

SZAKDOLGOZAT

Kiss Boróka Anna

2024



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Kaposvári Campus

Neveléstudományi Intézet

Gyógypedagógia alapképzési szak

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

Belső konzulens: Tóth-Szerecz Ágnes
tanársegéd

**Belső konzulens
intézete/tanszéke:** Gyógypedagógiai Tanszék

Készítette: Kiss Boróka Anna

Kaposvár

2024

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés.....	5
2. Irodalmi áttekintés.....	6
2. 1. Fizikai és mentális egészségre gyakorolt hatások.....	7
2. 2. Civil kezdeményezések, egyesületek a tánc jegyében.....	12
3. Kutatási kérdések.....	16
4. Kutatás.....	17
4. 1. A kutatás módszere.....	17
4. 2. Eredmények bemutatása.....	18
4. 2. 1. Neurotipikus fiatalok eredményei.....	18
4. 2. 2. Tanulásban akadályozott fiatalok eredményei.....	25
4. 3. Eredmények összevetése.....	32
4. 4. Kutatási kérdések megválaszolása.....	36
5. Összegzés.....	36
6. Felhasznált irodalmak.....	37
7. Ábrajegyzék.....	39
8. Mellékletek.....	41

Köszönetnyilvánítás

Szakdolgozatom létrejötte többek kemény munkájának gyümölcse, ezúton pedig most köszönetet mondanék nekik. Szeretném elsősorban a konzulensemnek és az egyik legfőbb támogatómnak, Tóth-Szerecz Ágnes tanárnőnek megköszönni, hogy mindvégig hitt bennem és biztatott. Ha Ő és Bencéné Dr. Fekete Anikó Andrea, tanszékvezető asszony nem bátorítanak, akkor biztos nem indultam volna el az Intézményi Tudományos Diákköri Konferencián sem. Hálásan köszönöm nekik a támogatást!

Továbbá szeretnék köszönetet mondani a kaposvári Bárczi Gusztáv EGYMI, a Somogyvári EGYMI, a Budapesti XVIII. Kerületi SOFI EGYMI, valamint a szintén fővárosi BKSZC Mándy Iván Szakiskola vezetőségének, amiért engedélyezték, hogy szakiskolás diákjaik elősegítsék szakdolgozati kutatásom létrejöttét, illetve az ép intellektusú kortársaimnak, akik szintén hozzájárultak a vizsgálathoz azzal, hogy kitöltötték a kérdőíveimet.

Absztrakt

Mi jut eszünkbe először a táncról? Természetesen minden embernek más, akár pozitív, akár negatív gondolat is megfordulhat a fejében. De vajon miért gondolunk egyből jó, vagy rossz dolgokra, ha csak meghalljuk, hogy „tánc”? Miért zárkóznak el egyes emberek tőle? A dolgozatom ezen témát járja körbe, ezáltal pedig a célja az, hogy kiderüljön, mi szab gátat az enyhe értelmi fogyatékkal élő, de mellette az ép intellektusú fiatal felnőtteknek is abban, hogy szabadon megéljék az érzéseiket a táncban. Kutatásom végére érve kiderítettem, hogy a negatív hozzáállást tanúsító személyekben mi is okozza a táncból való távolságtartást, melynek teljes kijavításához társadalmi szemléletformálásra van szükség.

Kulcsszavak: *tanulásban akadályozott, ép intellektus, tánc, zene, hozzáállás, fiatal felnőtt*

1. Bevezetés

Már egészen kisgyermek korom óta kifejezetten fontos szerepet tölt be az életemben a tánc, és a zene. Mégpedig azért, mert mindig is szerettem a különféle dalokat, dallamokat, amikor pedig megismerkedtem a tánc világgal, mindössze csak 3 éves voltam. Már akkor éreztem, hogy azt képes nekem adni, amit másnak például a festés, az utazás, a sport, az olvasás, az éneklés stb. Ez pedig a szabadság és a lehetőség, amikor önmagam lehetek.

Éppen emiatt fogalmazódott meg bennem a vágy még a gimnáziumi éveim alatt, hogy ezzel szeretnék majd később foglalkozni. Akkoriban még hivatásos táncos vagy koreográfus szerettem volna lenni, mert a tánc nyújtotta energiát, örömet és alkotást inkább csak magamban éltem meg, ráadásul egy csapat, egy közösség részeként. Azt gondoltam, hogy ha rám ennyire pozitívan hat ez a művészeti ág, akkor biztosan másokra is csak így képes. Viszont a középiskolában, ahol kötelező volt a társastánc a mindennapos testnevelés részeként, épp az ellenkezőjét tapasztaltam. Nem azt láttam az osztálytársaimon, évfolyamtársaimon, hogy mindenki lelkesedik érte és önfeledten végzi. Néhányukon azt vettem észre, hogy feszengenek, kellemetlenül érzik magukat közben, még úgy is, hogy (némileg elfogultan, de őszintén mondhatom, hogy) az egyik legjobb kerekesszékes táncitanárunk volt, aki nem más, mint Holló András. A fővárosi katolikus gimnáziumok igen nagy részében örvend ő mai napig köztisztviselőnek, illetve igencsak közkedvelt ezen körökben. A táncsal és többek közt a hittel kapcsolatos élettörténetéhez bárki közel kerülhet, mivel könyv formájában is megjelent már 2020-ban. Amiket viszont a társastánc órákon tapasztaltam, még így is, hogy egy ilyen zseniális személy tartotta, az elgondolkodtatott. Mégpedig arról, hogy vajon hányan lehetnek még a generációmban, vagy még inkább a társadalmunkban, akiknek ilyen negatív az attitűdje a táncsal kapcsolatban. Ekkor eldöntöttem, hogy mivel rajtam számtalan alkalommal segített már, ezért én is segíteni szeretnék általa másoknak és táncterápiával szeretnék foglalkozni. Ám amikor ezt említettem barátoknak, ismerősöknek, többnyire tágra nyílt szemek és elképedés volt az általános reakció. Egyrésztől azért, mert nem is tudták, hogy létezik ez, mint pszichoterápia. Másrésztől pedig mert nagyon sokan elzárkóznak a táncolástól, mivel ez egy olyan intim, kiszolgáltatott helyzet, melyben az embernek igazán megmutatkoznak az érzelmei, az örömei és fájdalmai, emiatt pedig ilyenkor könnyen érezhetjük magunkat kényelmetlenül és sebezhetően. Ahogy pedig változik a világ, egyre inkább azt sugallja nekünk már egészen kisgyermek korunktól kezdve, hogy kemények legyünk, ne mutassunk érzelmeket, mert azok csak gyengévé tesznek. Viszont azt gondolom, hogy ennek pont az ellentéte igaz. Akkor vagyunk a legerősebbek, ha fel merjük vállalni az érzéseinket és a megfelelő módon tudjuk

azokat megélni, illetve kezelni. Ez az egyik legnagyobb motivációm abban, hogy táncterapeutává válhassak, hogy a tánc által egy olyan biztonságos légkört tudjak nyújtani az embereknek, ahol bátran megélhetik és kiadhatják magukból az érzelmeiket, a pozitív vagy akár fájó élményeiket.

Ezután kézenfekvő volt számomra, hogy ez lesz a kutatásom témája: milyen hozzám hasonló korú fiatal felnőttek tánchoz való hozzáállása? Ehhez nagyban hozzájárult a tanulásban akadályozottak pedagógiája szakirányos összefüggő szakmai gyakorlaton szerzett élményem is. Egy tanórán kívüli tevékenységen, pontosabban egy farsangi ünnepségen voltam közreműködő. A rendezvény végén, amikor már véget ért a felvonulás és a jelmezszerzés, a diákok szabadon, kötetlenül táncolhattak a pedagógusok által beindított zenékre. Őket nézve belém hasított a gondolat, hogy vajon eltér-e a tánchoz való attitűdjük a neurotipikus fiatalokhoz képest? Így tehát kutatásom célja az lett, hogy kérdőíves vizsgálatommal összehasonlítsam a tanulásban akadályozott, valamint az ép intellektusú fiatal felnőttek tánchoz való hozzáállását.

2. Szakirodalmi áttekintés

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

A művészetre adott reakciók viszont nem csak a kisgyermek-, illetve az iskoláskorban jelentkezhetnek, hanem később is, a fiatal felnőtt, a felnőtt-, valamint az időskorban is egyaránt.

A következőkben a művészeti eszközök, azon belül a tánc és a zene által kifejtett testi-szellemi, illetve lelki hatásokat fogom kifejtetni az összegyűjtött szakirodalmak alapján.

2. 1. Fizikai és mentális egészségre gyakorolt hatások

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

Itt pedig rá is térnék a másik kiemelt, már említett művészeti ágra, vagyis a táncra, melyről még a 2012-es Nemzeti alaptantervben azt olvashattuk, hogy „A művészi tevékenységek semmi mással nem pótolható szerepet játszanak a képzelőerő, az empátia, az ízlés és az árnyalt kifejezés képességének fejlesztésében. Kora gyermekkortól kezdve ezek szolgálják a leghathatósabbban a forma-, a tér-, a ritmus- és a színérzék kibontakozását, a mozgáskoordináció fejlesztését, és elengedhetetlenek a figyelem, az emlékezet, valamint a kooperációs és kommunikációs készségek fejlesztésében is.” (NAT, 2012) Véleményem szerint ezen információk ugyanúgy relevánsak manapság is. Viszont a 2020-as NAT-ban kevésbé fellelhető immár a táncolás, mint az azt megelőző verzióban, mivel a jelenleg érvényes rendeletben a

Testnevelés tantárgy keretein belül jelenik csak meg, mégpedig tánc jellegű mozgásformákként, melyekkel fejleszthető az egyén esztétikai-művészeti tudatossága és kifejezőképessége is. A tánc, mint mozgásforma kimondottan pozitívan hat továbbá a fantáziára, az idő- és egyensúlyérzékre, az emlékezetre, a szerialításra, valamint többek között az értékekre való affinitásra is. Ám a zene és a tánc két olyan dolog, amelyek egymástól el nem választhatók, mivel egyik sincs a másik nélkül, ezáltal pedig együttesen hatnak az emberi szervezetre. A táncnak pedig így jelentős szerepe van a test és az elme interakciójában a mozgás, illetve a zene kapcsolatából fakadóan. Ez abban is megnyilvánul, hogy a zenére végzett sport aktivizálja a test mozgásutánzó képességét és pozitívan befolyásolja a memóriát azáltal, hogy hat az izomrendszer összehangolt működésére. Ennek köszönhető, hogy az egyén képes lesz a differenciált mozgásra, vagyis a gyorsabb és lassabb mozdulatok egymás utáni végrehajtására. (Sári, 1998; Barna – Balogh, 2020)

Egy koreográfia során, amely mindössze tánclépések sorozatából áll, észrevétlenül aktiválódik a testmozgással összefüggő (kinesztetikus) tudatosság és a kognitív flexibilitás, amely a rugalmas gondolkodásért és a könnyed gondolkodásbéli váltásokért felel. Ezek hatására pedig könnyen előtörhetnek az adott táncot végző személyből érzelmek, korábbi pozitív és negatív emlékek is, akár egy mozdulatnak, vagy érintkezésnek köszönhetően is. Mindez azért lehetséges, mert az emlékeket a test mind eltárolja. (Coaten, 2001; Barna – Balogh, 2020) Az ember teste nem felejt, még ha fejben nem is emlékszik az élete minden addigi pillanatára. Így kivitelezhető egyes emlékek visszahozása is a tánc segítségével. Ebben pedig erőteljesen szerepet játszik a zene, azon belül pedig a ritmus. Ha pedig ehhez valamely lábakkal, vagy akár karokkal is végzett mozgás társul, az igencsak pozitívan hat az egyén magabiztosságára, a testi kommunikációjára, az alkotó és kapcsolatteremtő képességének kibontakozására. Ez a gyermekek esetében kifejezetten fontos. Ahogy még a 2012-es Nemzeti alaptantervben olvasható volt, „a tánc speciális művészeti ismereteket nyújt, és az alkotómunkával együtt járó élmények segítségével hozzájárul a gyermekek kreatív személyiségének kialakításához, mozgásának harmóniájához és beszédük tisztaságához, szolgálja ön- és társismeretük gazdagodását. A mozgásos-táncos tevékenységek fejlesztik a zenei képességeket, a térérzékelést, a testtartást, a mozgáskoordinációt, az állóképességet.” (NAT, 2012) Viszont nem csak a fiatalabb generációra hat pozitívan a tánc, hanem az idősebb korosztályra is. Többek között aktivizálja az idős emberek erőforrásait, ha pedig küzdenek valamely betegséggel is, azt tánc közben gyakorlatilag elfelejtik. Így sokkal pozitívabb irányt vesz globálisan a hozzáállásuk azzal együtt, hogy frissen tartják a kognitív képességeiket és ők is felidézhetnek korábbi emlékképeket, érzelmeket. (Ravelin et al., 2011; Barna – Balogh, 2020)

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

Mindezek mellett fontos megemlíteni azt az információt is, hogy az életminőséget is erőteljesen befolyásolja a tánc. Erről számol be többek között Beatriz M. DeJesus és kutatótársai 2021-es írása is. Mindenekelőtt viszont tisztázni kell az életminőség fogalmát, mely az „élet”, illetve a „minőség” szavakból áll össze. Az előbbi az emberi létezés legalapvetőbb aspektusát jelenti, míg az utóbbi a boldogság, a siker, az egészség, az elégedettség és a jóllét együttesét foglalja magába. Ezek összefonódását megközelíthetjük mind objektív, mind szubjektív szemszögből is, mely szerint az életminőség nem más, mint az egyén átfogó elégedettsége az élettel, valamint a személyes jóllétéről való általános érzése. Míg ezzel szemben az objektív nézőpont szerint a társadalom értékrendje és kultúrája az, ami jelentős befolyással bír az emberek mindennapi életét illetően. Mindezeket összevetve elmondható, hogy az életminőséget meghatározzák a társadalmi tényezők, melyek globálisan mindenkit érintenek, de emellett a személyes impulzusoknak is kulcsfontosságú szerepe van a folyamatban. Ezek közé tartoznak például a személyes élmények és tevékenységek, a különféle hobbik, azon belül a művészetek és a sport, ezáltal a tánc is. Igazán figyelemre méltó, hogy

mindössze néhány mozdulat együttese és egy kis zene milyen pozitívan képes hatni az emberek életminőségére. Ha pedig az javul, akkor vele fordított arányosságban a szorongás és a stressz csökken, ez pedig nagy mértékben segítheti elő a depresszió kialakulási esélyének minimalizálását, illetve az egyén mindennapi hangulatának pozitívabb irányba terelését. (Buckmann et al., 2024) Azon 2021-es tanulmányból pedig, melyet Beatriz M. DeJesus és munkatársai készítettek, kiderül, hogy az életminőség mely területein segíthet a tánc, mint mozgásforma: „(...) a megállapítások javulást mutattak a funkcionális kapacitás, a fizikai és szociális szempontok, a vitalitás, az általános egészségi állapot és a mentális egészség terén.” (DeJesus et al., 2021) Ahogy az életminőség szubjektív megközelítésében látható volt, alakulásában az egyén jólléte is jelentős szerepet játszik. A táncnak pedig a jóllétre való pozitív hatásairól több külföldi kutatás is beszámolt már az évek során. Többek között Alida Anderson és Reba Mathews (2024) tanulmánya is, melyben olvasható, hogy a táncos tevékenységek javítják a fiatal felnőttek jóllétét azzal, hogy elősegítették a közösségi és az egyének közti kapcsolatok alakulását, melyet már korábban, 2019-ben Atkins és munkatársai is megállapítottak.

