x	x	x			x	x			x	x	x	x	x	
FÉLNE	8		x	x			x	x			x	x				x	x	

Megjegyzés. TCI = Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőív, AES-HU = érzelmek mérése skála, STAI-T = Spielberg-féle Vonásszorongás Skála, PANAS = Pozitív és Negatív Affektivitás Skála, PSS = Észlelt Stressz Kérdőív, MET = Mentális Egészség Teszt, FÉLNE = Félelem a Negatív Megítéléstől Kérdőív

A vizsgálat és adatfelvétel, ugyan olyan módon zajlott, mint azt korábbi dolgozatunkban részleteztük (Horváth & Vécsey, 2023). A résztvevők kitöltötték otthon, kötetlen időpontban saját szerkesztésű kérdőívünket (1. számú melléklet), mely személyes adataikra vonatkozott. A kontroll csoporttal két részletben vettük fel a személyiségkérdőíveket (2-4. melléklet) és az állapotkérdőíveket (5-8. melléklet) az intervenciót megelőzően (előmérés). Az adatfelvételt a

táncos csoport esetében az 1. táblázat szemlélteti, mely három szakaszban zajlott: előmérés, hét alkalmas intervenciós program, utómérés. Az intervenció minden alkalma a következőképp épült fel: előmérés, körülbelül 30 perces tánc improvizáció utómérés.

A kérdőívek érzékenységeiben lévő különbségek és a kérdőívsomag hosszúsága miatt nem alkalmaztunk minden mérőeszközt minden alkalommal. Jelen dolgozatunkban a késsel jelölt adatpontokat használjuk fel az elemzésekhez. A kérdőíveket a Lüscher teszt kivételével minden esetben online formában töltötték ki a résztvevők, a Google Forms felületén. A hiányzások miatt három intervenciót biztosítottunk, hogy a hiányzó adatokat be tudjuk gyűjteni.

Táncos intervenció

A táncos alkalmak részletes leírását az említett dolgozat szintén tartalmazza. A következőkben ezeket foglaljuk röviden össze. A teljes intervencióra vonatkozó instrukció (9. számú melléklet) felolvasása után kezdtük meg az első alkalmat. Összesen hét strukturált alkalmon vettek részt a vizsgálati személyek. Egy alkalom a következő komponenseket tartalmazta: két mérés (elő- és utómérés), hét zeneszám (hangulatukban három semleges, két vidám, két melankólikus; melyek közül három dalszöveges, négy instrumentális), négy instrukció (két fizikai érzethez kötött, két érzelmi tapasztalatokhoz kötött). Az első zene alatt a feladat az alkalomra való ráhangolódás volt, az utolsó két zene alatt pedig teljesen szabadon táncolhattak. A célvezérelt és cél nélküli improvizáció együttes bevonásával próbáltuk a lehetséges befolyásoló tényezők hatását csökkenteni. A zenék stílusuk szempontjából sokszínűek voltak (house, R&B, soul, pop, hip hop, klasszikus, lyrical, jazz), hogy azok se befolyásolják nagy mértékben a változást. A zenék és instrukciók minden alkalommal mások voltak. Minden résztvevő ugyan azokat a zenéket és instrukciókat kapta. Ez alól kivételt jelentenek azok az esetek, mikor valaki hiányzott, mivel ők a három pótló alkalmon is részt vettek, ahol a többiek nem.

Mérőeszközök

Pozitív és Negatív Affektivitás Skála (Positive and Negative Affect Schedule – PANAS; Watson, Clark & Tellegen, 1988)

A Pozitív és Negatív Affektivitás Skála magyar verzióját a résztvevők érzelmi állapotának feltárására alkalmaztuk (Gyollai et al., 2011). Összesen 20 tételt tartalmaz, melyek közül 10 a pozitív affektusra (PA), 10 a negatív affektusra (NA) vonatkozik. Az egyes tételeken 5 fokú Likert-skálán ítéli meg a kitöltő, hogy adott pillanatban mennyire jellemző rá az adott érzelm (pl.: 9. tétel: *lelkes*). A kérdőív elég érzékeny ahhoz, hogy mérje a hangulatbeli változásokat rövid távon egyaránt (Watson et al., 1988).

A PANAS kérdőív alskálái az általunk használt mintán erősen megbízhatónak bizonyultak (*Cronbach's α_{PA} = .83, Cronbach's α_{NA} = .88*). Ezek az eredmények összhangban vannak a magyar validáló cikk eredményeivel (*Cronbach's α_{PA} = .82, Cronbach's α_{NA} = .83*; Gyollai et al., 2011). A PANAS kérdőívet rengeteg témában és formában alkalmazzák empirikus vizsgálatokban. A tánc és affektivitás témakörében fellelhető kutatások is túlnyomórészt ezt a mérőeszközt alkalmazzák.

Észlelt Stressz Kérdőív (Perceived Stress Scale – PSS; Cohen et al., 1983)

Az Észlelt Stressz Kérdőívet a résztvevők szubjektíven megélt stressz szintjének mérésére alkalmazzuk (Stauder & Konkoly, 2006). A kérdőív pontos képet ad arról, hogy a kitöltő személy az adott időintervallumban megélt életeseményeit és az őt érintő behatásokat milyen mértékben ítéli meg stresszesnek. Összesen 14 tételt tartalmaz (pl.: 1. tétel: *Az elmúlt hónap során milyen gyakran volt feszült valamilyen váratlan esemény miatt?*), melyek közül 7 fordított tétel (pl.: 8. tétel: *Az elmúlt hónap során milyen gyakran érez- te úgy, hogy nem tud eleget tenni minden kötelezettségének?*). Az egyes tételeket a kitöltő 5 fokú Likert-skálán pontozza. A tételekre kapott pontszámok összeadásával összpontszám számolható, mely az észlelt stressz globális mutatója. Vizsgálatunkban a PSS tételei az elmúlt hétre vonatkoztak.

A PSS kérdőív az általunk használt mintán erősen megbízhatónak bizonyult (*Cronbach's α = .87*). Ezek az eredmények összhangban vannak a kérdőív készítői által kapott eredményekkel, melyeket három különböző minta adataiból számoltak (*Cronbach's α_1 = .84, Cronbach's α_2 = .85, Cronbach's α_3 = .86*; Sheldon et al., 1983) és Stauder és Konkoly (2006) eredményeivel, melyet magyar minta alkalmazásával kaptak (*Cronbach's α = .88*). A PSS-t szintén széles körben alkalmazzák táncos kutatásokban, ezért választottuk vizsgálatunkhoz.

Mentális Egészség Teszt (MET; Vargha, Zábó, Török & Oláh, 2020)

A Mentális Egészség Tesztet (MET) a résztvevők szubjektív jóllét mérésére használtuk. A kérdőív öt alskálát tartalmaz: globális jóllét, savoring, alkotó-végrehajtó hatékonyság, önreguláció, reziliencia (Vargha, Zábó, Török & Oláh, 2020). A mérőeszköz ötfaktoros szerkezete 17 tételt tartalmaz, melyeket a kitöltő 6 fokú Likert-skálán értékel (pl.: 2. tétel: *Könnyen válok türelmetlenné*). Ezek közül öt tétel fordított, így az ezekre adott válaszok értékének megfordítása után a végső pontértékeket minden tételen elért pontszám átlagolásával kapjuk.

A MET kérdőív az általunk használt mintán erősen megbízhatónak bizonyult (*Cronbach's α = .85*). Minden skálájának Cronbach- α értéke 0,7 feletti (*Cronbach's α > .70*) ami szintén a

kérdőív megbízhatóságát mutatja. A MET kérdőív globális jóllét skálájának eredményeit használtuk fel elemzésünkben, mivel ezt a konstruktumot alkalmazzák legtöbbször tánc pszichológiai kutatásokban. Továbbá azért ezt a kérdőívet alkalmaztuk, mert a jóllét mérésére számtalan mérőeszközt és módszert alkalmaznak, így újfajta kérdőívet kerestünk.

Félelem a Negatív Megítéléstől Kérdőív (FÉLNE; Watson & Friend, 1969)

A Félelem a Negatív Megítéléstől kérdőívet (FÉLNE) a résztvevők szociális szorongásának mérésére alkalmaztuk. A kérdőív hazai adaptációjában Perczel-Forintos és Kresznerits (2017) szerint a FÉLNE jó előre jelzője lehet a szociális fóbia kialakulásának, valamint prevenciós jellege több egészségügyi területen hasznos lehet. A kérdőív 8 tételt tartalmaz, melyeket a kitöltő 5 fokú Likert-skálán értékel (pl.: 2. tétel: *Gyakran tartok attól, hogy mások észreveszik a gyenge pontjaimat.*). Az egyes itemekre adott válaszok összeadásával számolható ki a negatív megítéléstől való félelem mutatója.

