



A tánc komplex hatása a (test)nevelésben

Complex effect of dance in (physical)education

Molnár Ákos¹, Prisztóka Gyöngyvér²

¹ Pécsi Tudományegyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, „Oktatás és Társadalom” Neveléstudományi Doktori Iskola

² Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet

Absztrakt: A modern társadalmakban a megváltozott és átalakult szocioökonómiai rendszerek átformálták személyes érintkezéseinket, kommunikációs szokásainkat és ezáltal számos esetben csorbultak a társas kapcsolatok. Szociális kompetencia-készletünk széles tárháza – ingersegevény hatások következtében – negatív irányba változott. Célunk a tánc személyiségfejlesztő és viselkedés-szinkronizáló komplex hatásának bizonyítása, amely az egyén szociális és társas kapcsolatainak minőségbeli változását eredményezi. Kutatásunkban 13-20 év közötti, különböző táncműfajban legalább 1 éve, csapatban versenyző táncosokat (n=157) kérdeztünk meg önkitöltős, online kérdőív segítségével, hogy milyen hatással van személyiségfejlődésükre és szociális kapcsolataikra a tánc. Az adatokat leíró statisztikai módszerrel mutattuk be. Összefüggés-vizsgálatokat Chi-négyzet próbával és varianciaanalízissel végeztünk. Eredményeink igazolták a tánc pozitív hatását az érzelmi intelligencia vonatkozásában, valamint nagymértékben javult a vizsgálatban részt vett táncosok viselkedéskultúrája, és bővült szociális kapcsolatrendszerük.

Kulcsszavak: tánc, szocializáció, kompetencia, kohézió, fejlesztés

Abstract: In modern societies the changed socioeconomic systems have reshaped our personal relationships and in many cases disrupted social nexus. Our wide range of social competencies has shifted in a negative direction as a result of low stimulus effects. Our goal is to demonstrate the complex effect of dance on personality development and behavior synchronization, which results in a qualitative change in an individual's social relationships. In our research, we asked dancers between the ages of 13 and 20, who have been competing in teams, in various dance genres for at least 1 year, using a self-administered, online questionnaire. The data are presented using a descriptive statistical method. Correlation studies were performed by Chi-square test and analysis of variance. Our results confirmed the positive effect of dance on emotional intelligence and the behavioral culture of the dancers who participated in the study greatly improved.

Keywords: dance, socialization, competence, cohesion, development

Bevezetés

Napjaink felgyorsult világában egyre kevesebb időt fektetünk az igényes és minőségi kapcsolatok kialakítására, illetve a már meglévők ápolására és fenntartására. Megváltoztak a társadalmi szokások és minták, más értékek és normák kerültek fókuszba. A XXI. századi társadalmakban az úgynevezett „anómiás” (társadalmi szabálynélküliség) állapot erősödött és egyre jellemzőbb az anomália (Antal, 2010). Hamarosan olyan világban fogunk élni, ahol nincsenek konszenzusok, normák és szabályok,

amelyek meghatározzák a mindennapokat (Kisfaludy, 2021). Mindezek tudatában most még inkább prioritást élvez a nevelés és a kultúra, mivel a kultúrával nevelünk, és a neveléssel kulturálódunk. A művészeteken belül az egyik kiemelt műfaj – ami a mai fiatal generációk számára egyre közkedveltebb – a táncművészet, amely komplexitásának és bonyolult formanyelvének köszönhetően egyben sportág is. A tánc komplex jelenség, mozgásos anyanyelv (Kraiciné, 2008), a sportok között a legművészebb sport, és a művészetek között a legsportosabb művészet. „A tánc szinte egyidős az emberiséggel, és