Természetesen ezek mind olyan eredmények, melyeket mind a fogyatékkal élő, mind az egészséges személyek is megtapasztalhatnak a saját bőrükön, akár egy terápia, akár egy vizsgálat, vagy esetleg egy egyszerű tánckurzus keretein belül is. Ami pedig számomra egy kimondottan érdekes felismerés volt, az az a tény, hogy a tánc pozitív következményei nem feltétlenül függenek a fogyatékos személyek sérültségének mértékétől. Ezt alátámasztja Dawn Rose és munkatársai 2020-as tanulmánya, melyben azt vizsgálták, hogy a Parkinson-kórban szenvedőknél milyen hatást váltanak ki a táncalapú beavatkozások a testi tudatosságukat és jóllétüket tekintve. A kutatásban részt vett személyek közt megoszlott a Parkinson-kór súlyossága. Dawn Rose azt a konklúziót tudta levonni a vizsgálat után, hogy a táncórákra való részvétel hatására javult valamely szinten a betegek közérzete, amely például a testbeszédükben is megnyilvánult. További eredmény, hogy fokozódott az érintett Parkinson-kóros személyek testi tudatossága, jobban tisztában voltak a fizikai korlátjaikkal és határaikkal, ennek következtében a mozgásminőségük is megváltozott. Ami viszont meglepő, de végtére is érthető eredmény, hogy volt olyan személy a vizsgáltak között, aki emiatt félelmet érzett, mert aggódott amiatt, hogy nem tud egyes tevékenységeket elvégezni a Parkinson-kór adta korlátok (pl.: instabil egyensúly, beszűkült mobilitás, járászavarok stb.) okán. Voltak emellett az érintettek között olyanok is, akik a frusztrációjuktól el tudtak jutni a jelen helyzetük elfogadásáig. (Rose et al., 2020)

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

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

Barna és Balogh 2021-es kutatása és az általuk összegyűjtött szakirodalmak azt az eredményt mutatták, hogy azoknak a személyeknek, akiknek a stressz bármely szinten jelen van az életében, azoknak kimondottan ajánlott lenne a tánc, mint terápiás tevékenység. Ennek következményeképp javulhatna a kialakult életminőségük, illetve elkerülhetőbb lenne számukra az elszigetelődés, a szorongás, a depresszió, valamint annak következményeinek kialakulása. Ahogy pedig feljebb említettem, a lelkünk összeköttetésben van a testünkkel, vagyis a fizikai jóllétünk befolyással bír az érzelmeinkre is. Ennek köszönhető, hogy kiegyensúlyozottabbnak és önbizalommal telibbnek érezzük magunkat tánc közben, mivel azalatt jelentősen fejlődnek a kognitív és a koordinációs funkcióink is. Levonhatjuk ezek alapján azt a konklúziót, hogy a tánc hatására képes javulni az egyén saját testéhez való viszonya is, mivel érzi, hogy ő uralja azt is és az érzelmeit is egyaránt, így például nem enged utat törni a stresszt okozó ingereknek sem. Emellett kimutatták, hogy a tánc elő tudja segíteni a traumák feldolgozását, valamint a szegényérzet és az agresszió csökkentését is, legyen szó akár egy bántalmazásról, egy válásról, vagy bármilyen megrázkódtatásról. Mindez azért

lehetséges, mert a táncnak, mint terápiás eszköznek az egyik fő célja az egyén segítése a saját testével való kapcsolattartásban, valamint a belső békéjének megteremtésében. Beatriz M. DeJesus és kutatótársainak írása is csak további megerősítést nyújt tud ebben a tényállásban azzal, hogy kimondja, hogy „a táncgyakorlás csökkenti a szorongást, növeli az önbecsülést, az önbizalmat és az életminőséget.” (DeJesus et al., 2021; Reinders et al., 2015; Council England, 2006; Farias – Teixeira-Machado, 2016; Georgiadi et al., 2012)

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

2. 2. Civil kezdeményezések, egyesületek a tánc jegyében

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

Közismert tény, hogy mint minden művészeti ág, úgy a tánc sem csak pusztán érzelmközvetítésről szól, annál sokkal több történik közben. Fejleszthet minket abban is, hogy összességében hogyan tudjuk mi is kifejezni a saját érzéseinket, illetve határozottan önbizalomnövelő hatással bír az, hogy megtanuljuk használni a testünket. (Holló, 2020) Nem véletlen így az sem, hogy a később kialakult táncterápiák mozgásbeli vonásai már a 20. század elején abban a táncstílusban voltak felfedezhetőek, amely az egyik legkifejezőbb és legintimebb a világon: a modern táncban, ami ekkor még igencsak kezdetleges volt. Az évek során egyre inkább hozzátartozott ehhez a stílushoz a kísérletező, improvizációra épülő műhelymunka. Az első táncterapeuták pont emiatt mind modern táncosok és előadóművészek voltak (Polgár, 2015; Merényi, 2004; Levy, 1992; Trautmann-Voigt, 2003). Természetesen ezek alapján a táncterápia is a mozgás, a testi kifejezés és tapasztalat köré épült, melyet az évek során folyamatosan fejlesztettek az újabb és újabb pszichológiai elméletek függvényében. Viszont az első definícióját „a táncterápia nagyasszonya”, Marian Chace által, 1966-ban megalapított American Dance Therapy Association (ADTA – Amerikai Táncterápiás Szövetség) határozta meg, mely szerint „a mozgás és a tánc pszichoterápiás alkalmazása az egyén érzelmi, kognitív és testi integrációját segíti” (Levy, 1992; Merényi, 2004: 4). Ez a szövetség a mai napig működik és fejlődik az Egyesült Államokban, New York Cityben. Barna és Balogh (2021) írásából kiderül, hogy az Amerikai Táncterápiás Szövetség olyan problémák esetén alkalmazza a táncterápiát, mint például testképzavar, depresszió, skizofrénia, evési rendellenességek,

szexuális bántalmazás, agyi- és érrendszeri problémák, illetve gyermekek esetében a motoros fejlődés bárminemű zavara. Mindezekre kimondottan pozitív hatással vannak a mozgás- és táncterápiák, mivel az ilyenkor leginkább használt eszköz az egyén térérzékelésének fix kiindulási pontjai, vagyis lényegében a saját teste. (Horváth, 2018) Ennek köszönhetően javul az érintett életminősége is, valamint csökkennek a pszichopatológiai tünetek. Az ADTA által megfogalmazott definíció alapján pedig kimondható, hogy azoknak is kiváló lehetőség, akik bármely intenzitású stresszben érintettek, mivel így erőteljesen leszűkül az esély a betegek szorongásának, elszigetelődésének, valamint depressziójának kialakulására.

Hazai téren viszont a tánc, mint terápiafajta kb. az 1980-as évek elején kezdett el kifejlődni, melyet eleinte még csak kórházak pszichiátriai osztályain alkalmaztak, más terápiás módszerekkel vegyítve. A legnevesebb magyar terapeuták között meg kell említeni Incze Adrienne, Merényi Márta, Nagy Márton, Szilágyi Edit és Vermes Katalin nevét, akiknek korszakalkotó terápiás munkája nagy vonalakban járult hozzá ahhoz, hogy a ma ismert táncterápiával ne csak mozgásbeli, hanem pszichoterápiás hatást is elérjenek a betegeknél. Végül pedig 1992-ben megalakult a Magyar Mozdás- és Táncterápiás Egyesület (MMTE) azért, hogy hazánkban is a megfelelő szakemberek összefogásával segíthessenek a rászoruló személyeken a testi és verbális átdolgozáson keresztül, mivel az itthon kifejlesztett pszichoanalitikus szemléletű, feltáró és korrektív módszer ezen alapszik. Azóta pedig természetesen egyre több táncterápiás irányzat jelent meg az évek során, melyeket a mai napig alkalmaznak. Ilyenek többek között a Wilfried Gürtler által megalkotott integrált kifejezés- és táncterápia (IKT), a rehabilitációs ritmus- és táncterápia (RRT), a kontaktimprovizációs műfajon alapuló és vegyes képességű táncot lefedő DanceAbility-módszer, a különböző testtudati terápiás módszerek, az ADTA által kifejlesztett terápiás eszközök, valamint a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia (PMT). Ez utóbbi annak ellenére, hogy együtt fejlődött tovább a többi, imént említett pszichoterápiás módszerrel, csak 2010-ben foglalhatta el „full professional” tagságát a European Association Dance Movement Therapy-ban (EADMT), mely Európán belül 12 országban is képviseli a különböző mozgás- és táncterápiás egyesületeket. (Incze et al., 2019)

Sajnos társadalmunkban még viszonylag kevesen ismerik a táncterápiát, mint a pszichoterápia egy alternatíváját, mivel a legtöbb orvos, pedagógus és egyéb szakember nincs sok esetben tisztában azzal, hogy ez milyen esetekben is segíthet. Annak ellenére, hogy főleg mentálhigiénés területen, a lelki egészség helyreállítására, például önbizalomhiány, poszttraumás stressz-szindróma (PTSD), vagy bántalmazási élmény esetén alkalmazzák leginkább, más, akár pszichoszomatikus és fizikai rendellenességeken is igencsak hatékonyan

képes segíteni. Többek között a mentális, tanulási és viselkedési problémákra kimondottan pozitívan hat, mivel fejleszti a motoros és kommunikációs készségeket, a figyelmet, és a szervezőképességet. Viszont vannak drasztikusabb helyzetek, melyekben szintén pozitív eredményeket mutathatnak fel a táncterapeuták. Ilyenek például a különböző mértékű látáskárosult, vagy a mozgáskorlátozott személyek megsegítése. Természetesen az ő esetükben nem csodák történnek, azonban a testükről alkotott képüket, az öntudatukat, és a mozgáskoordinációjukat képesek javítani. Továbbá alkalmazható még autizmus spektrum zavar esetén is, mivel közben a terapeuta egy szenzomotoros kapcsolat kialakításával tudja azt elősegíteni, hogy a kliense könnyebben tudjon kommunikálni a környezetével, illetve az önelfogadást is képes erősíteni az érintett személyben. Egy 2021-es brit tanulmány továbbá azt is kimutatta a vizsgálataik alapján, hogy a tánc segítségével az autizmus spektrum zavarban érintetteknek képes fejlődést tanúsítani az érzelmi szabályozása, a munkavégzés közbeni viselkedése, illetve a megküzdési mechanizmusaik is átalakulhatnak. (Moula et al., 2021)

Emellett hatékony még a Parkinson-kór, az étkezési zavarok, szülés felkészítés esetén, valamint az idős korban is egyaránt. Általában ezek a táncterápiás foglalkozások főként egészségügyi intézményekben, pszichiátriai és/vagy rehabilitációs központokban, illetve elvétve oktatási intézményekben is zajlanak. Emellett, mivel célja az EADMT-nek, hogy minél több emberhez eljusson ez a fajta segítségnyújtás, hazánkban is folyamatosan képeznek táncterápiás szakembereket. Léteznek többféle szakirányú továbbképzések, illetve szakképzések, például az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kara, a MMTE, vagy épp az Integrált Kifejezés- és Táncterápiás Egyesület jóvoltából, illetve különböző OKJ-s tanfolyamok – többek közt a Fitness Akadémián is, melyet Tóth Sára, a Magyar Táncrehabilitációs Alapítvány szakmai vezetője koordinál. (Fitness Akadémia, 2024)

Amint látható, a fent említett PMT-t, RRT-t, IKT-t és az ADTA által speciálisan kifejlesztett módszereket több szervezet is alkalmazza országszerte, köztük az egyik legnagyobb a már bemutatott Magyar Mozcás-és Táncterápiás Egyesület, ahol mai napig tartanak kurzusokat és foglalkozásokat. De akik szintén – többek között a táncot használják terápiás módszerükként, az „A Tánc Mindenkié, Magyar Táncrehabilitációs Alapítvány”, melyről az előző bekezdés végén esett szó. Vezetője, Tóth Sára azért hozta létre 2018-ban, mert tisztában volt és van vele még mindig, hogy bármikor bárhol érhet bennünket baleset, megfertőzhet egy súlyos betegség, vagy ami a legtermészetesebb, előbb-utóbb mind megöregszünk. Ebből kifolyólag azon a véleményen volt, hogy azoknak az embereknek, akik megtapasztalták bármelyik pontot is, a megsegítésük csak közös erővel valósulhat meg. Éppen ezért dolgozott ki egy saját módszert az érintettek fejlesztésére és kikapcsolódására, az ún. TáncRehabilitációt, avagy ahogy a

külföldi dokumentációkban szerepel, a „Sarah’s Method”-ot. Ahogy a magyar nevéből is adódik, a tánc rehabilitációs oldala áll ennek a fókuszában. Célcsoportja pedig természetesen elsősorban a mozgáskorlátozottak, a szellemileg sérültek, illetve az idősebb generáció tagjai amiatt, hogy ők is részt vehessenek egy ilyen fejlődési folyamatban a mozgás, a zene és ezáltal a tánc keretein belül. Viszont emellett egy másik táncterápiás technikát is alkalmaznak az alapítványnál, ez pedig a korábban már említett DanceAbility-módszer, melynek Tóth Sára a magyar nagykövete is 2014 óta. Ennek az integráló terápiának az a célja, hogy az épek és a fogyatékkal élők közösen élhessék át a tánc adta lehetőségeket, ezzel pedig képesek legyenek lerombolni a másiktól alkotott előítéleteket. Összességében kimondható, hogy az alapítvány küldetése, hogy a művészet által egy komplex fejlődés következzen be az érintett sérült személyeknél. (Tóth Sára-TáncRehabilitáció – Blog, 2024)

A következő civil szervezet, melyet ismertetnék, az az Artman Mozgásterápiás Művészeti Közhasznú Egyesület, ahova szintén nem csak sérült, hanem ép embereket ugyanúgy várnak a különböző foglalkozásokra. Missziójuk, hogy a tánc és a terápia eszközét felhasználva, az értékeik és sérüléseik mentén egy olyan közös, alkotói teret hozzanak létre, mely egy elfogadóbb társadalmat eredményezhet. Egyik része ennek az egyesületnek a Tánceánia Együttes, amely egy vegyes képességű tánccsoport, melyben többnyire súlyosan mozgássérült, azzal együtt valamely szinten értelmi fogyatékkal élő és beszédképtelen személyek vannak. Az ő részükre lett kifejlesztve az ún. komplex mozgás- és táncterápiás rehabilitációs módszer, melyet már 1999 óta alkalmaznak az együttesben a szakemberek, akik nagyrészt pszichológusok, táncosok és mozgásterapeuták. Akkora társasággá formálódtak idővel, hogy már előadásokat is tartottak, és tartanak a mai napig. Ilyenek például a Lélektánc című előadás, ArtMenők: Eltérő valóságok című darab, ArtMenők: Átváltozás című darab, valamint korábban még a PARA-sorozat: Para-Lel, Para-Dogma, Paramorfózis című darabok. Ezeket van, hogy egyedül az együttes, de van, hogy a HODWORKS csapatával, a Gördülő Tánccsoporttal és/vagy a Bozsik Yvette társulattal kiegészülve állítják színpadra. (Artman Egyesület, 2024)