Watson és Friend (1969) vizsgálata alapján a kérdőív 30 tételes változata megbízhatónak bizonyult (*Cronbach's α = .78*). A hazai adaptáció reliabilitásvizsgálata alapján a FÉLNE általunk használt 8 itemes változata szintén megbízható (*Cronbach's α = .83*). Az általunk használt mintán ismét erősen megbízhatónak bizonyult a kérdőív (*Cronbach's α = .92*). Kutatásunkban fontosnak tartjuk, hogy eredményeink alkalmazhatók legyenek a táncterápia területén a pszichés zavarok kezelésében. Perczel-Forintos és Kresznerits (2017) kiemelik, hogy a FÉLNE alkalmas lehet a szociális fóbia előrejelzésére, így az ebben a kérdőívben tapasztalt változás tükrözné a tánc improvizáció preventív jellegét is.

Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőív (TCI; Cloninger, C. R. et al., 1994)

A Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőív (TCI) C. Robert Cloninger által kifejlesztett személyiségértékelésre alkalmazható mérőeszköz, amely egy átfogó biopszichoszociális modell mentén közelíti meg a személyiséget. A személyiség ez alapján genetikai, pszichológiai, társadalmi, kulturális és spirituális konstrukciók komplex kölcsönhatásából áll össze (Cloninger & Cloninger 2011; Cloninger & Garcia 2015). Cloninger a személyiséget összesen 7 dimenzióra osztja melyek közül négy a temperamentum jellemzőkhöz sorolandó (újdonságkeresés, ártalomkerülés, jutalomfüggőség, kitartás), másik három a karakterjellemzőkhöz (önirányítottság, együttműködési készség, transzcendenciára való hajlam). A kérdőív eredetileg 259 itemből áll melynek tételeit a személyeknek 5 fokú Likert-skálán kell értékelniük (pl.: 17. tétel: *A legtöbb embernél keményebben dolgozom.*). Szabó és mtsai (2016) a rövidített 55 tételes változatot magyar mintán validálták (Rózsa, 2002).

A Cronbach-alfa értékek 0,60 és 0,75 között találhatóak, melyek közepesen erős megbízhatóságra utalnak.

A TCI kérdőívet számos személyiség, személyiségzavar és jóllét témájú kutatásban használták már, de tánc és improvizáció vonatkozású megfigyelésekben és kutatásokban még hiányt képez ennek a mérőeszköznek az alkalmazása. Jelen kutatásunkban szerettünk volna egy másik felépítésű személyiségkérdőívvel dolgozni az eddigi vizsgálatokhoz képest, melynek eredményei jobban kapcsolhatók pszichés zavarokhoz.

Érzelmek Mérése Skála (AES-HU; Schutte et al., 1998)

Az érzelmileg intelligens személyek magas szinten képesek hasznosítani a saját és mások érzelmi állapotaiban rejlő lehetőségeket, képesek felismerni, hogy érzelmeik és hangulataik milyen jelentős hatást gyakorolnak megismerő folyamataikra, valamint képesek kivédeni az érzelmek lehetséges romboló hatásait (Nagy, 2012). Jelen kutatásunkban az Érzelmek Mérése Skálát (Assessing Emotions Scale, AES) táncosaink vonás érzelmi intelligenciájának mérésére alkalmazzuk, mely az egyik leggyakrabban alkalmazott mérőeszköz erre a célra. Az AES-HU összesen négy alskálát tartalmaz: az érzelmek értékelése önmagunknál, az érzelmek értékelése másoknál, az érzelmek szabályozása önmagunknál, az érzelmek felhasználása problémamegoldásban. A kérdőív egyes tételeire a vizsgálati személyeknek 5 fokú Likert-skálán kell bejelölniük válaszaikat (pl: 7. tétel, érzelmek felhasználása problémamegoldásban alskála: *Hangulatváltozásaim kapcsán új lehetőségeket fedezek fel.*). Az eredeti változata a kérdőívnek 33 itemből áll, amit Giganc és munkatársai (2005) javaslata alapján a magyar mintára történő validálás során 28-ra csökkentettek. Kihagyták azokat a tételeket amik nem tartoznak a Salovey- és Mayer-féle érzelmi intelligencia modell egyik faktoárba sem.

A mérőeszköz magas reliabilitással rendelkezik, több kutatásban közölt Cronbach-alfa értéke az egész skálára vonatkoztatva 0,84 és 0,9 között mozog (Nagy, 2012). Nagy Henriett magyar nyelvű validáló cikkében a megbízhatóság közepes 0,56. Saját mintánkon a skála megbízhatósága erősen megbízhatónak bizonyult (*Cronbach's α = .863*).

Spielberger-féle Vonásszorongás Kérdőív (STAI-T; Spielberger et al., 1976)

A Spielberger-féle Állapot- és Vonásszorongás Kérdőív Spielberger és mtsai (1972) révén kidolgozott, Magyarországon Sipos Kornél és mtsai (1978) által adaptált 40 tételből álló önkitöltős kérdőív (Sipos et al, 1978). A kérdőív két részre osztható, az állapot és vonás alskálákra, melyek 20-20 állítást tartalmaznak. Mi a vonásszorongás alskálát alkalmazzuk, ami a szorongás mint személyiségvonás mérésére alkalmas (Molnár és Münnich, 2014). A kérdőív egyes tételeire a vizsgálati személyeknek 4 fokú Likert-skálán kell bejelölni válaszaikat (pl: 31.

tétel: *Hajlamos vagyok túlságosan komolyan venni a dolgokat.*). A vonás alskála nagyfokú stabilitást mutatott mind stresszes mind nyugodt helyzetekben.

A Cronbach-alfa értékek az elvárt tartományon belül találhatók 0.81 és 0.93 között. Ezt a mérőeszközt szintén széles körben alkalmazzák, a tánc pszichológia területén is többször találkoztunk ezzel kapcsolatos eredményekkel.

Eredmények

Leíró statisztika

2. Ábra

A statisztikai elemzésben felhasznált mutatók kiszámításának menete

$$AB = \frac{PA}{NA}$$

$$BLE = \left(\frac{1eAB}{5} + \frac{1eGJ}{6} \right) - \left(\frac{1ePSS}{70} + \frac{1eFÉLNE}{5} \right)$$

$$KLE = \left(\frac{7uAB}{5} + \frac{5uGJ}{6} \right) - \left(\frac{5uPSS}{70} + \frac{4uFÉLNE}{5} \right)$$

$$LEV = KLE - BLE$$

Megjegyzés. A KLE minden kérdőív esetében az utolsó mérés adatait tartalmazza. AB = affektivitás, PA = pozitív affektivitás, NA = negatív affektivitás, GJ = globális jóllét, PS = észlelt stressz szint, FNE = szociális szorongás, BLE = bemeneti lelki egészség, KLE = kimeneti lelki egészség, LEV = lelki egészség változás

Teljes mintánk 98 fő adatait tartalmazza, melyből 53 fő táncos, 45 fő pedig a kontroll csoporthoz tartozik. A táncosok átlag életkora 14 és fél év ($M = 14.60$, $SD = 2.51$). A kontroll csoport résztvevői átlagosan 13 és fél évesek ($M = 13.64$, $SD = 0.74$). A táncosok minimum egy éve táncolnak rendszeresen, átlagosan 5 éves tapasztalattal rendelkeznek ($M = 5.09$, $SD = 3.63$, $min = 1$, $max = 12$). A táncos csoport résztvevői mind nők, a kontroll csoport 75,66%-a nő, 24,44%-a férfi. A táncosok 26,42% kizárólag hip hop stílust táncol, modern táncot a 43,4% és mindkét stílust aktívan gyakorolja 30,19%.

Első hipotézis ellenőrzése

Az első hipotézis teszteléséhez korrelációt és többszörös, valamint egyszerű lineáris regressziót és ösvényelemzést alkalmazunk. Ez a hipotézisünk a személyiség indirekt hatására vonatkozott, melyhez a tartozó mediációs ábrákat és táblázatokat az 10-12. számú melléklet tartalmazza.

Ahhoz, hogy feltérképezzük a személyiség közvetett kapcsolatát a tánc improvizáció hatásával első lépésben korrelációt alkalmazunk, amivel vizsgáljuk, hogy mely személyiségjellemzők állnak kapcsolatban a bemeneti lelki egészséggel (BLE), illetve annak komponenseivel (affektivitás, szubjektív jóllét, észlelt stressz szint, szociális szorongás). A Shapiro-Wilk teszt alapján több adat is eltért a normalitástól, így ezekben az esetekben a Spearman-féle korrelációt alkalmaztuk. A Shapiro-Wilk teszt eredményeit az 13. számú melléklet tartalmazza. Statisztikailag szignifikáns kapcsolatban a bemeneti lelki egészséggel a TCI ártalomkerülés (HA), önirányítottság (S), az AES-HU érzelmek értékelése önmagunknál (AES) alszála és egységes mutatója (EIG) állt. A korrelációs mátrixot a 2. táblázat szemlélteti. Ezen skálák közül az EIG, HA és S a bemeneti lelki egészség minden komponensével statisztikailag szignifikáns mértékben korrelál, az AES egyedül az affektivitás mutatóival nem korrelál jelentős mértékben. Mivel az EIG tartalmazza az AES értékeit is, valamint az EIG a lelki egészség több komponensét is lefedi, ezért a mediációs elemzést az EIG, HA, S mutatókkal fogjuk elvégezni.