mindig is kommunikációs eszközként kapcsolta össze az embert a természettel, a körülötte zajló történésekkel és egymással is. Története során művészeti ággá vált, de a nemzetek sajátosságait, kultúráját is kifejezi.” (Molnár és Prisztóka, 2020. 27) A tánc az emberek életében egyfajta „társadalmi ragasztóként” (Delgado, 2021) is értelmezhető, hiszen nonverbális kommunikációként is szolgál, amely az emberi kapcsolatok kialakulásának egyik meghatározó eszköze (Domokos, 2013). Szocializációs funkciója abban is manifesztálódik, hogy tánc közben és a táncfoglalkozások során egészen sajátos és minőségi partneri viszony alakul ki akár azonos, akár eltérő életkorú, nemű személyek között, hiszen az egyik legősintébb emberi megmutatózási forma (Kraiciné, 2008). Több hazai kutatás is foglalkozott már a zenés-táncos mozgásformák – például aerobik – oktatásának kérdéskörével a mindennapos testnevelés rendszerében. Tüskés és Petrowszki (2018) tanulmányukban az aerobik testnevelés órákban való megjelenésével és annak, gyakoriságának vizsgálatával foglalkoztak. Kutatásuk fókuszában az órák hatékonyságának növelése, illetve az aerobik szélesebb spektrumú megismertetése volt. Egy másik hasonló aspektusú kutatásban a zenés-táncos mozgásformák felhasználását vizsgálták gyakorló testnevelő tanárok körében (Szalai, Prisztóka, 2019). Eredményeik szerint a tanárok többsége még mindig a saját sportágát részesíti előnyben, és kevésbé alkalmaznak új, alternatív mozgásformákat. Az aerobik minimális előfordulásának okaként megemlítik, hogy a 15-25 éve pályán lévő testnevelő tanárok attitűdje – kompetenciájuk hiányában – nem megfelelő, előképzettségük a korábbi képzési tartalmak miatt alacsony. Kutatásunk során bizonyítani szerettük volna, hogy elsősorban a csapatban végzett (verseny)tánc, mint sport és mint művészeti ág jelentős mértékben fejleszti a szociális és érzelmi kompetenciakészletet, ezáltal a szocializáció aspektusában napjainkban a társas kapcsolatok kialakításának egyik fontos területe. Ennek megfelelően az alábbi hipotéziseket fogalmaztuk meg:

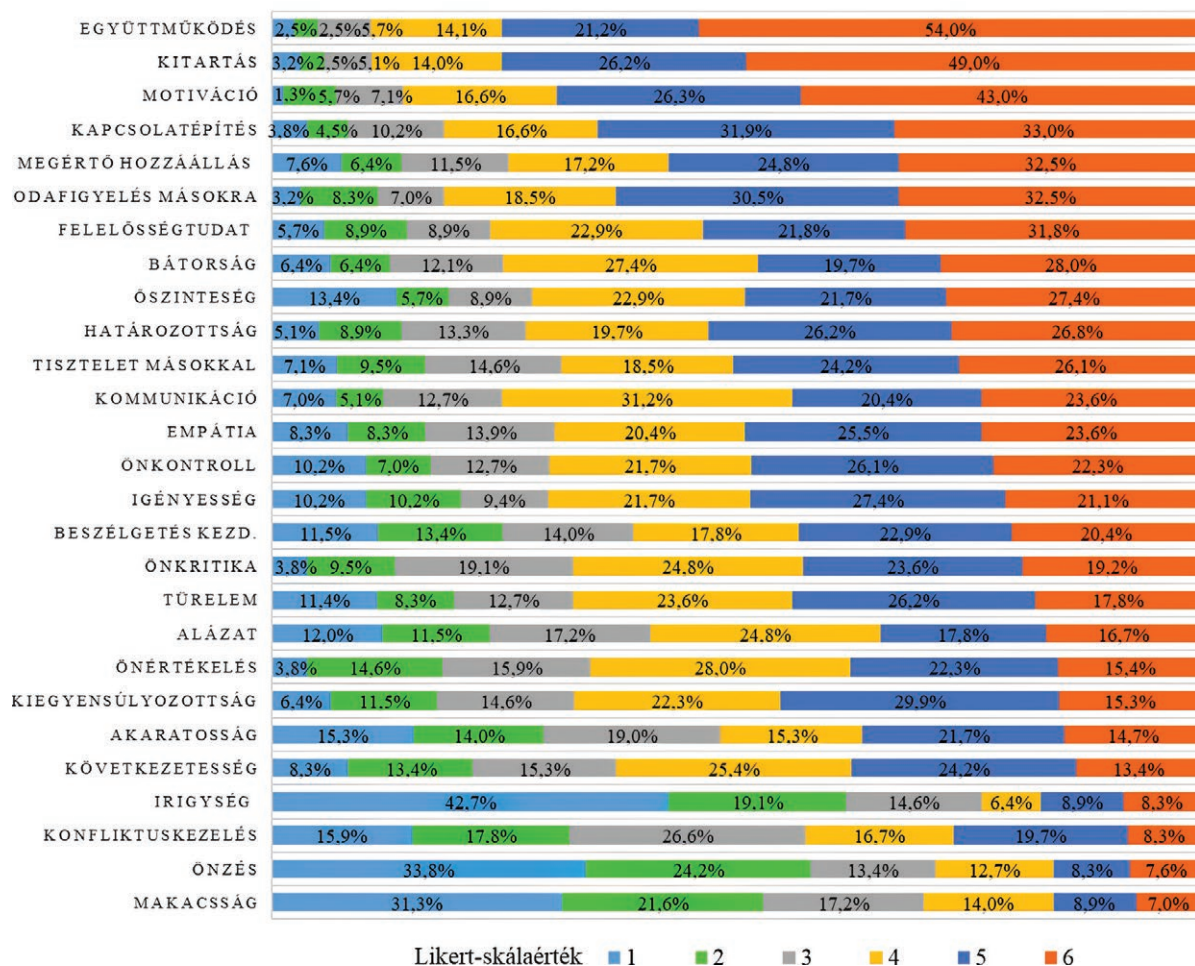
- H1: Feltételezzük, hogy a tánc nagymértékben fejleszti azon pszichikai tulajdonságok együttesét, melyek jelentősen hozzájárulnak a szocializációs folyamatok kialakításához, megerősítéséhez és fenntartásához.
- H2: Feltételezzük, hogy a tánc olyan kommunikációs metódus, amely a személyes kapcsolatok színvonalának minőségi változását és a társas kapcsolatok bővülését eredményezi.
- H3: Feltételezzük, hogy a táncal eltöltött