Egy másik szervezet, akiről szeretnék pár szót mondani, az az imént említett Gördülő Tánccsoport Alapítvány. Ők voltak Magyarországon az első kerekesszékes táncosokból álló társulat, akiknek célja a hozzájuk hasonlóan mozgáskorlátozott személyek testi-lelki fejlődésének, rehabilitációjának támogatása a tánc nyelvén keresztül. A tánccsoport tagjai is nap, mint nap tapasztalják meg a társadalom előítéleteit velük, mozgássérültekkel szemben. Különféle skatulyákba zárják őket, melyekből ezek a kerekesszékes táncosok úgy gondolták, azzal tudnak a legjobban kitörni, ha megmutatják az embereknek, hogy ők hisznek az esélyegyenlőségben és egy szociálisan érzékenyebb, elfogadóbb társadalomban. Éppen ezért

hozták létre az alapítványt, illetve emiatt is tartanak az ország minden területén fellépéseket, hogy megmutassák, hogy igenis vannak önálló és vidám kerekesszékes mozgáskorlátozottak, akikre ugyanolyan teljes értékű emberként kell tekinteni, mint bárki másra. Ezáltal pedig el tudják gondolkodtatni a társadalom ép tagjait a testi fogyatékkal élőkkel kapcsolatban kialakított sztereotípiáik valóságáról. Akik pedig hasonló helyzetben vannak, mint a táncsoport tagjai, azoknak pedig a mai napig tartanak különböző szervezett fejlesztő táncos foglalkozásokat a nyilvános eseményeken felül, mert akik időközben csatlakoznak, azok nem érzik így egyedül vagy kívülállóként magukat a többi emberrel szemben. (NIOK – Adjuk össze, 2024)

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

3. Kutatási kérdések

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

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

4. Kutatás

Kutatásom célja tehát annak összehasonlítása, hogy az enyhe intellektuális képességszavarban érintett, valamint az ép intellektusú fiatal felnőttek tánchoz való attitűdje eltér-e egymásról. A célcsoportok elérése egyrészt online, másrészt személyes jelenléti formában valósult meg.

4. 1. A kutatás módszere

A kutatásom során kvantitatív módszert alkalmaztam, melynek fényében az ép értelmű fiatal felnőttek (18-29 évesek) mellett a legfőbb célcsoportom, a tanulásban akadályozott fiatalok is egy kérdőívet töltöttek ki. Az enyhe fokú intellektuális képességszavarral küzdő fiatal felnőttek változatát (*lásd 1. sz. melléklet*) az ún. K.É.K. módszerrel, vagyis a könnyen érthető kommunikáció eszközével írtam át annak érdekében, hogy megfelelően tudják értelmezni az adott kérdéseket és ezáltal releváns válaszokat tudjanak adni. Emellett csatoltam egyes kérdésekhez képeket is annak érdekében, hogy egyes szituációkba könnyebben bele tudjanak helyezkedni a tanulásban akadályozott kitöltők, ezáltal pedig meg tudják fogalmazni az érzéseiket abban az adott helyzetben.

A vizsgálat formája a helyszíneket tekintve igencsak változatos volt, mivel az ép értelmű fiatalok kérdőíves kitöltése online zajlott (*lásd 2. sz. melléklet*), így az ország bármely tájáról tudtak válaszolni a feltett kérdésekre. Míg ezzel szemben a tanulásban akadályozottak kérdőívét kinyomtatott formátumban négy EGYMI szakiskolai intézményegységébe vittem el, melyet ott helyben ki is töltöttek. Az érintett egységes gyógypedagógiai módszertani intézmények a kaposvári Bárczi Gusztáv Módszertani Központ, a Somogyvári Gyógypedagógiai Intézmény, valamint a Budapesti XVIII. Kerületi SOFI EGYMI és a szintúgy Budapesten található BKSZC Mándy Iván Szakiskola voltak. A kitöltők száma pedig 62-62 fő volt mind az ép értelmű, mind az enyhe értelmi fogyatékkal élő fiatalok között egyaránt. A kérdőív kérdései eleinte a kitöltők nemére és korára irányultak. Viszont úgy gondoltam, hogy itt is lehetnek néminemű különbségek, éppen ezért három szakaszt adtam meg, melyek közül a fiatalok ki tudták választani a megfelelőt a jelenlegi életkoruk alapján: ezek a 18-21 év közötti, a 22-25 év közötti, végül pedig a 26-29 év közötti rész voltak.

A kérdőív felépítését tekintve négy csoportja volt a kérdéseknek. Az elején néhány személyes adatra kérdeztem rá, aztán a kitöltő tánccal kapcsolatos múltjára és jelenlegi viszonyára. Utána tettem a kitöltők zenei ízlésére voltam kíváncsi, végül pedig a tánccal, mint művészettel, mint szabadidős tevékenységgel kapcsolatban a gondolataikra és a közben megélt érzéseikre. Számok tekintetében összesen 19 db kérdésre kellett válaszolniuk a kitöltőknek,

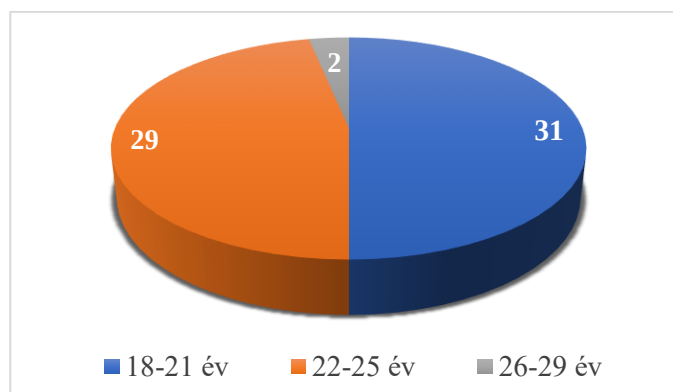
melyek közül 16 db kötelező volt. Volt köztük 10 db feleletválasztós, 3 db jelölőnégyzetes, 4 db nyitott kérdés és 2 db egytől négyig terjedő Likert-skála.

Az elemzésben először az ép intellektusú fiatalok eredményeit fogom ismertetni, majd a tanulásban akadályozott fiatalokét, a végén pedig összevetem majd a kettőt és levonom a következtetéseket.

4. 2. Eredmények bemutatása

4. 2. 1. Neurotipikus fiatalok eredményei

Összesen 62 fiatal töltötte ki a kérdőívet, melynek a többsége, vagyis a 89%-a (55 fő) nő, a további 11%-uk (7 fő) pedig férfi. A korosztályt tekintve (1. ábra) pedig leginkább a 18-21 év közöttiek voltak készségesebben irányomba, ők 31-en voltak. A 22-25 év közti szakaszba 29-en tartoztak, míg csak két fő akadt a 26-29 év közötti korcsoportból.



1. ábra: Kitöltők kor szerinti megoszlása
(Forrás: saját szerkesztés az online kérdőív alapján)

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

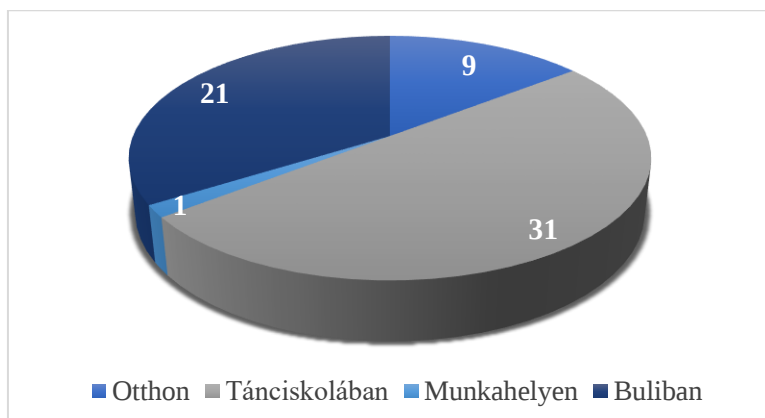
Ezután következtek azok a kérdések, melyek arra vonatkoztak, hogy az illető szeret-e, illetve szokott-e rendszeresen táncolni, aztán pedig mindezeknek az okát is megkérdeztem. Ezek alapján már kaphattam egy képet arról, hogy vajon az adott kitöltő mennyire nyitott globálisan a táncolásra. Amennyiben szokott rendszeresen táncolni, rákérdeztem, hogy azt mióta és milyen gyakran teszi. Ebből pedig le tudtam szűrni, hogy kiknek régóta az élete része a tánc, vagyis kikre hat olyan pozitívan, hogy ennyi éve ragaszkodjanak hozzá. Érdekes válaszokat kaptam

arra a kérdésemre is, hogy ki miért kezdett el táncolni (2. ábra). A legtöbben, 34-en azt mondták, hogy különböző pozitív érzéseket kelt bennük a tánc, mint például az öröm, a nyugalom, a felszabadultság. Ezzel szemben 13 fő azt válaszolta, hogy ők valaki más miatt kezdtek el táncolni, legyen az például az iskola, a szülőjük vagy akár egy barátjuk. Kilencen azért választották a táncot, mert egy kifejezetten jó sportolási lehetőségnek tartják, valamint ezzel szorosan összefügghet annak stressz levezető hatása, mint indíték, melyről hat ember is nyilatkozott.



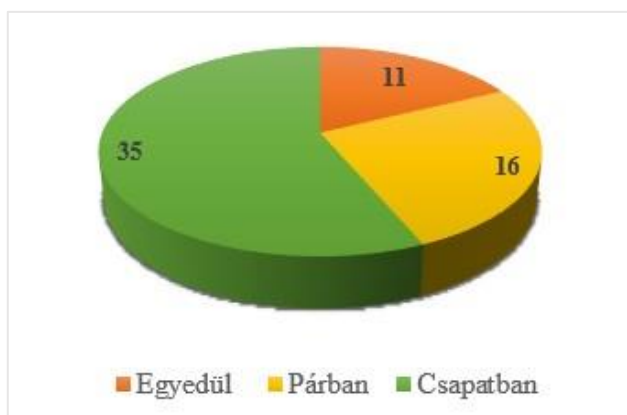
2. ábra: Táncos tevékenység megkezdésének indoka
(Forrás: saját szerkesztés az online kérdőív alapján)

Ezt követően megkérdeztem, hogy hol szoktak a kitöltők táncolni (3. ábra), mivel ebből kiderült számomra, kik azok, akik inkább magukba zárkózva, a négy fal között élik meg a tánc nyújtotta élményeket, ahol nem érik őket különféle megjegyzések, amiktől tartanak. Az ezen a véleményen lévők kilencen voltak, ám ezzel ellentétben a kitöltők fele, vagyis 31 fő tánciskolában szokott táncolni, ahol közösségben lehetnek hasonló érdeklődésű kortársakkal. Érdekes információ volt számomra, hogy a kitöltők között azok, akik állításuk szerint nem szoktak rendszeresen, vagy nem kimondottan szeretnek táncolni, a nagy részük még a bulikban is szokott – ezt a választ 21-en adták és mindössze egy fő volt, aki a munkahelyén is táncol.



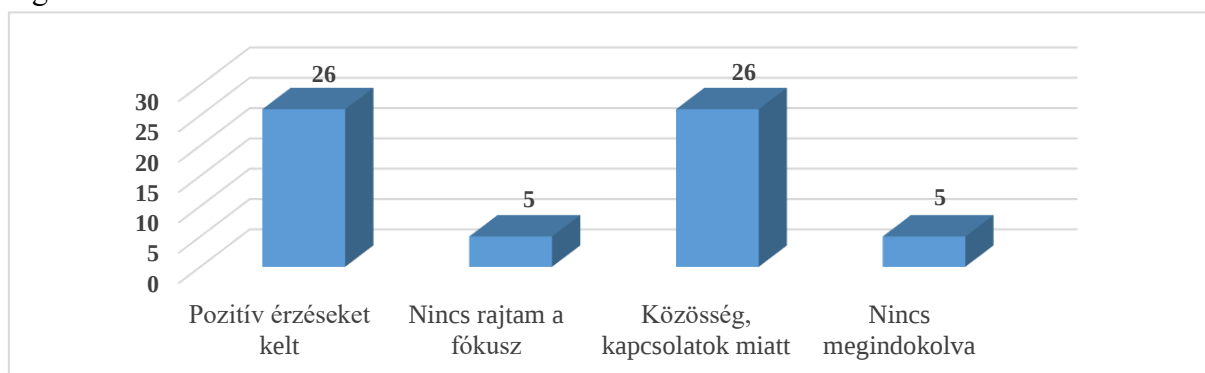
3. ábra: Tánctevékenység preferált helyszínének megoszlása
(Forrás: saját szerkesztés az online kérdőív alapján)

Ezután a tánc módjáról kérdeztem a kitöltőket (4. ábra): a legtöbben, vagyis 35-en csapatban szeretnek leginkább táncolni, melyet nagyrészt a közösséggel, mint megtartó erővel, a közben felszabaduló pozitív érzelmekkel, az ottani baráti kapcsolatokkal indokoltak, illetve azzal is, hogy ilyenkor nem rájuk vetül a fókusz és „el tudnak veszni” a tömegben (5. ábra). A második legtöbb szavazatot kapott lehetőség a páros forma volt, melyre 16 fiatal voksolt. Ők azzal érveltek a páros tánc mellett, hogy úgy érzik magukat a legkomfortosabban, ha egy olyan személlyel mozoghatnak együtt, akinek jól ismerik a mozdulatait, akiben megbíznak, akiről tudják, hogy kölcsönösen megtartják egymást. Számukra sokkal könnyebb és jobb csak egy emberre figyelni másik 5-10 helyett, illetve a társastáncokban megvannak a kötött lépések, melyek egyfajta keretet adnak a táncos pároknak és azokhoz bármikor tudnak nyúlni. Ehhez kapcsolódik többek közt Holló András könyvének néhány gondolata is, mely szerint „ha valaki a táncban elsősorban magát a táncélményt keresi a partnerével, akkor az egymásra figyelés fontosabb, mint a képességei. És ekkor derül ki, hogy sok fiatalnak nem a botlábúsággal van problémája, hanem a kommunikációjával.” (Holló, 2020: 61) Ez viszont nem csak az ép intellektusúakra, de a tanulásban akadályozott fiatal felnőttekre is egyaránt vonatkozik. A további tizenegy pedig amellet szavazott, hogy ők az egyedül való táncolást preferálják leginkább, mert így önmaguk lehetnek, ebben a formában tudják a leghatékonyabban és legkomfortosabban kifejezni és meg is élni az aktuális érzéseiket, a saját ritmusukban és tempójukban, emellett nem tartanak attól, ha valaki elítéli őket emiatt. Ez utóbbi legfőképp azokra jellemző, akik otthon táncolnak legszívesebben.