2. Táblázat

*A kezdeti lelki egészség komponenseinek és a személyiségnek a kapcsolata
korrelációs mátrixban*

Változó	BLE	PA	NA	AB	GJ	PS	FNE
HA	0.466**	0.299*	-0.324*	0.386**	0.356***	-0.456***	-0.484***
S	-0.421**	-0.115	0.427***	-0.387**	-0.228*	0.444***	0.399***
AES	0.296*	0.167	-0.206	0.234	0.455***	-0.324***	-0.291**
EIG	0.357*	0.571***	-0.226	0.426***	0.571***	-0.285**	-0.165

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

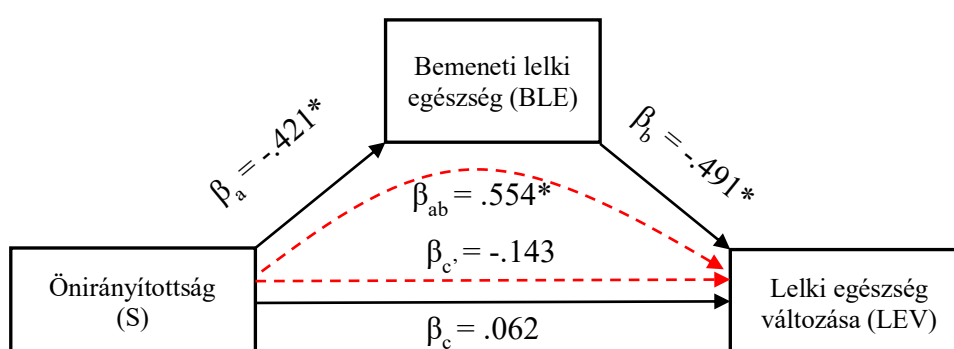
Megjegyzés. Minden állapot kérdőív értékének esetében az első alkalom előtti adatot használtuk fel. HA = ártalomkerülés, S = önirányítottság, AES = érzelmek értékelése önmagunknál, EIG = érzelmi intelligencia egységes mutatója, PA = pozitív affektivitás, NA = negatív affektivitás, AB = affektivitás, GJ = globális jóllét, PS = észlelt stressz szint, FNE = szociális szorongás, BLE = bemeneti lelki egészség

Az önirányítottság (S), bemeneti lelki egészség (BLE) és lelki egészség változás összefüggés rendszerén teljes mediációt igazoltunk. Statisztikailag szignifikáns indirekt hatása van az önirányítottságnak, ami a kezdeti lelki egészség csökkentésén keresztül csökkenti a tánc improvizáció lelki egészségre gyakorolt hatásának mértékét ($\beta = .55$, $p = .03$). Szignifikáns

direkt és teljes hatást nem találtunk. Az önirányítottság szintje tehát csökkenti a tánc improvizáció lelki egészségre gyakorolt hatásának mértékét. Ez az eredmény alátámasztja 1.1. hipotézisünket. Az együttműködés esetében nem találtunk jelentős mediációs hatást ($\beta = .33, p = .19$). Valamint a kitartás esetében sem ($\beta = .08, p = .32$). Ezen eredmények nem támasztják alá 1.2 és 1.3. hipotézisünket (10. számú melléklet). Az önirányítottság mediációs elemzésének statisztikai értékeit és ábráját az 1. ábra és 1. táblázat tartalmazza.

3. Ábra

Mediációs elemzés az önirányítottság lelki egészség változásra gyakorolt indirekt hatásának vizsgálatára



3. Táblázat

Mediációs elemzés az önirányítottság lelki egészség változásra gyakorolt indirekt hatásának vizsgálatára

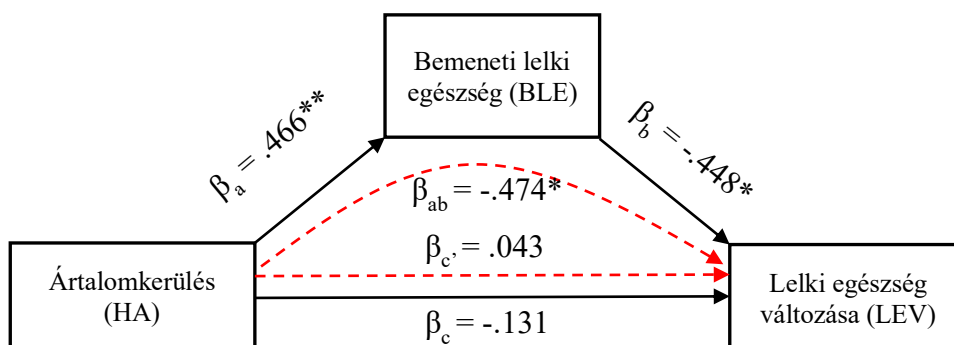
x	y	Ösvény	β	SE(B)	t	p	LLCI	ULCI
S	LEV	Ösvény c (Teljes)	0.062	0.478	0.357	0.724	-0.804	1.468
S	BLE	Ösvény a	-0.421	0.061	-2.974	0.005*	-0.305	-0.058
BLE	LEV	Ösvény b	-0.491	0.201	-2.824	0.008*	-0.976	-0.158
S		Ösvény c' (Direkt)	-0.143	0.479	-0.824	0.416	-1.371	0.582
S-BLE	LEV	Ösvény ab (Indirekt)	0.554	0.261	2.120	0.034*	0.042	1.066

A TCI többi faktora közül egyedül az ártalomkerülés (HA), bemeneti lelki egészség (BLE) és lelki egészség változás összefüggés rendszerén tudtunk teljes mediációt igazolni. Statisztikailag szignifikáns indirekt hatása van az ártalomkerülésnek, ami a kezdeti lelki egészség növelésén keresztül csökkenti a tánc improvizáció lelki egészségre gyakorolt hatásának mértékét ($\beta = -.47, p = .03$). Szignifikáns direkt és teljes hatást nem találtunk. Az ártalomkerülés szintje tehát csökkenti a tánc improvizáció lelki egészségre gyakorolt hatásának mértékét mivel az jobb kezdeti lelki egészséggel jár együtt. A mediációs elemzés statisztikai értékeit és ábráját a 2. ábra és 2. táblázat tartalmazza.

Az érzelmi intelligencia (EIG), bemeneti lelki egészség (BLE) és lelki egészség változás összefüggés rendszerén nem tudtunk teljes mediációt igazolni. Nincs statisztikailag szignifikáns indirekt hatása az érzelmi intelligenciának a tánc improvizáció lelki egészségre gyakorolt hatásának mértékére ($\beta = -.17, p = .09$). Ez az eredmény nem támasztja alá 1.4. hipotézisünket (11. számú melléklet).

4. Ábra

Mediációs elemzés az ártalomkerülés lelki egészség változásra gyakorolt indirekt hatásának vizsgálatára



4. Táblázat

Mediációs elemzés az ártalomkerülés lelki egészség változásra gyakorolt indirekt hatásának vizsgálatára

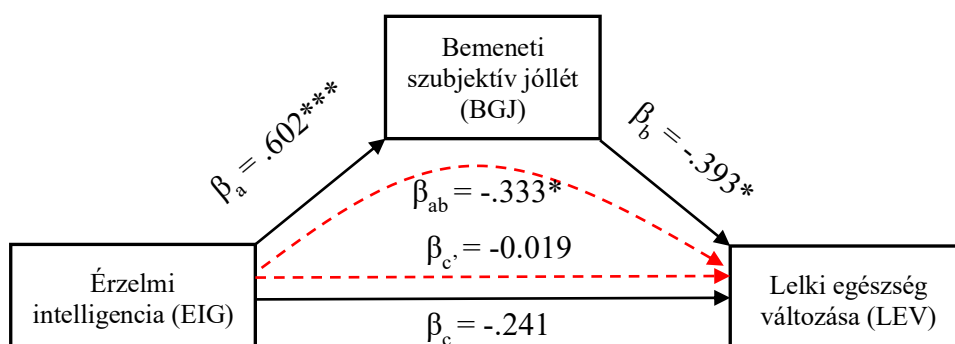
x	y	Ösvény	β	SE(B)	t	p	LLCI	ULCI
HA	LEV	Ösvény c (Teljes)	-0.131	0.402	-0.759	0.453	-1.123	0.513
HA	BLE	Ösvény a	0.466	0.171	3.374	0.002**	0.368	1.466
BLE	LEV	Ösvény b	-0.448	0.200	-2.588	0.014*	-0.925	-0.110
HA		Ösvény c' (Direkt)	0.043	0.403	0.250	0.804	-0.720	0.922
HA-BLE	LEV	Ösvény ab (Indirekt)	-0.474	0.223	-2.121	0.033*	-0.911	-0.038

Az érzelmi intelligencia, kezdeti globális jóllét és lelki egészség változás összefüggés rendszerén teljes mediációt igazoltunk. Statisztikailag szignifikáns indirekt hatása van az érzelmi intelligenciának, ami a kezdeti globális jóllét növelésén keresztül csökkenti a tánc improvizáció lelki egészségre gyakorolt hatásának mértékét ($\beta = -.33, p = .04$). Szignifikáns direkt és teljes hatást nem találtunk. Az érzelmi intelligencia szintje tehát a kezdeti globális jóllét növelésén keresztül csökkenti a tánc improvizáció lelki egészségre gyakorolt hatását. A mediációs elemzés statisztikai értékeit és ábráját a 3. ábra és 3. táblázat tartalmazza.