4. ábra: Táncos tevékenység preferált módjának megoszlása

(Forrás: saját szerkesztés az online kérdőív alapján)

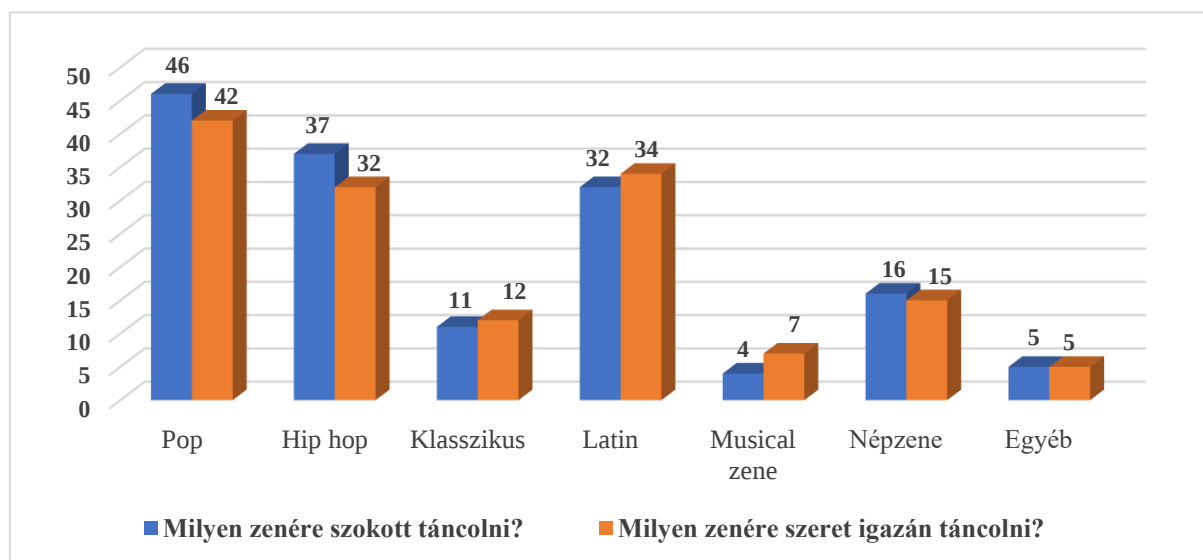


5. ábra: Tánctevékenység preferált módjának indoklása

(Forrás: saját szerkesztés az online kérdőív alapján)

Mindezt követően tettem egy kisebb kitekintést afelé, hogy a kitöltők milyen zenei stílusokra szoktak és mire szeretnek igazán táncolni (6. ábra), mi tölti el őket örömmel, energiával. Ezenél maximum három stílust jelölhettek meg a fiatalok, de kevesebbet is lehetett, így az első kérdésre 151, a másodikra pedig 147 választ kaptam. Számomra nem volt kimondottan meglepő, hogy az első kérdésnél, vagyis hogy milyen zenei stílusra szoktak táncolni a kitöltők, a pop stílus kapta a legtöbb (46 db) szavazatot, a második legtöbbet a hip hop 37 db szavazattal, a dobogó harmadik fokát pedig a latin zenei stílus foglalta el 32 db szavazattal. Ezután következett a népzene, melyet tizenhatan választottak, azt követte a klasszikus zene, amely 11 db szavazatot kapott és mindössze négyen szoktak musical zenére táncolni, öten pedig valamilyen más stílusú zenére, mely nem volt benne a felsorolásban.

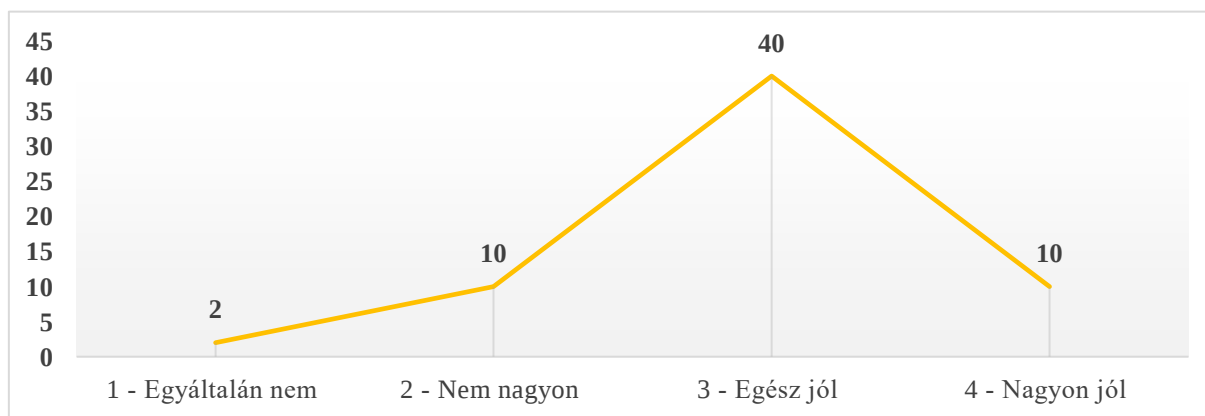
Ami pedig igen izgalmas volt számomra, az az, hogy mennyire megváltoztak a szavazatok annak fényében, hogy milyen zenére szeretnek igazán táncolni a kitöltők. Itt sem volt kérdés, hogy a pop zene kapta toronymagasan a legtöbb (42 db) voksot, viszont itt megcserélődtek a helyezések, mivel a második legtöbbet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



6. ábra: Zenei stílus megoszlása
(Forrás: saját szerkesztés az online kérdőív alapján)

A zenei kitekintés után arra kértem a kitöltőket, hogy egytől négyig terjedő skálán próbálják meg bejelölni, hogy szerintük ők maguk mennyire táncolnak jól (7. ábra). Természetesen ez mindenkinél egy szubjektív vélemény önmagukról, de valamelyest ez leképezte számomra, hogy melyiküknek van igazán önkritikája, önbizalma, illetve stabil önértékelése. Én személy

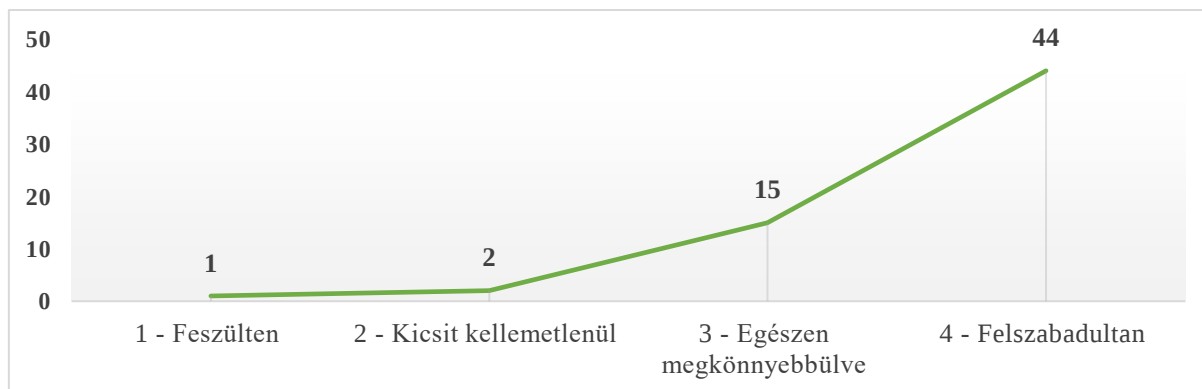
szerint nem láttam a kitöltőket táncolni, mindenkinek a saját lelkiismeretére volt bízva, hogy mennyire ad releváns választ. Az egyes szám jelölte azt, hogy az illető egyáltalán nem tud, a négyes pedig azt, hogy nagyon jól tud táncolni az illető a saját magáról alkotott véleménye alapján. Csak egy férfi kitöltő állította azt, hogy szerinte ő egyáltalán nem tud táncolni, és tízen gondolták, hogy nem nagyon tudnak, csak minimálisan. A legtöbben, vagyis a fiatalok 75%-a (40 fő) állította azt magáról, hogy szerintük ők egész jól táncolnak, és mindössze 10 fő gondolta azt, hogy ők nagyon jól táncolnak.



7. ábra: A kitöltők saját táncos képességeikkel kapcsolatos véleménye
(Forrás: saját szerkesztés az online kérdőív alapján)

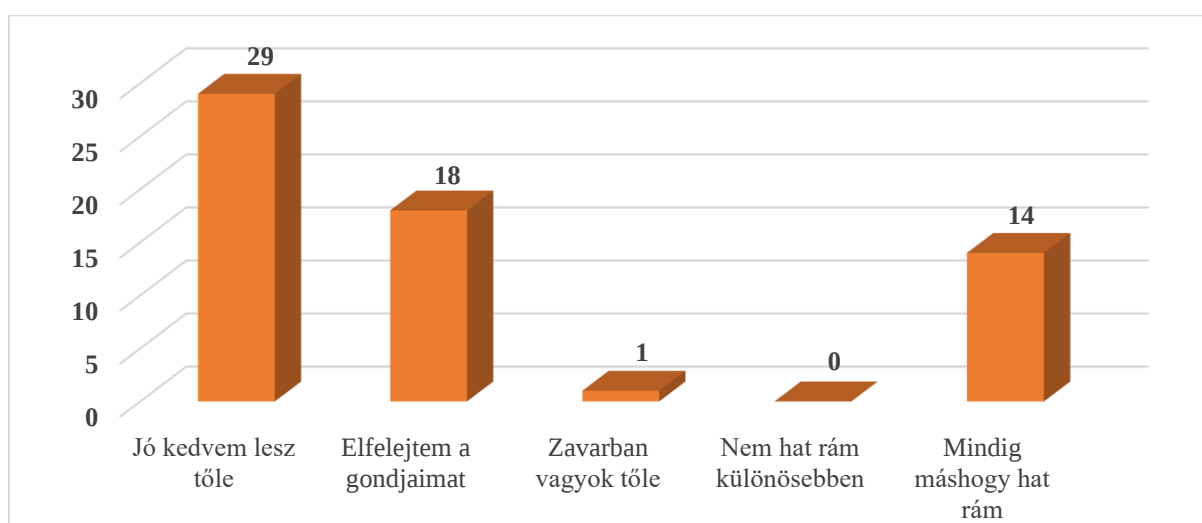
A következő blokkban a táncsal kapcsolatos gondolatokra és érzelmekre voltam kíváncsi, melyek a kitöltőkben jelentkeznek közben. Arra kellett itt válaszolniuk a fiatal felnőtteknek, hogy ha azt hallják, hogy tánc, akkor mi jut eszükbe róla. Megoszlóak voltak a vélemények ennél a kérdésnél is, mivel a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

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



8. ábra: Hogy érzik magukat a kitöltők tánc közben?
(Forrás: saját szerkesztés az online kérdőív alapján)

Ennél a kérdésnél is mindössze egy ember nyilatkozta, hogy feszülten érzi magát, ha táncol, illetve két ember jelölte a kettes számot, mely szerint ők csak egy kicsit érzik kellemetlenül magukat. 15 fő egészen megkönnyebbülve érzi magát tánc közben, míg a legtöbben, vagyis a kitöltők 71%-a (44 fő) jelölte azt, hogy ők teljesen felszabadultak, ha táncolnak, ami számomra egy kimondottan pozitív eredménynek bizonyult. A következő kérdés nagyon szorosan kapcsolódott az előzőhöz, mivel itt a kitöltőknek ki kellett választaniuk a lehetőségek közül, hogy hogyan is hat rájuk a tánc (9. ábra). Itt elsősorban a tánc közbeni és az azt követő érzésekre gondoltam. A fiatalok majdnem fele, pontosabban huszonkilenc kitöltő írta azt, hogy jó kedvük lesz tőle, míg 18 fő úgy nyilatkozott, hogy ők a táncból elfelejtik a gondjaikat. Ennél a kérdésnél is visszaköszön egy korábbiak néhány válasza, miszerint azért választják egyesek a táncot, mint szabadidős tevékenységet, mert stressz levezető hatással bír és képes megnyugtatni az embert. Egy fő mondta azt, hogy ő zavarban van a táncból, ugyanaz, mint aki feljebb azt jelölte, hogy feszülten érzi magát közben és nem kimondottan szeret táncolni.

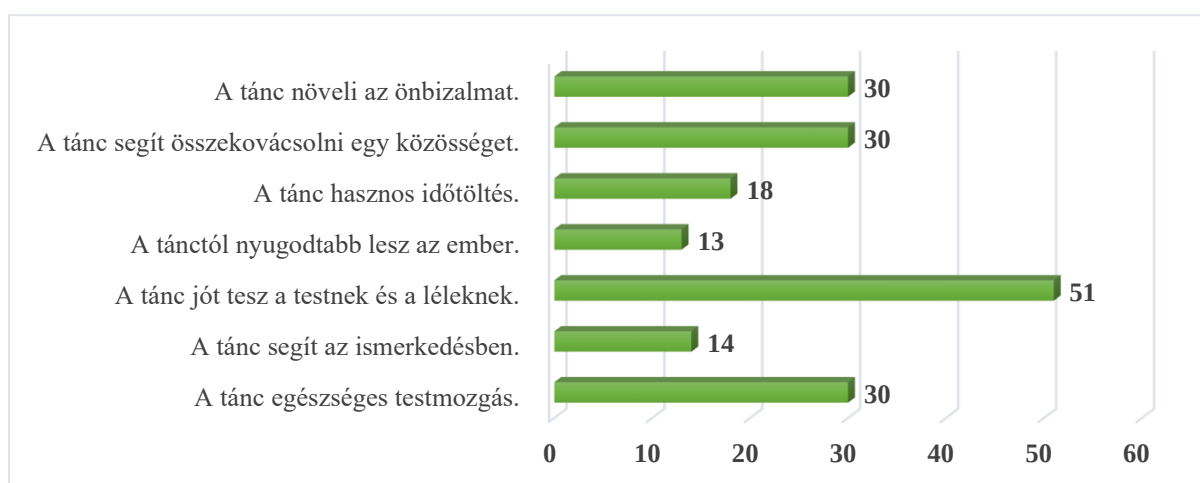


9. ábra: Hogyan hat a kitöltőkre a tánc?
(Forrás: saját szerkesztés az online kérdőív alapján)

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

A kérdőívem legvégén pedig megkértem a kitöltőket, hogy a felsorolt állítások közül maximum hármat jelöljenek meg, amelyek szerintük a leginkább igazak a táncra (10. ábra). Ezek az állítások több oldalról közelítették meg ezt a művészeti ágat, mivel volt, amelyik inkább a fizikai, testi oldalt helyezte fókuszba. Volt, amelyik lelki oldalról közelítette meg, és volt, amelyik pedig társadalmi, kommunikációs szempontból, mivel mindannyian társas lényeknek vagyunk teremtve. Mivel maximum 3 db állítást lehetett választaniuk a kitöltőknek, ezért mindenki élt ezzel a lehetőséggel, és végül 186 db válasz született összesen. Itt toronymagasan azt az állítást választották a legtöbben (51 fő), mely szerint *a tánc egyaránt jól tesz a testnek és a léleknek is*, ha már az ember ennek a kettőnek az ötvözete. Érdekes módon ugyanannyi szavazatot kapott három állítás is, melyek szerint *a tánc egészséges testmozgás; segít összekovácsolni egy közösséget és növeli az önbizalmat*. Mindháromra 30-30-30 db szavazat érkezett, ezek pedig pont három olyan állítás, melyek mindegyik megközelítést képviselik. A testmozgás a fizikai, a közösségépítő hatás a kommunikációs, az önbizalom növelő hatás pedig a lelki oldalt jeleníti meg. Ezek kombinációja pedig tovább erősíti a fentebb írt információk realitását. Mindezek mellett 18 fő gondolta úgy, hogy *a tánc egy hasznos időtöltés*. Ahogy pedig egy korábbi kérdésből kiderült, egyeseket az motivált a táncsal kapcsolatban, hogy egy jó sportolási lehetőségnek tartják, melyet természetesen csak a szabadidejükben tudnak végezni, a hivatásos táncosokat, táncpedagógusokat és koreográfusokat leszámítva. Ilyenkor lehetőségük van kiengedni a fáradt gőzt amellet, hogy töltődni is tudnak. Tizennégy kitöltő pedig úgy vélekedett, hogy szerintük *a tánc segít az ismerkedésben*, amely egy teljes mértékben megalapozott tény. Elég csak megnézni a történelemben a régi idők táncos rendezvényeit,

bálijait akár hazánkban, akár külföldön. Gyakorlatilag majdnem mind azzal a céllal kerültek megtartásra a vagyonnal való büszkélkedés és a diplomáciai okok mellett, hogy a bálon résztvevő vendégek ismerkedhessenek, beszélgethessenek, akár tánc közben is. Mivel ahogy akkoriban, úgy napjainkban is nagy népszerűségnek örvendenek a különféle társastáncok, amely egy olyan „nyelvet” jelent két ember között, melyet mindketten egyformán beszélnek. Ez pedig egy tökéletes lehetőség az emberi kapcsolatok megteremtésére, mely mindössze azzal kezdődik, hogy valaki odamegy a másikhoz és felkéri táncolni. Emellett pedig hasonló mennyiségű (13 db) szavazatot kapott az az állítás is, amely kimondja, hogy *a táncból nyugodtabb lesz az ember*. Azt gondolom, hogy ezt több válasz is megerősítette már a kérdőív elemzése során, legyen szó akár a táncra való motivációról, vagy a közben megélt érzelmekről.



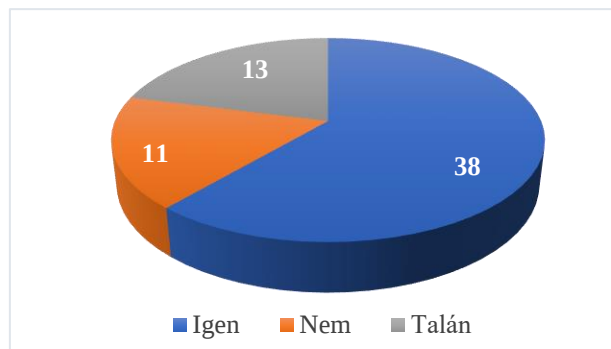
10. ábra: Táncsal kapcsolatos legigazabb állítások megoszlása
(Forrás: saját szerkesztés az online kérdőív alapján)

4. 2. 2. Tanulásban akadályozott fiatalok eredményei

Kutatásom azon része következik, melyben bemutatom a tanulásban akadályozott fiatal felnőttek eredményeit is. Ebben a célcsoportban már egészen hasonló arányban voltak a férfi és női kitöltők, mivel az előbbiből harmincan, az utóbbiból pedig mindössze kettővel többen, vagyis harmincketten voltak. A korosztályok tekintetében itt a 18 és 21 év közöttiek voltak a legkészségesebb válaszadók, ők a kitöltők 93%-át tették ki. Rajtuk kívül csak 3 fő volt a 22-25 év közöttiek csoportjából, és mindössze egy személy volt 26-29 év közötti. Ami viszont közös az összes kitöltőben, hogy mind szakiskolába járnak, csak más-más intézményekbe, melyeket fentebb említettem meg. Itt is fontosnak tartottam, hogy megkérdezzem őket arról, hogy az enyhe értelmi fogyatékoságuk mellett küzdenek-e valamilyen más tartós betegséggel. Sajnos náluk többen (20 fő) érintettek a témában, megjelent két személynél az autizmus spektrum zavar, 5 főnél különféle allergiák, például laktóz-, fruktóz-, vagy épp gluténintolerancia. Illetve előkerült köztük még az epilepszia, a pánikbetegség, a szorongásos zavar, az evészavar, a

diabétesz, a pajzsmirigy alulműködés, a törpenövés, a különböző mértékű látás-, hallás- és mozgássérültségek, valamint a Q90-es BNO-kóddal jelzett Down-szindróma is.

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

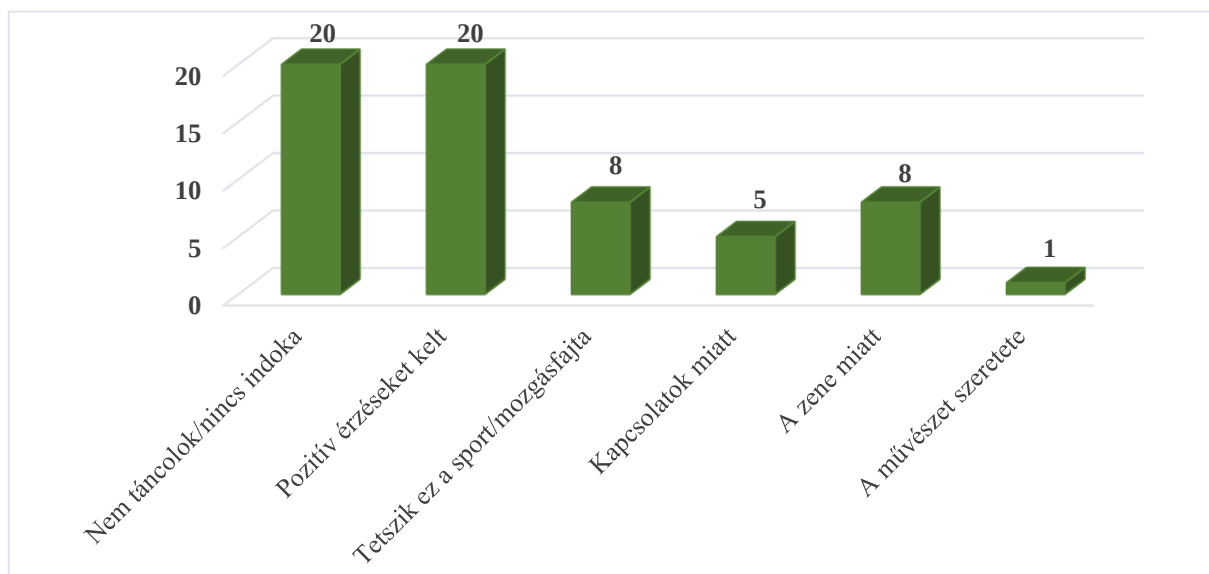


11. ábra: A táncolás szeretetének megoszlása
(Forrás: saját szerkesztés a K.É.K. kérdőív alapján)

Akik pedig rendszeresen táncolnak, ők csak a kitöltők 47%-a, vagyis 29 fő, a másik 33 kitöltő pedig nem táncol rendszeresen. A következő két kérdés kimondottan érdekes volt számomra a válaszok tekintetében, mivel míg az ép intellektusú fiataloknál mindenki úgy nyilatkozott, hogy táncol valamilyen szintű gyakorisággal, a tanulásban akadályozott fiatalok között többen is voltak, akik azt írták, hogy ők soha nem szoktak – ezt a választ összesen tizenöten mondták. Azok a válaszok, melyek a többi lehetőségre jöttek, igencsak hasonlóak voltak mennyiségben. Kilencen szoktak naponta, tizen hetente több alkalommal, tizennégyen heti egyszer és további tizennégyen pedig havi rendszerességgel táncolnak. Meglepő volt számomra az a tény is, hogy melyik kitöltő mióta végez már táncos tevékenységet. A korábban említett 15 fő itt is természetesen azt válaszolta, hogy nem szoktak táncolni, viszont amire nem számítottam, de pozitív a kicsengése, hogy a kitöltők 27%-a, vagyis 17 fő már évek óta táncol. Tizennégyen csak pár napja kezdtek táncolni, míg tizenketten néhány hónapja, négyen pedig már fél éve üzik ezt a sportot.

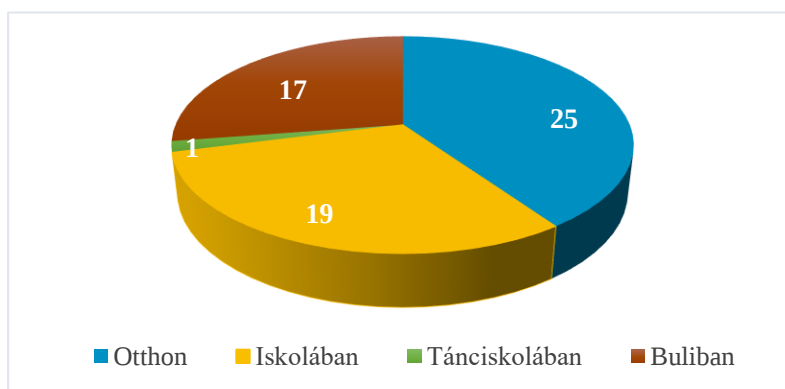
A következő kérdésemre, melyben arra voltam kíváncsi, hogy mi motiválta a kitöltőket a táncos tevékenység elkezdésére (12. ábra), többféle választ kaptam, mint az ép értelműek esetében. 20 fő vagy nem táncol, vagy nem indokolta meg, hogy miért kezdett el táncolni, szintén 20 fő pedig azt írta, hogy bennük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

jó hangulat miatt, és egy személy pedig a művészetek iránti szeretete miatt vágott bele a táncolásba.



12. ábra: Táncos tevékenység megkezdésével kapcsolatos motivációk
(Forrás: saját szerkesztés a K.É.K. kérdőív alapján)

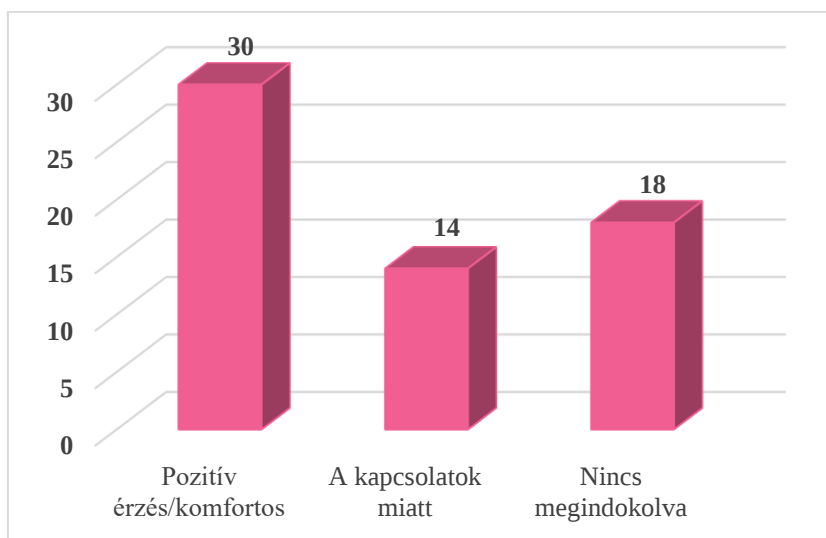
Ezután következtek azok a kérdések, hogy a kitöltők hol szoktak (13. ábra) és hogyan szeretnek leginkább táncolni, ha döntenüik kellene. Az előbbinél mindössze egy ember mondta, hogy ő tánciskolában táncol, 17 fő főként bulikban szokott, 19 fő az iskolában az oktatás keretein belül, a maradék 25 fő pedig leginkább az otthonuk biztonságában táncol leggyakrabban. Hogy ezen döntésüket mivel indokolták a kitöltők, azt hamarosan kifejtem. Viszont előtte a táncos tevékenység legszimpatikusabb módjának kiválasztását ismertetném, mert az nagyban összefügg a helyszínekkel. A tanulásban akadályozott fiatalok 42%-a



13. ábra: Tánctevékenység optimális helyszínének megoszlása
(Forrás: saját szerkesztés a K.É.K. kérdőív alapján)

nyilatkozta azt, hogy ők egyedül szeretnek leginkább táncolni, míg 20 fő a páros táncokat preferálja jobban, a maradék 16 fő pedig csapatban érzi magát legkényelmesebben. Ami pedig a döntéseik hátterében állt, azt három kategóriába tudtam besorolni (14. ábra). A kitöltőknek majdnem a fele (30 fő) mondta, hogy különféle pozitív érzéseket kelt bennük az a táncolási

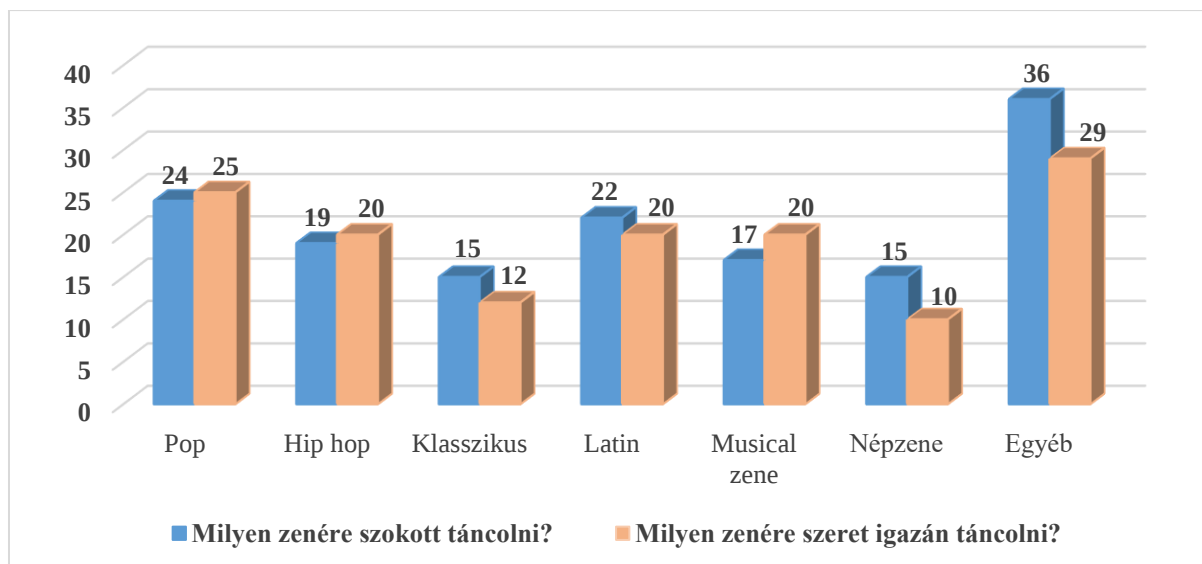
mód, melyet választottak, illetve komfortosabb úgy a számukra és nem szégyenkeznek közben. Ez legfőképp azokra jellemző, akik legszívesebben otthon táncolnak, mivel ők – állításuk szerint – kellemetlenül érzik magukat, ha mások előtt kell táncolniuk. 18 fő nem indokolta meg a választását, és 14 fő pedig a barátok, az abból adódó jó hangulat, valamint a köztük lévő stabil ismeretség és bizalom miatt választotta, hogy párban vagy csapatban szeretnek leginkább táncos tevékenységet folytatni. Ez azért sem meglepő indíték, mivel az kutatással alátámasztott tény, hogy a csoportban végzett táncok következetesen pozitívan hatnak az egyén mentális jólétére és hangulatára. (Buckmann et al., 2024)