Továbbá az AES-HU kérdőívnek két alskálája, az érzelmek felhasználása a problémamegoldásban (UE) és az érzelmek értékelése önmagunknál (AES) közvetlen, statisztikailag szignifikáns mértékben befolyásolták a lelki egészség változását ($R^2 = 16.8, F(2; 35) = 3.55, p = .04$).

A vonásszorongás, kezdeti globális jóllét és lelki egészség változás összefüggés rendszerén szintén nem tudtunk mediációt igazolni, mely nem támasztja alá 1.5. hipotézisünket (12. számú melléklet). A vonásszorongás, kezdeti észlelt stressz szint és az abban bekövetkező változás összefüggés rendszerén azonban indirekt hatást igazoltunk ($\beta = .09, p = .007$). Továbbá teljes hatást is találtunk, azaz a vonásszorongás közvetlenül is befolyásolta az észlelt stressz szintben bekövetkező változás mértékét ($\beta = .31, p = .04$) Ezen elemzés statisztikai értékeit és ábráját a 4. ábra és 4. táblázat szemlélteti.

5. Ábra



Mediációs elemzés az érzelmi intelligencia lelki egészség változásra gyakorolt indirekt hatásának vizsgálatára a szubjektív jólléten keresztül

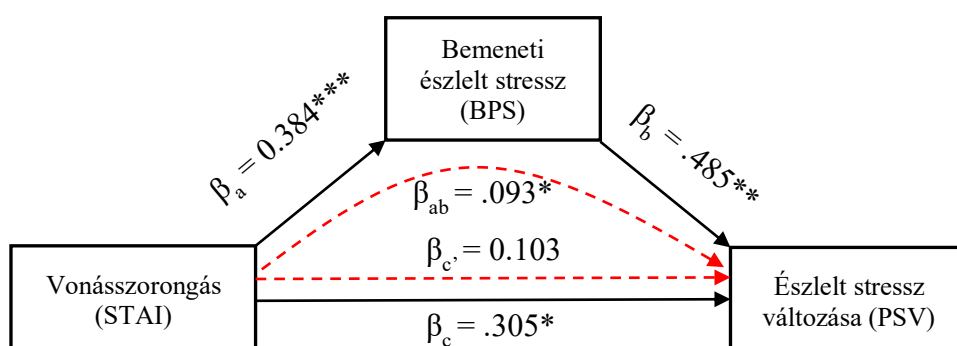
5. Táblázat

Mediációs elemzés az érzelmi intelligencia lelki egészség változásra gyakorolt indirekt hatásának vizsgálatára a szubjektív jólléten keresztül

x	y	Ösvény	β	SE(B)	t	p	LLCI	ULCI
EIG	LEV	Ösvény c (Teljes)	-0.241	0.226	-1.490	0.145	-0.795	0.121
EIG	BGJ	Ösvény a	0.602	0.182	7.867	< .001***	1.071	1.792
BGJ	LEV	Ösvény b	-0.393	0.111	-2.103	0.043*	-0.457	-0.008
EIG		Ösvény c' (Direkt)	-0.019	0.261	-0.104	0.918	-0.557	0.503
EIG-BGJ	LEV	Ösvény ab (Indirekt)	-0.333	0.157	-2.112	0.035*	-0.641	-0.024

6. Ábra

Mediációs elemzés a vonásszorongás észlelt stressz változásra gyakorolt indirekt hatásának vizsgálatára a bemeneti észlelt stressz szinten keresztül



6. Táblázat

Mediációs elemzés a vonásszorongás észlelt stressz változásra gyakorolt indirekt hatásának vizsgálatára a bemeneti észlelt stressz szinten keresztül

x	y	Ösvény	β	SE(B)	t	p	LLCI	ULCI
STAI	BPS	Ösvény c (Teljes)	0.305	0.071	2.103	0.041*	0.006	0.291
STAI	BPS	Ösvény a	0.384	2.952	4.119	< .001***	-5.861	24.583
BPS	PSV	Ösvény b	0.485	0.002	3.390	0.002**	0.003	0.012
STAI		Ösvény c' (Direkt)	0.103	0.070	0.721	0.475	-0.090	0.191
STAI-BPS	PSV	Ösvény ab (Indirekt)	0.093	0.035	2.682	0.007*	0.025	0.160

Második hipotézis ellenőrzése

A 2. hipotézisünk teszteléséhez független mintás t-próbát és korrelációt alkalmaztunk. Első lépésben megnéztük, hogy mintánkban mely személyiségjellemzőkben különböztek a táncosok a kontroll csoporttól jelentős mértékben, azaz melyek voltak rájuk jellemzőbbek. Shapiro-Wilk teszttel ellenőriztük a normál eloszlást, mely jelezte a normalitás sérülését a Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőív (TCI) több faktora és az Érzelmek Mérése Skála (AES-HU) egy alsókálaja esetében, ezért ez esetekben Mann-Whitney próbát alkalmaztunk. A t-próbák alapján a táncosok statisztikailag szignifikáns mértékben különböznek a nem táncosoktól a TCI jutalomfüggőség, együttműködési készség és transzcendenciára való hajlam alsókálái, az AES-HU érzelmek felhasználása a problémamegoldásban és érzelmek szabályozása másoknál alsókálái, valamint a vonásszorongás esetében. A statisztikailag szignifikáns eredményekhez tartozó Shapiro-Wilk teszt és t-próbák eredményeit az 3. táblázat tartalmazza. Második lépésben korrelációval vizsgáltuk az említett személyiségjellemzők és a lelki egészség változás (LEV) kapcsolatát. A korrelációs mátrixot a 4. táblázat szemlélteti. Egyik korreláció sem szignifikáns, így ezek az eredmények alátámasztják második hipotézisünket.

7. Táblázat

Az 1. hipotézis teszteléséhez tartozó szignifikáns eredmények

Shapiro-Wilk teszt				Független mintás t-próba				
Változó	Csoport	W	p	Teszt	Teszt statisztika	df	p	Hatás-méret
Jutalomfüggőség (RD)	Táncos	0.971	0.179	Student	-4.631	102	< .001***	-0.916
	Nem táncos	0.962	0.141					
Együttműködési készség (C)	Táncos	0.779	< .001***	Mann-Whitney	793.500		< .001***	-0.402
	Nem táncos	0.914	0.003**					
Transzcendenciára való hajlam (ST)	Táncos	0.925	0.001**	Mann-Whitney	905.000		0.005*	-0.318
	Nem táncos	0.952	0.062					
Érzelmek felhasználása a problémamegoldásban (UE)	Táncos	0.973	0.150	Student	2.133	110	0.035*	0.410
	Nem táncos	0.957	0.087					
Érzelmek szabályozása másoknál (ER)	Táncos	0.955	0.017*	Mann-Whitney	1943.000		0.011*	0.280
	Nem táncos	0.952	0.056					
Vonásszorongás (STAI)	Táncos	0.968	0.133	Student	2.586	101	0.011*	0.514
	Nem táncos	0.980	0.621					

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

Megjegyzés. A student t-teszt esetében a hatásméretet a Cohen's d-vel adjuk meg. A Mann-Whitney próba esetében a hatásméretet a rank biserial korrelációval adjuk meg.