14. ábra: Választott táncolási mód indoklása
(Forrás: saját szerkesztés a K.É.K. kérdőív alapján)

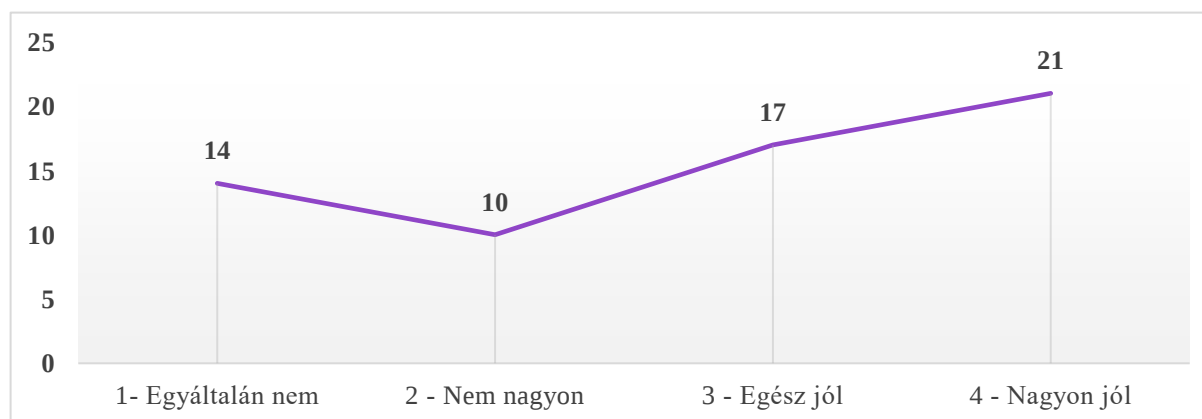
Ezt a blokkot követte a zenei stílusokkal kapcsolatos rész (15. ábra) az ép intellektusúak kérdőívéhez hasonlóan, melyben arra kellett válaszolniuk a tanulásban akadályozott fiatal felnőtteknek, hogy milyen zenére szoktak táncolni legtöbbször, illetve milyen zenére szeretnek igazán táncolni, ha lehetőségük van rá. A neurotipikus fiatalokkal ellentétben, akik legtöbbször a pop zenét választották, itt a legnépszerűbb lehetőség az „egyéb” kategória volt mindkét kérdésnél, melyben minden olyan zenei stílus beletartozhatott, amely nem volt a felsoroltak között, például lehetett itt a rockra, metálra, elektronikusra, jazzre, filmzenére, countryra, szakrálisra, reggaere, vagy bármilyen további stílusra. Az első kérdésnél 36 kitöltő választotta ezt az opciót, a másodikonál viszont már csak huszonkilencen. A dobogó 2. helyét itt viszont a pop zene foglalta el, melyet az első kérdésnél 24 fő jelölt be, a másodikonál viszont már eggyel többen. A bronzérmes pedig a latin zene lett, melyre először huszonketten szavaztak, a második kérdésnél pedig már csak húszan. Ezt követte a hip hop stílus, amit az első kérdésnél még csak 19 fő, majd utána már 20 kitöltő választott a második kérdésben. Meglepő volt számomra az az információ, hogy itt sokkal többen jelölték meg a musical zenét is mindkét kérdésben, mint az

ép intellektusúak célcsoportjában, mivel itt az elsőnél tizenhét, a másodiknál pedig 20 fő tette le ezen stílus mellett a voksát. Arra a kérdésre, amely arra vonatkozott, hogy mire szokott táncolni a kitöltő leginkább, 15-15 szavazatot kapott a klasszikus és a népzene is. Viszont ahol már az érdekelt, hogy milyen zenére szeretnek az enyhe értelmi fogyatékkal élő fiatalok táncolni, ott már 2 fővel többen jelölték meg a klasszikus zenét, mint a népi stílust.



15. ábra: Megjelölt zenei stílusok megoszlása
(Forrás: saját szerkesztés a K.É.K. kérdőív alapján)

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

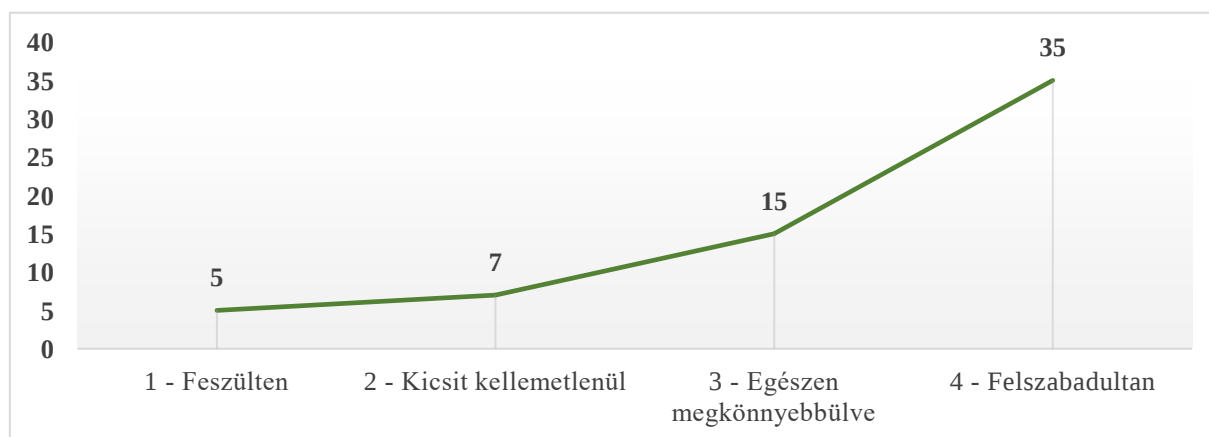


16. ábra: Kitöltők véleménye önmaguk táncos képességeivel kapcsolatban
(Forrás: saját szerkesztés a K.É.K. kérdőív alapján)

Az egyes számot, mely szerint egyáltalán nem táncol jól a kitöltő, azt összesen 14 fő jelölte meg, a kettes számra, vagyis hogy nem nagyon táncol jól az illető, arra tízen szavaztak.

Összesen 17 fő vélekedik úgy önmagáról, hogy ő egész jól táncol és 21 fő gondolja azt, hogy ők nagyon jól tudnak táncolni, melyet a négyes szám jelöl.

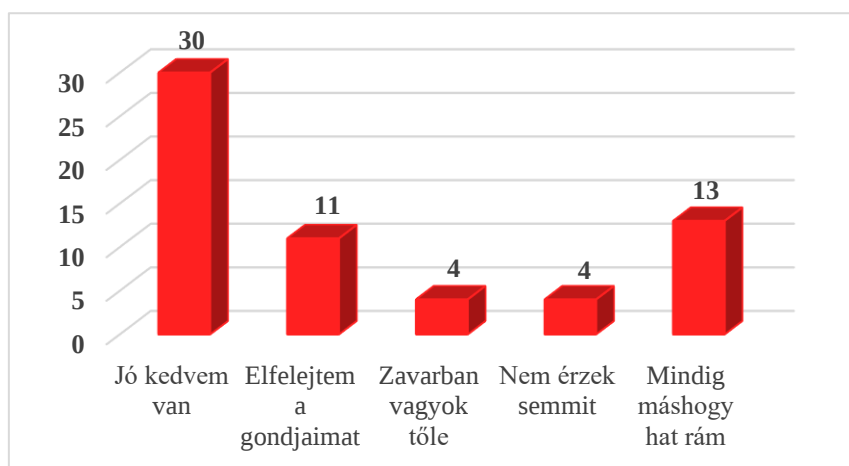
A következő feladatban arra kértem a kitöltőket, hogy írják le az első dolgot, ami először eszükbe jut, ha meghallják azt a szót, hogy „TÁNC”. Itt is tapasztaltam szembetűnő különbségeket az ép értelműek válaszaihoz képest, mivel például 9 főnek semmi sem jutott eszébe róla, a fogalmakat illetően itt magától értetődő dolgokra asszociáltak az F70-es BNO-kóddal rendelkező fiatalok, mint például a ritmus, szórakozás, vagy épp a buli. Ilyen választ a kitöltők 37%-a (23 fő) adott, 16 főnek pedig olyan pozitív érzés jutott eszébe a *tánc* szó hallatán, mint például a boldogság, a szeretet, vagy épp a szerelem. Heten a mozgásra, vagy egy táncfajtára (, többek közt a néptáncra, a társastáncra, a cha-cha-chára) gondoltak, 6 fő pedig maga a zene vagy egy konkrét dal jutott eszébe legelőször, valamint egyedül egy fő volt csak, aki kellemetlen érzésekre asszociált. Abban a kérdésben pedig, ami ezután következett, arra kellett válaszolniuk az enyhe értelmi fogyatékkal élő fiatal felnőtteknek, hogy hogy érzik magukat tánc közben (17. ábra). Ehhez pedig egy szintén egytől négyig terjedő Likert-skálán kellett bejelölniük azt a számot, amit leginkább reálisnak éreznek önmagukat illetően. A legkevesebben az egyes számot jelölték meg, mely szerint csak 5 fő érzi magát feszengve, ha táncol. 7 fő választotta a kettes számot, mely szerint kicsit kellemetlenül érzik magukat közben. Tizenöten egészen megkönnyebbülve érzik magukat, ha táncolhatnak és a kitöltők több, mint fele írta be a négyes számot, vagyis ők a felszabadultságot élik meg egy táncos tevékenység közben. Az közös pont a tanulásban akadályozottak és az ép értelműek között, hogy mindkét célcsoportban a legtöbben felszabadultan érzik magukat, ha táncolnak.



17. ábra: Tánc közbeni érzések skálája
(Forrás: saját szerkesztés a K.É.K. kérdőív alapján)

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

legtöbben, hogy jó kedvük lesz a táncból. Egészen pontosan erre majdnem a társaság fele szavazott (30 fő). A második legtöbb voksot, vagyis 13 db megjelölést az az állítás kapta, hogy mindig máshogy hat rájuk, vagyis náluk is az aktuális napjukról, hangulatuktól függ, hogy milyen érzéseket vált ki belőlük a tánc. További 11 fő nyilatkozta azt, hogy ők a tánc hatására elfelejtik a gondjaikat, ez is mutatja, hogy akár egy táncos tevékenység alkalmával is mennyi felesleges stressztől és problémától tud megszabadulni az ember, még ha csak gondolatban is eleinte. A maradék két opcióra egyenlő arányban 4-4 kitöltő szavazott, melyek szerint 4 fő zavarban van még a táncos tevékenység után is, 4 fő pedig úgy érzi, hogy rájuk nem kifejezetten hat bárhogyan is.

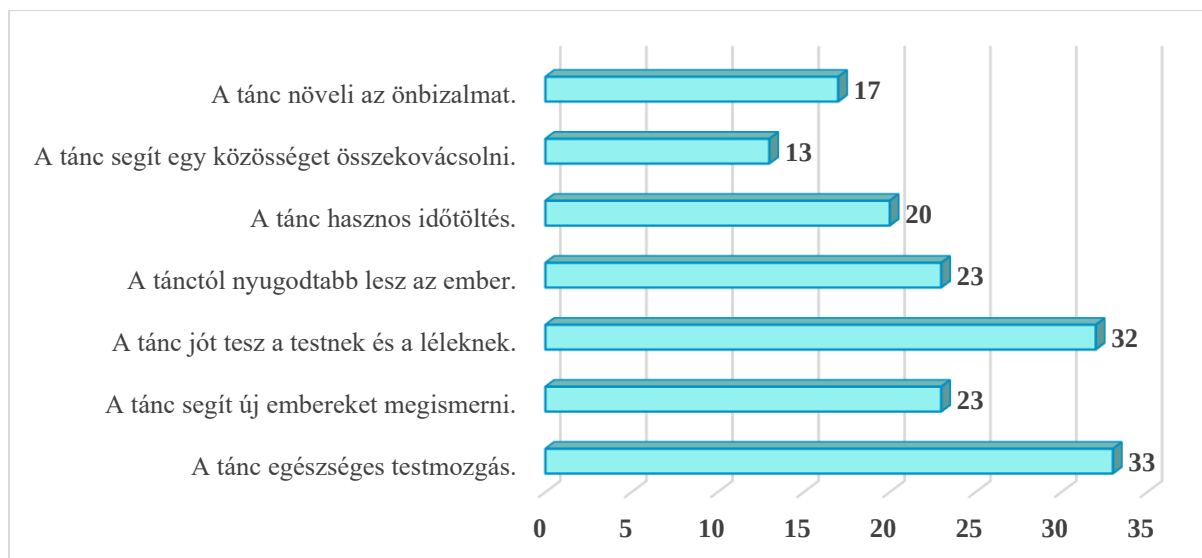


18. ábra: Táncolás utáni érzések megoszlása
(Forrás: saját szerkesztés a K.É.K. kérdőív alapján)

Az utolsó kérdésben pedig az volt a kitöltők feladata, hogy a felsorolt állítások közül kiválasszanak maximum hármat, amelyikről úgy gondolják, hogy a leginkább igaz a táncra (19. ábra). Ugyanazok voltak itt is az állítások,

mint az ép értelműek kérdőívében, viszont ebben a célcsoportban nem mindenki használta ki mind a három válaszlehetőséget, így erre a kérdésre a maximális 186 helyett összesen csak 161 db visszajelzés érkezett. A tanulásban akadályozott fiatalok itt is inkább azokat a mondatokat választották ki, amelyeknek kézzel foghatóbb a jelentése, illetve fizikai szempontból közelítik meg inkább a táncolást. Éppen emiatt az az állítás kapta az egyik legtöbb szavazatot, mely szerint *a tánc egészséges testmozgás*, a második legtöbb voksot az kapta, amely kimondja, hogy *a tánc jól tesz a testnek és a léleknek* egyaránt. Ez azt is megmutatja, hogy az enyhe értelmi fogyatékkal élő fiatal felnőttek szerint sem csak hús és vérből vagyunk mi, emberek, hanem a lélek is ugyanúgy a részünk. Amiatt is kimondottan örültem ennek a magas számnak, mivel a gyakorlataim során úgy éreztem, hogy nem csak a tanulásban akadályozott, de még az ép intellektusú fiatalok között is igen sokan vannak, akiknek nehéz az érzéseiket helyesen megélni, de ha véleményük szerint a tánc jótékonyan hat az emberi lélekre, akkor talán a későbbiekben nyitottabbak lesznek a táncos foglalkozásokra ennek fényében. Emellett, ha az eredményekhez visszatérünk, látható, hogy egálban 23-23 szavazatot kapott az a két állítás, melyek szerint *a táncból nyugodtabb lesz az ember*, illetve hogy *a tánc segít új embereket megismerni*. Érdekes,

hogy pont két olyan mondat eredménye lett egyenlő, melyek közül az egyik a kommunikációs, fizikai vonalat, míg a másik a lelki oldalt képviseli. A következő állítás, melyet húszan jelöltek meg, az az volt, amely kimondja, hogy *a tánc egy hasznos időtöltés*. További 17 db szavazatot kapott az az állítás, mely szerint *a tánc növeli az önbizalmat*, végül pedig 13 fő választása esett arra, hogy *a tánc segít összekovácsolni egy közösséget*.