8. Táblázat

A táncosokra jellemző személyiségjellemzők és a lelki egészség változása közötti kapcsolat korrelációs mátrixa

Változó	Shapiro-Wilk		Korreláció	
	W	p	Típus	LEV
RD	0.936	0.042*	Spearman-féle rho	0.168
C	0.799	< .001***	Spearman-féle rho	-0.272
ST	0.940	0.056	Pearson-féle r	-0.215
UE	0.928	0.017*	Spearman-féle rho	-0.261
ER	0.942	0.047*	Spearman-féle rho	0.068
STAI	0.938	0.043*	Spearman-féle rho	0.187

Megjegyzés. * $p < .05$, ** $p < .005$, *** $p < .001$, RD = jutalomfüggőség, C = együttműködési készség, ST = transzcendenciára való hajlam, UE = érzelmek felhasználása a problémamegoldásban, ER = érzelmek szabályozása másoknál, STAI = vonásszorongás

Diszkusszió

Vizsgálatunk célkitűzése a személyiség és a tánc improvizáció hosszú távú hatása közti kapcsolat megértése volt. Korábbi empirikus vizsgálatok és szakirodalmak alapján elméleti modellt alkottunk arra vonatkozóan, hogyan befolyásolja a kezdeti lelki egészség a tánc improvizáció hatását és ebben milyen szerepe lehet a személyiségnek. Eredményeink több ponton alátámasztották e modellt, azonban további kérdéseket is felvetnek. Azt feltételeztük hogy a személyiségnek is szerepe lehet az improvizációs hatás varianciájában. A bemeneti lelki egészség befolyásolja a lelki egészségben történő változást, amit korábbi elemzésünkől tudunk (Horváth & Vécsey, 2023). Többek között ebből az eredményből indultunk ki.

Hipotézisünk, mi szerint a személyiség, azon belül az önirányítottság, együttműködés és kitartás indirekt módon befolyásolják a lelki egészség változását a bemeneti lelki egészségen keresztül részben beigazolódott. Az önirányítottság indirekt módon befolyásolta az improvizációs hatást, az együttműködés és kitartás viszont nem. Cloninger és Zohar (2010) valamint Cloninger és mtsai (2012) kutatási eredményei alapján a személyiség szisztematikusan kapcsolódik a jólléthez és annak aspektusaihoz. Kutatásunkban azonban a lelki egészség mutatójába nem csak a jóllét és az affektivitás tartozik bele, hanem az észlelt stressz valamint a szociális szorongás is, ezen komponensekről Cloningerék nem tesznek említést kutatásaik során. Ennek mentén feltételezhetjük hogy a nem szignifikáns eredmény annak tudható be, hogy a TCI az általunk operacionalizált lelki egészségnek csak bizonyos komponenseivel hozható összefüggésbe, melyek feltehetőleg a jóllét és affektivitás.

Az önirányítottság csökkentette a bemeneti lelki egészség szintjét, ami nincs összhangban korábbi eredményekkel (Cloninger et al., 2010; In: Cloninger et al., 2012) Ez a személyiség faktor megmutatja hogy egy személy mennyire képes az önelfogadásra, valamint azt jelöli hogy mennyire képes kontrollálni önmagát (Szabó et al., 2015). A magasan önirányított személyek felismerik és elfogadják a gyengeségeiket és erősségeiket (Cloninger et al., 2017). Elképzelhetőnek tartjuk hogy ők kevésbé nyomják el negatív érzéseiket, elfogadják és bátran megélik azokat, ebből következik hogy a bemeneti lelki egészségük is látszólag negatívabb. Emögött állhat eudaimónikus jóllét, ami nem feltétlenül jelenti a pozitív állapotok túlsúlyát. Az önirányítottság azonban a bemeneti lelki egészség csökkentésén keresztül a várttal ellentétben csökkentette a tánc improvizációs hatást. Ez ellentmond a korábbi eredményeknek, ráadásul az érzelmi reakciók modulálásának zavarával – ami magyarázhatná ezt az eredményt elképzeléseink alapján – az alacsony önirányítottságot hozták összefüggésbe. Úgy gondoljuk módszertani limitációinknak (pl.: kis elemszám, a normalitás sérülése, stb.) nagy szerepe lehet ezen ellentmondásos eredmény alakulásában. Az önirányítottság és tánc improvizációs hatás kapcsolata így tisztázatlan marad.

Exploratív elemzésünk során kimutattuk, hogy az ártalomkerülés indirekten befolyásolja a lelki egészség változását. Az ártalomkerülés növelte a bemeneti lelki egészséget, ezáltal csökkentve a lelki egészségben bekövetkező változás mértékét. Cloninger az ártalomkerülést a viselkedés gátlásával magyarázza, amely az óvatosságban, feszültségben, féltékenységben és aggodalmasságban jelenik meg (Szabó et al., 2015). Feltételezzük, hogy azok a személyek akik magas ártalomkerüléssel rendelkeznek bizonyos érzéseket elnyomnak magukban, nem veszik figyelembe, gátolják azokat. Ezek az elnyomott érzések azonban felszínre törhetnek a táncos intervenció során így okozhatnak a lelki egészségben változást (pl. a negatív affektivitás növekedését). Ennek mentén érthető hogy a táncosoknak az elnyomott (gátolt) érzelmeik miatt kezdetben jobb a lelki egészségük, az intervenció során növekvő érzelmi tudatosság azonban látszólag csökkentik a lelki egészség változását például a negatív érzelmeik túlsúlyának okozásával, hiszen a gátolt és elfojtott érzelmek általában kellemetlenek és fájdalmasak (García-Díaz, 2018).

Az EIG esetében nem tudtunk teljes mediációt kimutatni. Tehát az érzelmi intelligencia nem befolyásolta indirekten a lelki egészség változását. Feltételezésünk szerint az érzelmi intelligencia nincs szoros kapcsolatban minden kérdőívvel, melyet a lelki egészség mutató számításához alkalmaztunk, ez okozhatta a jelentéktelen mértékű összefüggést. Az Érzelmek Mérése Skála alsóskálái közül az érzelmek felhasználása a problémamegoldásban, valamint az érzelmek értékelése önmagunknál faktorai azonban közvetlen módon csökkentették a tánc

improvizációs hatást. Az érzelmek problémamegoldásban való hatékony felhasználása és az érzelmek felismerésének képessége összefügg az érzelmi tudatossággal, melynek jelentős szerepe van a tánc improvizáció hatásában (Horváth & Vécsey, 2023; García-Díaz, 2018). A tánc egy jó módszer lehet arra hogy a táncosok kibontakoztassák azt a képességüket, hogy érzelmeiket képesek felismerni és jól alkalmazni a problémamegoldásban (Kordahi & Hassemén, 2022). Ez összefüggésben van korábbi dolgozatunkban tett feltételezéseinkkel, mi szerint a tánc helyettesítheti a maladaptív érzelem regulációs vagy maladaptív érzelmi alapú megküzdési stratégiát, megfelelő megoldást biztosítva a problémák, feszültségek feloldására. Akik azonban már rendelkeznek ezekkel a képességekkel, adaptív megküzdési és érzelem regulációs stratégiákkal, esetükben a tánc improvizáció hatása már nem lesz jelentős.

A vonásszorongás nem korrelált szignifikánsan a bemeneti lelki egészséggel és nem is befolyásolta a lelki egészség változását a bemeneti lelki egészségen keresztül. Azonban a vonásszorongás a kezdeti észlelt stressz szint növelésén keresztül növelte a stressz szintben bekövetkező javulás mértékét. Az első mediáció eredménytelensége érthető, hiszen korábban utaltunk is rá, hogy a vonásszorongás és a jóllét valamint szociális szorongás között nem találtunk kapcsolatot korábbi szakirodalmak alapján. A vonásszorongás leginkább az észlelt stressz szinttel áll kapcsolatban, mivel a magas vonásszorongással rendelkező személyeknél a stresszkeltő események magasabb pillanatnyi szorongással társulnak és hajlamosabbak stressz válasszal reagálni a fenyegető és stresszkeltő helyzetekre (Meijer, 2001).

Második hipotézisünk szerint a tánc improvizáció lelki egészségre gyakorolt hatása és a táncosokra jellemző személyiségjellemzők között nincs összefüggés, mivel feltételeztük – melyet García-Díaz (2018) vizsgálata alátámaszt –, hogy a lelki egészség szintjében bekövetkező változás nem egyezik meg a résztvevők szubjektív tapasztalataival. Azaz a lelki egészségben történő javulás nem feltétlenül jelenti azt, hogy a személy nagyon pozitívan éli meg a helyzetet és fordítva. Úgy gondoljuk, hogy a táncosokra jellemző tulajdonságokkal rendelkező személyek esetében a szubjektív élmény is pozitívabb lehet, ez azonban nem a lelki egészségben bekövetkező változással van összefüggésben. Eredményeink alátámasztották második hipotézisünket. Ez nem csak az előző elképzelést támogatja, hanem abból kifolyólag arra is utalhat, hogy a tánc a lelki egészség csökkenésével valóban eudaimónikus jólléthez vezet, nem pedig szubjektíven negatívnak megítélt élményhez. Mindez tehát nem zárja ki annak lehetőségét, hogy a tánc hatásának szubjektíven pozitív megítélése érzelem regulációs stratégiákhoz legyen köthető. Ennek értelmében a maladaptív stratégiákkal rendelkező személyek élhetik meg pozitívabban a táncot, hiszen esetükben radikálisabb változásokat feltételezünk. A vonásszorongás magasabb szintje táncosok esetében – mely eredményünk

összhangban van korábbi eredményekkel – , a transzcendenciára való hajlam és együttműködési készség alacsonyabb szintje is összhangban van ezzel, hiszen ezek összefügghetnek maladaptív érzelem regulációs stratégiákkal, mely esetben nagyobb mértékű változást várunk (Bakker, 1988; Mulder et al., 1999; Garcia-Romeu et al., 2015). Ezek azonban csak feltételezések, ellenőrzésükre következő vizsgálat szükséges.

Konklúzió

Eredményeink alátámasztják elméletünket a tánc improvizációs hatásról és annak személyiséggel való összefüggését, habár nem minden személyiségjellemző esetében találtunk jelentős mértékű összefüggést. A vonás érzelmi intelligencia két komponense, az érzelmek problémamegoldásban való felhasználásának és az érzelmek felismerésének képessége direkten befolyásolta a tánc improvizációs hatást. Ez azt mutatja, hogy az érzelem reguláció valóban fontos lehet a tánc hatásának kérdésében. Az, hogy ezek csökkentették ezt a hatást szintén erre utalnak, hiszen az adaptív érzelem regulációs stratégiával rendelkező személyek esetében nem vártunk jelentős mértékű pozitív változást. A vonásszorongás a kezdeti észlelt stressz szinttel áll pozitív kapcsolatban, ami szintén ugyan ezt a gondolatot támogatja, hiszen a magas vonásszorongással rendelkező személyek, ahogy írtuk nehezen birkóznak meg a potenciálisan stressz keltő helyzetekkel (Bedell et al., 1976, In: Meijer, 2000; Van der Ploeg, 1980; Spielberger et al., 1983; Meijer, 2001; Dortland et al., 2012; DiGangi et al., 2013, Kadak et al., 2013; Vinkers et al., 2014; Kok et al., 2016). Az önirányítottság és ártalomkerülés indirekt módon képes hatni arra, hogy milyen változásokat fog okozni a tánc improvizáció. A magas ártalomkerülés pozitívan függött össze a kezdeti lelki egészséggel, ami látszólag meglepő eredmény, azonban ha figyelembe vesszük, hogy a pozitívabb lelki egészséget a kellemetlen érzések és állapotok gátlása, elnyomása, elterelése is okozhatja, melyek maladaptív érzelem regulációs stratégiák, az eredmény megint csak összhangban van előző két eredményünkkel. Az önirányítottsággal kapcsolatos összefüggés ellentmondó, így ennek oka kérdéses marad.

Gyakorlati szempontból azt gondoljuk eredményeink relevánsak lehetnek a tánc, mint terápiás eszköz alkalmazhatósága szempontjából. Nem állítjuk, hogy bizonyos személyiségű emberek számára a tánc alkalmasabb vagy kevésbé alkalmas, de úgy tűnik egyes vonások szerepet játszanak abban, hogy a személy pszichés állapotára milyen hatással lesz a tánc, azon belül is a tánc improvizáció. Fontos lehet tehát figyelembe venni egyrészt az alkalmazás célját, a személy preferenciáit, aktuális állapotát, személyiségének jellemzőit és esetleg az általa alkalmazott érzelem regulációs stratégiát, hogy a legoptimálisabb eredményt érjük el. A diszpozicionális elméletek alapján a személyiségvonások nem bizonyos cselekvésekhez

vezetnek, de befolyásolják azokat az egyes viselkedések kiválasztására való hajlamosság által (Carver & Scheier, 2006; Mischel, 1982). Azon személyek számára, akik személyiségükből kifolyólag nagyobb eséllyel alkalmaznak maladaptív érzelem regulációs, megküzdési stratégiákat, így a tánc improvizáció és a táncterápiás foglalkozások megfelelő eszközök lehetnek annak kompenzációjára

Limitációk és kitekintés

Vizsgálatunk számos erősségről tesz tanúbizonyságot, azonban mindenképpen említést tennék a felmerülő limitációkról. Módszertani hibáink közé tartozik például a kérdőívek kitöltésének körülményei. Nem minden alkalommal tudtunk egy nyugodt és csendes atmoszférát kialakítani táncosainknak így ők több alkalommal is gyorsított tempóban és zajos körülmények mellett töltötték ki kérdőíveinket. További hiányosságnak tekinthető az is, hogy táncosaink nem minden alkalommal töltötték ki mindegyik kérdőívet, ez az elemzések során kiszámolt mutatóknál mutatkozott meg nehézségként. Módszertani hibának tekinthető táncos mintánk elemszáma is, a reprezentativitás hiánya, ami az eredményeink általánosíthatósága miatt probléma. Emiatt érdemes lenne további vizsgálatok elvégzése a témában nagyobb elemszám, több férfi, több korosztály bevonásával. Szintén problémát okozott még a szakirodalomban fellelhető kutatások mennyisége, hiszen a táncpszichológia területén, különösen a személyiség és a tánc kapcsolatát tekintve kevés releváns tanulmány található. Ebből kifolyólag nehéz feladat volt olyan tanulmányokat összegyűjteni, melyek szorosan kapcsolódtak a témánkhoz és segítséget nyújtottak a szükséges következtetések és szubjektív gondolatok megfogalmazásában. Ennek mentén elméleti modellünk inkább tekinthető egyfajta explorációnak, ötletfelvetésnek és szubjektív elképzelésnek. Hipotéziseink sem kizárólag szakirodalmi alapokból indulnak ki, itt is felmerülnek explorációs elképzeléseink.

Kutatásunk limitációi ellenére sikerült egy újfajta elképzelést bevezetnünk a táncpszichológia területére. Egyik ilyen újításunk a TCI kérdőív alkalmazása volt, hiszen azt korábban nem alkalmazták még táncosok körében a személyiség mérésére. A személyiségvonások, a tánc hatásmechanizmusa és a lelki egészség összefüggéseinek reprezentálása mindenképpen egy újszerű megközelítésnek és eredménynek tekinthető. Jelen eredményeinkre és elméleti modellünkre építkezve a továbbiakban érdemesnek tartjuk a személyiség bevonását a tánc területén születendő kutatásokba, hiszen ahogyan azt vizsgálatunk is mutatja, érdekes és hasznos eredményekre lelhetünk, melyek gyakorlati szempontból is érvényesíthetők a későbbiekben.

Irodalomjegyzék

- Alminhana, L. O., Farias, M., Claridge, G., Cloninger, C. R., & Moreira-Almeida, A. (2017). Self-directedness predicts quality of life in individuals with psychotic experiences: A 1-year follow-up study. *Psychopathology*, 50(4), 239-245. <https://doi.org/10.1159/000474951>
- Atamturk, H., & Dincdolek, B. (2021). Effects of dance education on emotional intelligence related outcomes. *Revista gênero e interdisciplinaridade*, 2(01). <https://doi.org/10.51249/gei.v2i01.146>
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, V. (2005). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual differences*, 38(3), 547-558. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.05.009>
- Bakker, F. C. (1988). Personality Differences between Young Dancers and Non-Dancers. *Personality and Individual Differences*, 9, 121-131. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(88\)90037-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(88)90037-2)
- Barreiro, C. A., & Furnham, A. (2019). Individual Differences as Predictors of Seven Dance Style Choices. *Psychology*, 10, 916-930. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.106059>
- Brackett, M. A., & Mayer, J. D. (2003). Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and social psychology bulletin*, 29(9), 1147-1158. <https://doi.org/10.1177/0146167203254596>
- Brackett, M. A., Mayer, J. D., & Warner, R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual differences*, 36(6), 1387-1402. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00236-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00236-8)
- Bräuninger, I. (2014). Specific dance movement therapy interventions—Which are successful? An intervention and correlation study. *The Arts in Psychotherapy*, 41(5), 445-457. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.08.002>
- Brebner, J., Donaldson, J., Kirby, N., & Ward, L. (1995). Relationships between happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 19(2), 251-258. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00022-X](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00022-X)
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., et al. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res.* 287:112934. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112934
- Carver, C. S., Scheier, M. F. (2006). *Személyiségpszichológia*. Osiris, Budapest

- Cheng, H., & Furnham, A. (2003). Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well being. *Counselling Psychology Quarterly*, 16(2), 121-130. <https://doi.org/10.1080/0951507031000151516>
- Cheng, H., & Furnham, A. (2003). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and individual differences*, 34(6), 921-942. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00078-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00078-8)
- Cloninger, C. R. (2004). *Feeling good: The science of well-being*. New York: Oxford University Press.
- Cloninger, C. R., Przybeck, T. R., Svrakic, D. M., & Wetzel, R. D. (1994). *The temperament and character inventory (TCI): A guide to its development and use*. St. Louis: Washington University Center for Psychobiology of Personality.
- Cloninger, C. R., Zohar, A. H., Hirschmann, S., & Dahan, D. (2012). The psychological costs and benefits of being highly persistent: personality profiles distinguish mood disorders from anxiety disorders. *Journal of affective disorders*, 136(3), 758-766. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.09.046>
- Cloninger, C.R. (2015, September). *The Science of the Good Life: Unraveling the Complexity of Well-being*, East-West Connections, Culture, Cognition & the Good Life, Singapore. https://youtu.be/hT_VcUcHVdk
- Costa Jr., P. T., & McCrae, R. R. (1992). Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five Factor Inventory (NEO-FFI): Professional Manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1987). Personality assessment in psychosomatic medicine. *Advances in psychosomatic medicine*, 1987, 71-82.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Neo personality inventory-revised (NEO PI-R)*. Odessa, FL: *Psychological Assessment Resources*.
- Costa, P.T., McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13, 667–673.
- De Fruyt, F., Van de Wiele, L., & Van Heeringen, C. (2000). Cloninger's psychobiological model of temperament and character and the five-factor model of personality. *Personality and individual differences*, 29(3), 441-452. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00204-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00204-4)
- De las Heras Fernández, R., Espada Mateos, M., Carrascal Dominguez, S., & Garcia Coll, V. (2020). Evaluation and analysis of emotional intelligence, mood and coping strategies