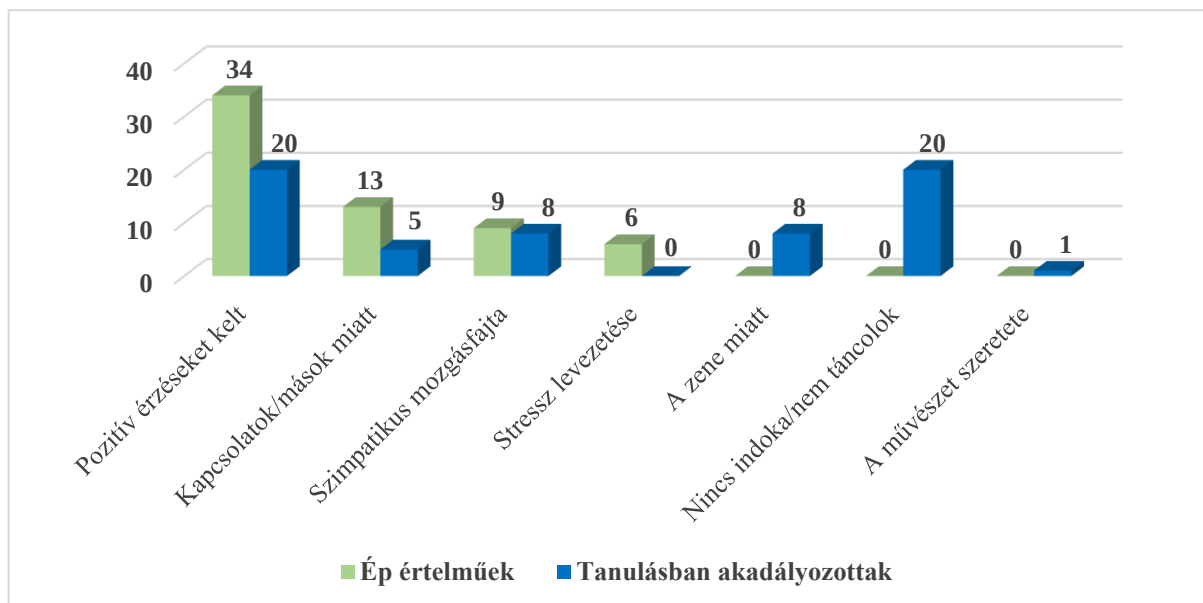


19. ábra: A legigazabb táncsal kapcsolatos állítások megoszlása
(Forrás: saját szerkesztés a K.É.K. kérdőív alapján)

4. 3. Eredmények összevetése

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

tánc, mint sport, illetve hogy ha mások miatt kezdtek táncos tevékenységbe. Emellett természetesen látható, hogy voltak olyan indoklások is, melyek csak az egyik célcsoportnál tűntek fel, mint például a zene, vagy a stressz levezető hatás, mint motivációs tényező, viszont itt is szembetűnik, hogy csak az enyhe értelmi fogyatékkal élő kitöltők között voltak olyan személyek, akik vagy nem indokolták semmivel a döntésüket, vagy egyáltalán nem táncolnak, ezzel ellentétben a másik célcsoportban ilyen nem fordult elő.

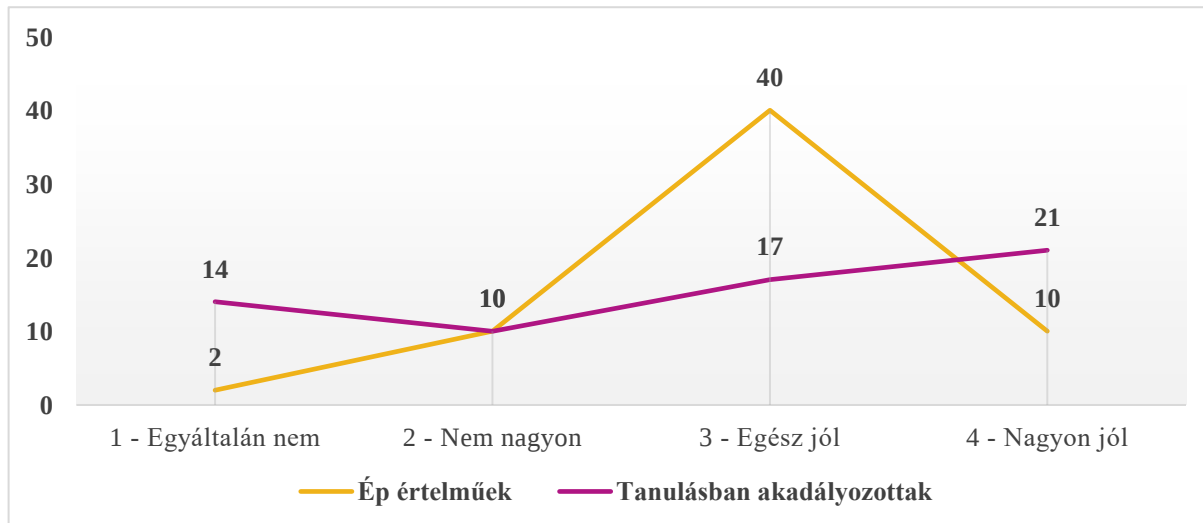


20. ábra: Tánc iránti motivációk összevetése célcsoportok szerint
(Forrás: saját szerkesztés a kitöltött kérdőívek alapján)

Ami a táncos tevékenység preferált helyszínét és módját illeti, itt is felfedezhető különbség. A tanulásban akadályozott fiatal felnőttek többsége inkább egyedül, az otthona biztonságában táncol legszívesebben, mert így érzik magukat a legkomfortosabban és nem szégyenkeznek a mozgásuk miatt. Ezzel ellentétben az ép intellektusúak nagy százaléka főként tánciskolában végez táncos tevékenységet és csapatban, melyet a baráti kapcsolataikkal és az azzal járó jó hangulattal indokoltak. Ezen a téren szintén megmutatkozott, hogy az enyhe értelmi fogyatékkal élő fiatalok szociális és kommunikációs készségei egészen máshogy működnek, mint az ép értelmű társaiké, akiknek adott esetben kevésbé okoz gondot az ismerkedés, illetve a társasági kontaktus. Emellett az a probléma is megjelenik, amely nem csak hazánkban, de már külföldön is beigazolódott nemrég: vagyis, hogy a fogyatékkal élők egyfajta kirekesztést és a különféle sportlehetőségek hiányát élik meg, amely fakadhat a nem megfelelő mennyiségű szakmai erőforrásból, vagy akár a velük szemben felállított sztereotípiákból is ezen a téren. (Anderson – Mathews, 2024)

A zenei stílusok tekintetében azt gondolom, mint a tartós betegségek terén is. Vagyis hogy az itt adott válaszok teljes mértékben a kitöltők személyiségétől függenek, és nem vonhatók

összefüggésbe sem az ép értelemmel, sem az enyhe értelmi fogyatékossgal. Ami viszont meglepetést okozott számomra, az mindkét célcsoportban a fiatalok saját táncos képességeivel kapcsolatos véleményére vonatkozott (21. ábra). Míg az ép értelműek főként azt nyilatkozták, hogy ők „egész jól” táncolnak, addig a tanulásban akadályozott fiatal felnőttek között a legtöbben azt nyilatkozták, hogy ők „nagyon jól” tudnak táncolni, amellet, hogy sokkal többen is megjelölték az egyes számot, mely szerint „egyáltalán nem” ügyesek ebben a művészeti ágban. Ez egy képet ad arról, hogy az egyes kitöltőknek milyen az önmagukról alkotott képe,



21. ábra: A kitöltők saját véleménye a táncos képességeiket illetően, célcsoportokra bontva
(Forrás: saját szerkesztés a kitöltött kérdőívek alapján)

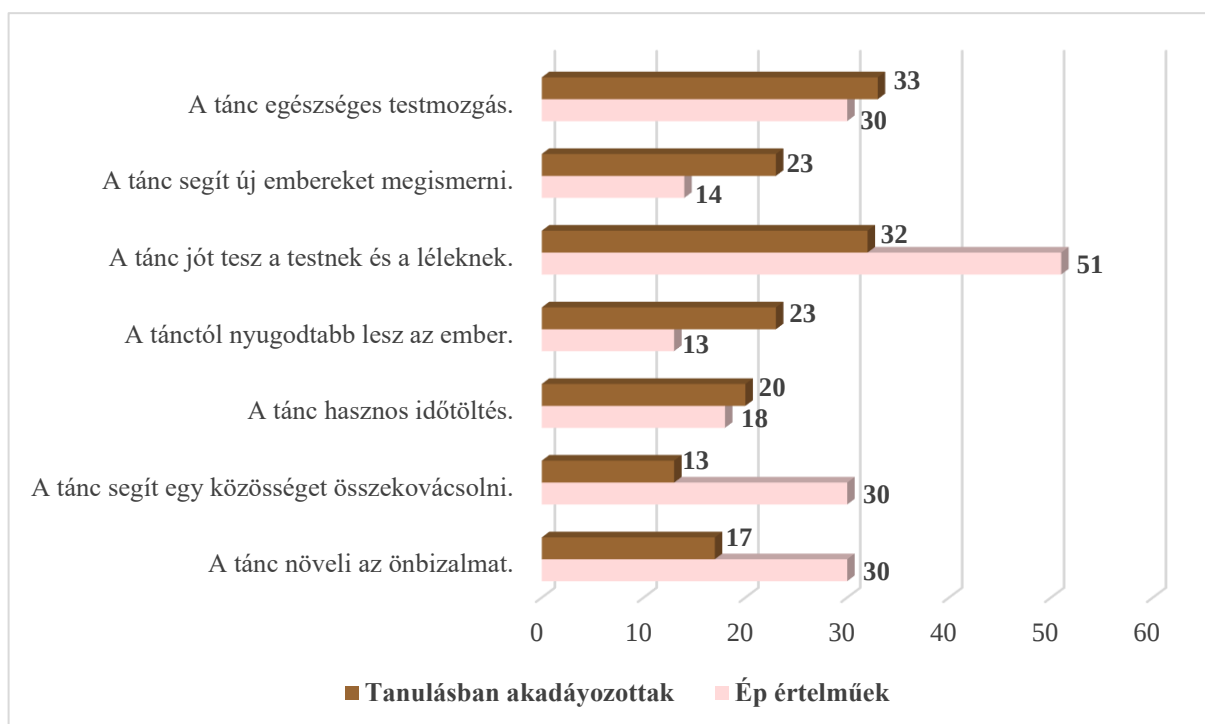
legfőképp a fizikai képességeiket illetően. Hogy az mennyire valósághű, vagy épp mennyire szürreális, azt csak ők és az ismeretségük tudhatja. Emellet betekintést nyerhetünk abba, hogy mindkét célcsoport fiataljai milyen szinten is állnak önbizalom terén.

A táncsal kapcsolatos asszociációk közti különbségeket illetően míg a tanulásban akadályozott kitöltők egyértelműbb, lényegre törőbb, kézzelfoghatóbb dolgokra gondoltak, addig az ép értelműek célcsoportja sokkal inkább a tánc közben megélt érzelmekre fókuszált, illetve ők konkrét eseményekre is asszociáltak. Az enyhe intellektuális képességzavarral érintett csoportban meghatározó azon fiatalok száma, akik nem tudtak kötni asszociációt a kért fogalomhoz. Ez mutatja azt, hogy az enyhe értelmi fogyatékossg itt mennyiben megnehezíti az érintett fiatalokat abban, hogy kellőképpen megéljék és helyén kezeljék a feltörő érzéseiket. Vannak köztük, akik már próbálják magukat fejleszteni ezen a téren, viszont a kitöltők nagy százalékánál inkább az ellentéte áll fenn azon tapasztalatok alapján, melyeket a kérdőívek kitöltése közben megélttem. Viszont ami pozitívum, hogy mindkét célcsoport igen hasonló tendenciát mutatott azon a téren, hogy hogy érzik magukat tánc közben. Mind az ép intellektusúak, mind a tanulásban akadályozottak között a legtöbben felszabadultságot élnek

meg, ha táncolnak. Ez azért kimondottan pozitív eredmény, mivel ha eljut mindkét célcsoportból egy érintett egy táncos foglalkozásra, akkor nagy eséllyel hasonló érzéseket élhetnek át közben, amely már ad számukra egy ún. kapcsolatot, amelyen elindulhatnak, ha esetleg szívesen megismernék egymást. Megvan ilyenkor már a közös pont, ami a későbbiekben elindíthatja a köztük lévő interakciót, ezzel pedig elkezdhetjük áthidalni a társadalmi különbségeket, melyek elválasztják a fogyatékkal élőket az épek populációjától.

Abban a kérdésben, mely szerint hogy érzik magukat a kitöltők táncolás után, szintén hasonlóak voltak a kapott eredmények, mivel mindkét célcsoportban toronymagasan az kapta a legtöbb szavazatot, hogy jó kedvük lesz a kitöltőknek. Amelyek pedig még szintén sok megjelölést kaptak, azok a második és az utolsó opciók voltak, melyek szerint mindig máshogy hat a válaszadókra a tánc, vagy elfelejtik tőle a gondjaikat. Arra, hogy zavarban érzik magukat tőle, a tanulásban akadályozottak közül négyen szavaztak, míg az épek közül csak egyvalaki. Azt pedig, hogy nem különösebben hat az érintettekre, azt is csak az előbbieik csoportjából választotta szintén négy ember, az ép értelmű kitöltők közül viszont senki.

Az utolsó kérdéscsoportban, melyben a táncra legigazabb állításokat kellett kiválasztaniuk a kitöltőknek (22. ábra), ismét meglepő eredmények születtek. Mindkét célcsoportban voltak olyan személyek, amelyek nem jelölték be a maximális 3 db állítást, hanem csak egyet vagy kettőt, mert azokban voltak a legbiztosabbak.



22. ábra: Célcsoportok szerint a táncra legigazabb állítások megoszlása
(Forrás: saját szerkesztés a kitöltött kérdőívek alapján)

4. 4. Kutatási kérdések megválaszolása

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

- Az ép és a tanulásban akadályozott fiatal felnőttek tánc iránti attitűdjében a legfontosabb különbségek a tánc szeretetében, a táncos tevékenységek megvalósításában, illetve a táncolás, mint mozgás megközelítésében fedezhetők fel.
- A 11. és a 13. ábrák eredményei arra enged következtetni, hogy az enyhe értelmi fogyatékkal élő fiatal felnőttek tánchoz való viszonyulását a sérültségük olyan mértékben befolyásolja, hogy kevesebb lehetőségük adódik a táncolásra, ezért elutasítóbbak a témával.
- A tánctevékenységet folytató fiatalok mentális egészségére jellemző, hogy egy nyugodtabb és pozitívabb hozzáállást mutatnak az élet többi területéhez. A tánc jótékony hatásai pedig többek között azok, hogy az érintettek önbizalommal telibbek és lelkileg kiegyensúlyozottabbak a korábbi énjükhöz képest, illetve kevésbé stresszesek és gondterheltek, mert a tánc segítségével ezeket a problémákat kiadhatják magukból.