- in two Spanish dance companies. *Research in Dance Education*, 21(3), 231-244.
<https://doi.org/10.1080/14647893.2020.1746253>
- De Las Heras-Fernandez, R., Espada, M., García-Coll, V., & Anguita, J. M. (2020). Emotional intelligence of Spanish dancers and its relationship with personality traits. *Journal of Physical Education & Sport*, 20(5). DOI:10.7752/jpes.2020.05353
- DiGangi, J., Guffanti, G., McLaughlin, K. A., & Koenen, K. C. (2013). Considering trauma exposure in the context of genetics studies of posttraumatic stress disorder: a systematic review. *Biology of Mood & Anxiety Disorders*, 3(1), 1-12.
<https://link.springer.com/article/10.1186/2045-5380-3-2>
- Estanol, E., Shepherd, C., & MacDonald, T. (2013). Mental skills as protective attributes against eating disorder risk in dancers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(2), 209-222. <https://doi.org/10.1080/10413200.2012.712081>
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the Trait Meta-Mood Scale. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 937-948.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.03.012>
- Extremera, N., & Rey, L. (2016). Ability emotional intelligence and life satisfaction: Positive and negative affect as mediators. *Personality and Individual Differences*, 102, 98-101.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.051>
- Extremera, N., & Rey, L. (2016). Attenuating the negative impact of unemployment: The interactive effects of perceived emotional intelligence and well-being on suicide risk. *Plos one*, 11(9), e0163656. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163656>
- Eysenck, H. J., Nias, D. K. B., & Cox, D. N. (1982). Sport and Personality. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 4, 1-56. [http://dx.doi.org/10.1016/0146-6402\(82\)90004-2](http://dx.doi.org/10.1016/0146-6402(82)90004-2)
- Fink, A., & Woschnjak, S. (2011). Creativity and personality in professional dancers. *Personality and individual differences*, 51(6), 754-758.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.024>
- Gallagher, E. N., & Vella-Brodrick, D. A. (2008). Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and individual differences*, 44(7), 1551-1561. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.01.011>
- García-Díaz, S. (2018). The effect of the practice of Authentic Movement on the emotional state. *The Arts in Psychotherapy*, 58, 17-26.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.aip.2018.03.004>

- Garcia-Romeu, A., Himmelstein, S. P., & Kaminker, J. (2015). Self-transcendent experience: A grounded theory study. *Qualitative Research*, 15(5), 633-654. <https://doi.org/10.1177/1468794114550679>
- Garcia, D., Cloninger, K.M., Lester, N., Cloninger, C.R. (2017). Self-Directedness. In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T. (eds) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1163-1
- Ghorbani, N., Bing, M. N., Watson, P. J., Davison, H. K., & Mack, D. A. (2002). Self-reported emotional intelligence: construct similarity and functional dissimilarity of higher order processing in Iran and the United States. *International Journal of Psychology*, 37, 297–308.
- Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2002). Affect as information: An individual differences approach. The wisdom in feeling: *Psychological processes in emotional intelligence*, 89-113.
- Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bloomsbury Publishing.
- Guil, R., Gómez-Molinero, R., Merchán-Clavellino, A., & Gil-Olarte, P. (2021). Lights and shadows of trait emotional intelligence: Its mediating role in the relationship between negative affect and state anxiety in university students. *Frontiers in Psychology*, 11, 615010. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.615010>
- Guil, R., Gómez-Molinero, R., Merchán-Clavellino, A., Gil-Olarte, P., & Zayas, A. (2019). Facing anxiety, growing up. Trait emotional intelligence as a mediator of the relationship between self-esteem and university anxiety. *Frontiers in Psychology*, 10, 567.
- Gyollai, Á., Simor, P., Köteles, F., Demetrovics, Zs. (2011): Psychometric properties of the Hungarian version of the original and the short form of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Neuropsychopharmacologia Hungarica*, 13(2). 73–79.
- Henriett, N. (2012). Az Érzelmek Mérése Skála (AES-HU) faktorszerkezetének és validitásának elemzése. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67(3), 431-447. DOI: 10.1556/MPSzle.67.2012.3.2.
- Horváth, M. & Vécsey, B. (2023). *A tánc improvizáció lelki egészségre gyakorolt hatása*. Kézirat. Kiadás helye: Országos Tudományos Diákköri Konferencia.
- Houtman, I. L., & Bakker, F. C. (1987). Stress in student teachers during real and simulated standardized lectures. *Journal of human stress*, 13(4), 180-187. <https://doi.org/10.1080/0097840X.1987.9936812>

- Kadak, M. T., & Aydın, A. (2013). 1668–Prevalance of PTSD, depression and anxiety symptoms among adolescents 6 months after van-erciş earthquake 2011. *European Psychiatry*, 28(S1), 1-1. [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(13\)76657-4](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(13)76657-4)
- Kirk, B., Schutte, N., & Hine, D. (2009). The role of emotional self-efficacy, emotional intelligence, and affect in workplace incivility and workplace satisfaction. In *Emotions in Groups, Organizations and Cultures*. Emerald Group Publishing Limited Publishing Limited, Bingley, pp. 211-225. [https://doi.org/10.1108/S1746-9791\(2009\)0000005011](https://doi.org/10.1108/S1746-9791(2009)0000005011)
- Kitson, A., Chirico, A., Gaggioli, A., & Riecke, B. E. (2020). A review on research and evaluation methods for investigating self-transcendence. *Frontiers in psychology*, 11, 547687. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.547687>
- Kok, L., Sep, M. S., Veldhuijzen, D. S., Cornelisse, S., Nierich, A. P., van der Maaten, J., ... & DECS study group. (2016). Trait anxiety mediates the effect of stress exposure on post-traumatic stress disorder and depression risk in cardiac surgery patients. *Journal of Affective Disorders*, 206, 216-223. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.07.020>
- Kordahi, Y., & Hassmén, P. (2022). Are dancers more emotionally intelligent and self-regulated than non-dancers? *Research in Dance Education*, 1-12. <https://doi.org/10.1080/14647893.2022.2097657>
- Lesté, A., & Rust, J. (1990). Effects of dance on anxiety. *American Journal of Dance Therapy*, 12(1), 19-25. <https://link.springer.com/article/10.1007/bf00844312>
- Liu, Y., Wang, Z., & Lü, W. (2013). Resilience and affect balance as mediators between trait emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual differences*, 54(7), 850-855. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.12.010>
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2009). Personality and subjective well-being. <https://psycnet.apa.org/record/2009-09426-004>
- Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and individual differences*, 49(6), 554-564. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.029>
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. SALOVEY, & D. SLUYTER (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence* (pp. 3–31). New York: Basic Books.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T (1991). Adding Liebe und Arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 227-232.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1980). Openness to experience and ego level in Loevinger's Sentence Completion Test: Dispositional contributions to developmental models of

- personality. *Journal of personality and social psychology*, 39(6), 1179.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0077727>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of personality and social psychology*, 52(1), 81.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.52.1.81>
- Meijer, J. (2001). Stress in the relation between trait and state anxiety. *Psychological Reports*, 88(3_suppl), 947-964. <https://doi.org/10.2466/pr0.2001.88.3c.947>
- Merchán-Clavellino, A., Alameda-Bailén, J. R., Zayas García, A., & Guil, R. (2019). Mediating effect of trait emotional intelligence between the behavioral activation system (BAS)/behavioral inhibition system (BIS) and positive and negative affect. *Frontiers in psychology*, 10, 424. ISO 690
- Mirnic, Zs. (2006). A személyiség építőkövei. *Típus-, vonás-és biológiai elméletek. Budapest, Bölcsész Konzorcium*. <http://www.elib.hu/04800/04808/04808.pdf>
- Mischel, W. (1982). A személyiségfogalom kognitív, szociális tanuláselméleti újraértelmezése felé. In: Szakács F., Kulcsár Zs. (szerk.) *Személyiséglélektani szöveggyűjtemény I. Alapelvek és méréselmélet*. Egy. jegyzet, Tankönyvkiadó, 186-200
- Mischel, W. (1982). A személyiségfogalom kognitív, szociális tanuláselméleti újraértelmezése felé. In: Szakács F., Kulcsár Zs. (szerk.) *Személyiséglélektani szöveggyűjtemény I. Alapelvek és méréselmélet*. Egy. jegyzet, Tankönyvkiadó, 200-226
- Mogg, K., Mathews, A., Bird, C., & Macgregor-Morris, R. (1990). Effects of stress and anxiety on the processing of threat stimuli. *Journal of personality and social psychology*, 59(6), 1230. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.59.6.1230>
- Mulcahy, K., Hennessey, N., Beilby, J., & Byrnes, M. (2008). Social anxiety and the severity and typography of stuttering in adolescents. *Journal of fluency disorders*, 33(4), 306-319. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2008.12.002>
- Mulder, R. T., Joyce, P. R., Sullivan, P. F., Bulik, C. M., & Carter, F. A. (1999). The relationship among three models of personality psychopathology: DSM-III-R personality disorder, TCI scores and DSQ defences. *Psychological Medicine*, 29(4), 943-951. <https://doi.org/10.1017/S0033291799008533>
- Nagy, L., & Gyöngyössiné Kiss, E. II. 1. A személyiség tipizálása a klasszikus és modern temperamentum elméletekben.
https://www.researchgate.net/publication/260248457_A_szemelyiseg_tipizalasa_a_klasszikus_es_modern_temperamentum_elmeletekben

- Oláh, A., & Gyöngyössiné Kiss, E. (2007). A személyiség fogalma és vizsgálati módszerei: mérés, kutatás, elmélet. *Gyöngyössiné Kiss Enikő–Oláh Attila (szerk.): Vázlatok a személyiségről–A személyiség-lélektan alapvető irányzatainak tükrében. Budapest, Új Mandátum Könyvkiadó.* https://www.researchgate.net/profile/Eniko-Kiss-2/publication/260248443_A_szemelyiseg_fogalma_vizsgalati_modszerei_meres_kutat_as_elmelet/links/0deec53050ae3b0360000000/A-szemelyiseg-fogalma-vizsgalati-modszerei-meres-kutatas-elmelet.pdf
- Palmer, B., Donaldson, C., & Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and individual differences*, 33(7), 1091-1100. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00215-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00215-X)
- Perczel-Forintos, D., & Kresznerits, S. (2017). Szociális szorongás és önértékelés: a „Félelem a negatív megítéléstől”(FÉLNE) kérdőív hazai adaptációja. *Orvosi Hetilap*, 158(22), 843-850. <https://doi.org/10.1556/650.2017.30755>
- Pollack, S., & Herres, J. (2020). Prior day negative affect influences current day procrastination: a lagged daily diary analysis. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33(2), 165-175. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1722573>
- Pollock, N. C., Noser, A. E., Holden, C. J., & Zeigler-Hill, V. (2016). Do orientations to happiness mediate the associations between personality traits and subjective well-being?. *Journal of Happiness Studies*, 17(2), 713-729. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-015-9617-9>
- Ritter, M., & Low, K. G. (1996). Effects of dance/movement therapy: *A meta-analysis. The arts in Psychotherapy*, 23(3), 249-260. [https://doi.org/10.1016/0197-4556\(96\)00027-5](https://doi.org/10.1016/0197-4556(96)00027-5)
- Sahranç, Ü., Çelik, E., & Turan, M. E. (2018). Mediating and moderating effects of social support in the relationship between social anxiety and hope levels in children. *Journal of Happiness Studies*, 19(4), 1003-1019. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-017-9855-0>
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure and health* (pp. 125-154). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- San-Juan-Ferrer, B., & Hípola, P. (2020). Emotional intelligence and dance: a systematic review. *Research in Dance Education*, 21(1), 57-81. <https://doi.org/10.1080/14647893.2019.1708890>

- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: reexamining methods and meanings. *Journal of personality and social psychology*, 73(3), 549. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.73.3.549>
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and individual differences*, 50(7), 1116-1119. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.037>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167–177. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)
- Sipos, K., Sipos, M., Spielberger, C. D. (1978): a state-trait anxiety inventory (stai) magyar változata. In mérei f., szakács f. (eds): pszichodiagnosztikai vademecum i/2. Tankönyvkiadó, Budapest. 123–136.
- Spielberger, C. D. (1983). *State-trait anxiety inventory for adults (STAI-AD)*. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/t06496-000>
- Spielberger, C.D., Anton, W. and Bedell, J. R. (1976) The nature and treatment of test anxiety. In: *Emotions and Anxiety: New Concepts. Methods and Applications* (Eds Zuckerman, M. and Spielberger, C. D.). LEA-Wiley. New York.
- Stauder, A., & Konkolý Thege, B. (2006). Az észlelt stressz kérdőív (PSS) magyar verziójának jellemzői. *Mentálhigiéné és pszichoszomatika*, 7(3), 203-216. <https://doi.org/10.1556/mental.7.2006.3.4>
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 134(1), 138. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.134.1.138>
- Strobel, M., Tumasjan, A., & Spörrle, M. (2011). Be yourself, believe in yourself, and be happy: Self-efficacy as a mediator between personality factors and subjective well-being. *Scandinavian Journal of psychology*, 52(1), 43-48. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2010.00826.x>
- Szabó, G., Szántó, Z., Susánszky, É., & Martos, T. (2016). A Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőív rövidített magyar változatának (TCI55) pszichometriai jellemzői hazai mintán. *Psychiatria Hungarica*, 31(4), 348-358. http://publicatio.bibl.u-szeged.hu/13343/1/Cloninger_TCI_2015_szga_MS.pdf

- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of happiness studies*, 7(2), 183-225. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-005-4754-1>
- Toro, R., Alzate, L., Santana, L., and Ramírez, I. (2018). Negative affect as a mediator between intolerance to uncertainty, anxiety and depression. *Ansiedad Estrés* 24, 112–118. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2018.09.001>
- Toyoshima, K., Ichiki, M., Inoue, T., Masuya, J., Fujimura, Y., Higashi, S., & Kusumi, I. (2021). The role of cognitive complaints in the relationship between trait anxiety, depressive symptoms, and subjective well-being and ill-being in adult community volunteers. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 17, 1299. <https://doi.org/10.2147%2FNDT.S303751>
- Urquijo, I., Extremera, N., & Villa, A. (2016). Emotional intelligence, life satisfaction, and psychological well-being in graduates: The mediating effect of perceived stress. *Applied research in quality of life*, 11(4), 1241-1252. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11482-015-9432-9>
- Van der Ploeg, H. M. (1980). Validity of the Zelf-Beoordelings-Vragenlijst (A Dutch version of the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory). *Nederlands Tijdschrift voor de Psychologie en haar Grensgebieden*. <https://psycnet.apa.org/record/1981-22544-001>
- van Reedt Dortland, A. K., Giltay, E. J., Van Veen, T., Zitman, F. G., & Penninx, B. W. (2012). Personality traits and childhood trauma as correlates of metabolic risk factors: The Netherlands Study of Depression and Anxiety (NESDA). *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 36(1), 85-91. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2011.10.001>
- Vargha, A., Zábó, V., Török, R., & Oláh, A. (2020). A jóllét és a mentális egészség mérése: a Mentális Egészség Teszt. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 21(3), 281-322. <https://doi.org/10.1556/0406.21.2020.014>
- Vinkers, C. H., Joëls, M., Milaneschi, Y., Kahn, R. S., Penninx, B. W., & Boks, M. P. (2014). Stress exposure across the life span cumulatively increases depression risk and is moderated by neuroticism. *Depression and anxiety*, 31(9), 737-745. <https://doi.org/10.1002/da.22262>
- Wang, Z., Liu, H., Yu, H., Wu, Y., Chang, S., & Wang, L. (2017). Associations between occupational stress, burnout and well-being among manufacturing workers: mediating roles of psychological capital and self-esteem. *BMC psychiatry*, 17(1), 1-10. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12888-017-1533-6>

- Watson, D. , & Friend, R. Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448–457. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0027806>
- Watson, D., Clark, L. 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. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Wolz, I., Agüera, Z., Granero, R., Jiménez-Murcia, S., Gratz, K. L., Menchón, J. M., & Fernández-Aranda, F. (2015). Emotion regulation in disordered eating: Psychometric properties of the Difficulties in Emotion Regulation Scale among Spanish adults and its interrelations with personality and clinical severity. *Frontiers in psychology*, 6, 907. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00907>
- Zhao, J. L., Cai, D., Yang, C. Y., Shields, J., Xu, Z. N., & Wang, C. Y. (2020, June). Trait emotional intelligence and young adolescents' positive and negative affect: The mediating roles of personal resilience, social support, and prosocial behavior. In *Child & Youth Care Forum* (Vol. 49, No. 3, pp. 431-448). Springer US. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10566-019-09536-2>