5. Összefoglalás

Összegzésem elején fontos leszögezmem, hogy a kutatás nem reprezentatív, csupán a jelen vizsgálatban résztvevők eredményeiből vonhatunk le következtetéseket. A kutatás limitációja az alacsony elemszám és a háttérváltozók vizsgálatának felületessége. Viszont az kijelenthető, hogy az egyik legszembetűnőbb különbség az ép értelmű és a tanulásban akadályozott fiatal felnőttek között a tánchoz való hozzáállás tekintetében maga a táncolás szeretete. Ezen eredmények alapján az F70-es BNO-kóddal rendelkező fiatalok hajlamosabbak a tánc elutasítására, mint az ép kortársaik, amely fakadhat abból, hogy kevesebb a számukra kínált táncolási lehetőség, illetve, hogy nem kimondottan kapnak visszajelzést ezen a területen. Szintén eltérés figyelhető meg a táncos tevékenység megvalósításában is. Míg az ép értelműek számára természetes, hogy a táncval egy bizonyos mértékű interakció és szocializáció is együtt jár, addig az enyhe értelmi fogyatékkal élők számára ez diszkomfortérzetet okoz, emiatt ők inkább önmagukban szeretnek táncos tevékenységet végezni, mivel nagy részük szíjgyenkezik amiatt, hogy ők nem képesek annyi mindenre, mint más kortársaik. Ebben pedig erőteljes szerepet játszik a sérültségük, még ha nem is tudatosan. Emellett fellelhető néminemű kontraszt a tánc megközelítéseiben is, mégpedig azért, mert az ép intellektusú fiatalok nagy többsége a testi és a lelki oldal ötvözetével közelíti meg a táncot, viszont az enyhe értelmi fogyatékkal élők között leginkább fizikai és szociális oldalról látják azt. Ami viszont egy pozitív csalódás

számomra, hogy a többi téren nem figyelhető meg kiemelkedő különbség, hanem épphogy átfedések és hasonlóságok fedezhetők fel, többek közt a táncsal kapcsolatos asszociáció, illetve az elkezdésének háttérében álló motiváció terén.

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

6. Felhasznált irodalmak

- **Anderson, A. – Mathews, R. (2024):** Dance/movement interventions and students with disabilities: A critical review. *Routledge Open Research*, 3(30), p. 1-27. [2024. október 30.]
https://www.researchgate.net/publication/384992689_Dancemovement_interventions_and_students_with_disabilities_A_critical_review
- **Artman Mozgásterápiás Művészeti Közhasznú Egyesület honlapja.** Letöltés dátuma: 2024. 09. 30. forrás: <https://artman.hu/>
- **Barna Lilla – Balogh László (2020):** A tánc és a kognitív képességek kapcsolatának vizsgálata – Tánc és demencia. *Stádium*, 3(1), p. 1-10.
- **Barna Lilla – Balogh László (2021):** A tánc- és mozgásterápiák szerepe a stresszkezelésben. *Stádium*, 4(1), p. 1-13.
- **Bobály Viktória (2014):** Fogyatékkal élők mozgásképségeinek fejlesztése modern táncsal. In: Karlovitz János Tibor (szerk.): *Mozgás, környezet, egészség*. Komárno: International Research Institute s.r.o., p. 26-38.
- **Buckman, J. E. J. – Applewhite, B. – Delattre, B. – Harmer, C. – Murphy, S. (2024):** Social dance and movement for mental health: A narrative review. *Mental Health Science*, 2(2), p. 1-32. [2024. október 30.]

https://www.researchgate.net/publication/379491021_Social_dance_and_movement_for_mental_health_A_narrative_review

- **C de J. Dos Santos, D. – Teixeira Adorno, E. – Menezes DeJesus, B. – Passos, A. – Teixeira-Machado, L. (2021):** Dance, functioning and quality of life in children with Down syndrome and autism spectrum disorder dance, functioning and quality of life in Down syndrome and autism spectrum disorder. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 27(18), p. 1-11. [2023. szeptember 11.]
https://www.researchgate.net/publication/357414341_Dance_functioning_and_quality_of_life_in_children_with_Down_syndrome_and_autism_spectrum_disorder_dance_functioning_and_quality_of_life_in_Down_syndrome_and_autism_spectrum_disorder
- **Dr. Salgó László Péter: 5/2020 (I. 31.) Korm.rendelet a Nemzeti alaptanterv kiadásáról, bevezetéséről és alkalmazásáról szóló 110/2012. (IV. 4.) Korm.rendelet módosításáról (2020):** *Magyar Közlöny*, 2020(17), p. 290-292. [2023. 09. 11.]
<https://magyarkozlony.hu/dokumentumok/3288b6548a740b9c8daf918a399a0bed1985db0f/megtekintes>
- **Fitness Akadémia honlapja - Komplex táncterapeuta képzés.** Letöltés dátuma: 2024. 10. 29. forrás: <https://www.fitness.hu/kepzesek/specialis-tanfolyamok/komplex-tancterapeuta>
- **Holló András (2020):** *Táncon innen és túl.* Budapest: Harmat Kiadó. p. 136.
- **Horváth Zsuzsanna (2018):** Mozgás és testtudat – egy módszer tükrében. *Fogyatékoság és Társadalom*, 2(1), p. 5-14.
- **Incze Adrienne et al. (2019):** Pszichodinamikus mozgás- és táncterápia. In: Novák, Géza Máté (szerk.): *Részvétel és együttműködés a művészetpedagógiában. Fókuszban: a dráma és színházpedagógia.* Budapest: ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar, p. 108-11.
- **Merényi Márta (2004):** Mozgás- és táncterápia. *Pszichoterápia*, 13(1), p. 4-15. [2024. szeptember 29.]
<https://www.mentalport.hu/a-folyoirat/korabbi-szamok/xiii-evfolyam/2004-februar/merenyi-marta-mozgas-es-tancterapia/>
- **Moula, Z. – Aithal, S. – Karkou, V. – Karaminis, T. – Powell, J. – Makris, S. (2021):** A Systematic Review of the Contribution of Dance Movement Psychotherapy Towards the Well-Being of Children With Autism Spectrum Disorders. *Frontiers in Psychology*, 12(719673), p. 1-20. [2024. október 30.]
https://www.researchgate.net/publication/355179288_A_Systematic_Review_of_the_Contribution_of_Dance_Movement_Psychotherapy_Towards_the_Well-Being_of_Children_With_Autism_Spectrum_Disorders

- **Nemzeti alaptanterv 2012.** – Nyilvános vitaanyag. Letöltés dátuma: 2023. 09. 11. forrás: https://ofi.oh.gov.hu/sites/default/files/ofipast/2012/02/nat_20122.pdf
- **NIOK Adjuk össze: Gördülő Táncsoport Alapítvány honlapja.** Letöltés dátuma: 2024. 09. 30. forrás: <https://adjukossze.hu/szervezet/gordulo-tancsoport-alapitvany-4397>
- **ParaDance Company honlapja.** Letöltés dátuma: 2024. 09. 30. forrás: <https://paradance.hu/>
- **Polgár Patrícia (2015):** Lélek és test – Táncterápia. *Élet és Tudomány*, 70(51-52), p. 1636-1639.
- **Rose, D. – Eastwood-Gray, O. – Hadley, R. – Kiddier, M. – Ponzo, S. (2020):** “Dance Like Nobody’s Watching”: Exploring the Role of Dance-Based Interventions in Perceived Well-Being and Bodily Awareness in People With Parkinson’s. *Frontiers in Psychology*, 11(531567), p. 1-10. [2023. szeptember 11.]
https://www.researchgate.net/publication/345360429_Dance_Like_Nobody%27s_Watching_Exploring_the_Role_of_Dance-Based_Interventions_in_Perceived_Well-Being_and_Bodily_Awareness_in_People_With_Parkinson%27s
- **Tóth Sára (2020):** *Táncterápia*. Tóth Sára-TáncRehabilitáció – Blog. Letöltés dátuma: 2024. 10. 30. forrás: https://tancrehabilitacio.blog.hu/2020/09/12/tancterapia_408

7. Ábrajegyzék

1. **ábra:** Kitöltők kor szerinti megoszlása (Forrás: saját szerkesztés az online kérdőív alapján) – 18. o.
2. **ábra:** Táncos tevékenység megkezdésének indoka (Forrás: saját szerkesztés az online kérdőív alapján) – 19. o.
3. **ábra:** Tánctevékenység preferált helyszínének megoszlása (Forrás: saját szerkesztés az online kérdőív alapján) – 19. o.
4. **ábra:** Táncos tevékenység preferált módjának megoszlása (Forrás: saját szerkesztés az online kérdőív alapján) – 20. o.
5. **ábra:** Tánctevékenység preferált módjának indoklása (Forrás: saját szerkesztés az online kérdőív alapján) – 20. o.
6. **ábra:** Zenei stílus megoszlása (Forrás: saját szerkesztés az online kérdőív alapján) – 21. o.
7. **ábra:** A kitöltők saját táncos képességeikkel kapcsolatos véleménye (Forrás: saját szerkesztés az online kérdőív alapján) – 22. o.

- 8. ábra:** Hogy érzik magukat a kitöltők tánc közben? (Forrás: saját szerkesztés az online kérdőív alapján) – 23. o.
- 9. ábra:** Hogyan hat a kitöltőkre a tánc? (Forrás: saját szerkesztés az online kérdőív alapján) – 23. o.
- 10. ábra:** Táncsal kapcsolatos legigazabb állítások megoszlása (Forrás: saját szerkesztés az online kérdőív alapján) – 25. o.
- 11. ábra:** A táncolás szeretetének megoszlása (Forrás: saját szerkesztés a K.É.K. kérdőív alapján) – 26. o.
- 12. ábra:** Táncos tevékenység megkezdésével kapcsolatos motivációk (Forrás: saját szerkesztés a K.É.K. kérdőív alapján) – 27. o.
- 13. ábra:** Tánctevékenység optimális helyszínének megoszlása (Forrás: saját szerkesztés a K.É.K. kérdőív alapján) – 27. o.
- 14. ábra:** Választott táncolási mód indoklása (Forrás: saját szerkesztés a K.É.K. kérdőív alapján) – 28. o.
- 15. ábra:** Megjelölt zenei stílusok megoszlása (Forrás: saját szerkesztés a K.É.K. kérdőív alapján) – 29. o.
- 16. ábra:** Kitöltők véleménye önmaguk táncos képességeivel kapcsolatban (Forrás: saját szerkesztés a K.É.K. kérdőív alapján) – 29. o.
- 17. ábra:** Tánc közbeni érzések skálája (Forrás: saját szerkesztés a K.É.K. kérdőív alapján) – 30. o.
- 18. ábra:** Táncolás utáni érzések megoszlása (Forrás: saját szerkesztés a K.É.K. kérdőív alapján) – 31. o.
- 19. ábra:** Legigazabb táncsal kapcsolatos állítások megoszlása (Forrás: saját szerkesztés a K.É.K. kérdőív alapján) – 32. o.
- 20. ábra:** Tánc iránti motivációk összevetése célcsoportok szerint (Forrás: saját szerkesztés a kitöltött kérdőívek alapján) – 33. o.
- 21. ábra:** A kitöltők saját véleménye a táncos képességeiket illetően, célcsoportokra bontva (Forrás: saját szerkesztés a kitöltött kérdőívek alapján) – 34. o.
- 22. ábra:** Célcsoportok szerint a táncra legigazabb állítások megoszlása (Forrás: saját szerkesztés a kitöltött kérdőívek alapján) – 35. o.

8. Mellékletek

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

Tánchoz való hozzáállás	
1. Milyen nemű vagy? * ☐ Férfi ☐ Nő	
2. Hány éves vagy? * ☐ 18 és 21 év közötti ☐ 22 és 25 év közötti ☐ 26 és 29 év közötti	
3. Van valamilyen betegséged? * Ha van, akkor milyen? _____	
4. Szeretsz táncolni? * ☐ Igen ☐ Nem ☐ Talán	
5. Rendszeresen táncolsz? * ☐ Igen ☐ Nem	
6. Mennyire sűrűn táncolsz? ☐ Minden nap ☐ Egy héten többször is ☐ Egy héten egyszer ☐ Havonta	
7. Mióta táncolsz rendszeresen? ☐ Pár napja ☐ Pár hónapja ☐ 6 hónapja ☐ Évek óta	
8. Miért kezdted el táncolni? * _____	
9. Hol szoktál táncolni? * ☐ Otthon  ☐ Tánciskolában  ☐ Iskolában  ☐ Buliban 	
10. Hogy szeretsz táncolni? * ☐ Egyedül ☐ Párban ☐ Csoportban	
11. Miért így (↑) szeretsz táncolni? * _____	
12. Milyen zenére szoktál táncolni? (MAX. 3 DB!!!) * ☐ Pop ☐ Hip hop ☐ Latin ☐ Klasszikus ☐ Musical zene ☐ Népzene ☐ Egyéb	
13. Milyen zenére jó érzés táncolnod? (MAX. 3 DB!!!) * ☐ Pop ☐ Hip hop ☐ Latin ☐ Klasszikus ☐ Musical zene ☐ Népzene ☐ Egyéb	
14. Szerinted mennyire táncolsz jól? *  Egyáltalán nem ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4  Nagyon	
15. Ha azt hallod, hogy TÁNC, az jut eszedbe róla, hogy: * _____	

16. Hogy érzed magad, amikor táncolsz? *  1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4  Felszabadultan
17. Mit érzel táncolás után? * ☐ Jó kedvem van ☐ Elfelejttem a gondjaimat ☐ Zavarban vagyok tőle ☐ Nem érzek semmit ☐ Mindig máshogy érzem magam
18. Szerinted melyik mondat igaz a táncra? (MAX. 3 DB!!!) *  ☐ A tánc egészséges testmozgás.  ☐ A tánc segít új embereket megismerni.  ☐ A tánc jól tesz a testnek és a léleknek.  ☐ A táncból nyugodtabb lesz az ember.  ☐ A tánc hasznos időtöltés.  ☐ A tánc segít egy közösséget összekovácsolni.  ☐ A tánc növeli az önbizalmat.

2. sz. melléklet: Ép intellektusú fiatal felnőttek kérdőíve

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

NYILATKOZAT

a szakdolgozat nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve:	Kiss Boróka Anna
A Hallgató Neptun kódja:	CYE4VF
A dolgozat címe:	A tánc iránti attitűd tanulásban akadályozott fiatal felnőtteknél
A megjelenés éve:	2024
A konzulens intézetének neve:	Neveléstudományi Intézet
A konzulens tanszékének a neve:	Gyógypedagógiai Tanszék

Kijelentem, hogy az általam benyújtott szakdolgozat egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkor szellemi tulajdonkezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem MATER Hallgatói Dolgozatok repozitóriumba. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védést követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelte után

nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem MATER Hallgatói Dolgozatok repozitóriumban.

Kelt: 2024. október 29.


Hallgató aláírása

NYILATKOZAT

Kiss Boróka Anna (név) (hallgató Neptun azonosítója: CYE4VF) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a szakdolgozatot áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő védelemre **javaslom** / **nem javaslom**.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem

Kelt: 2024. október 29.


Belső konzulens