edzésszám és évek növekedésével a táncosok szociális kompetenciakészlete fejlődik és bővül, amely egy csapaton belül a táncosok közötti csapatkohézió erősödését eredményezi.

Anyag és módszer

Vizsgálatunkat 2020. októberében saját szerkesztésű, nyitott-, zárt- és Likert típusú kérdéseket tartalmazó, online, anonim kérdőívvel végeztük, amelyet egy pilot kutatás során próbáltunk ki az esetleges hibák feltárása, a későbbi adattorzítások elkerülése érdekében. Alapvető kritérium volt, hogy a kitöltő életkora 13 és 20 éves kor között legyen, az edzéseken minimum heti rendszerességgel vegyen részt, valamint minimum 1 éves versenyzői tapasztalattal rendelkezzen. Az adattisztítás során 8 válaszadót szűrtünk ki, akik nem feleltek meg a mintavételi kritériumnak, így a végleges mintaelemszám 157 (n=157) lett. A vizsgált táncosok nemek szerinti megoszlása: 144 nő és 13 férfi. A női táncosok átlagéletkora $16 \pm 2,24$, a férfiaké $15 \pm 2,21$ betöltött év volt. A kutatásba bevont személyek több táncműfajban (Hip-Hop, Akrobatikus Rock'n'roll, Fashion Street Dance, Modertánc) táncolnak csapatban heti rendszerességgel. Az adatfeldolgozást többféle egy- és többdimenziós statisztikai eljárásokkal végeztük. Először leíró statisztikai módszerek segítségével számításokat (gyakoriság, átlag, illetve szórás) végeztünk, majd Khí-négyzet próba és varianciaanalízis segítségével azt analizáltuk, van-e összefüggés a kérdőívben szereplő és összeálló kérdéscsoportok között, illetve vannak-e különbségek a bizonyos kérdéskörök alapján kialakítható ismérvek szempontjából. Mind a Khí-négyzet próbához, mind a varianciaanalízishez a *Sajtos és Mitev* (2007) által használt 5%-os szignifikancia határértéket alkalmaztunk. A Khí-négyzet próba alapján végzett számítások során kapcsolatszorossági mutatóként a vizsgált ismérvek típusától függően Cramer's V vagy Gamma mutatót is alkalmaztunk. A szociális kompetencia mérésére, amely egyetlen változó segítségével és egy-egy ismerv összehasonlításával és szignifikanciájának mérésével nehezebben ragadható meg, látens változót is létrehoztunk. Ennek belső megbízhatósági vizsgálatához a statisztikában leginkább kurrens Cronbach-alfa mutatót használtuk, ahol a szakirodalom alapján 0,7-0,85 közötti értéket ítéltünk irányadónak (*Fábián*, 2014). Az adatok feldolgozását az IBM SPSS 25 Statistics programcsomaggal végeztük el, majd a Microsoft Office-Excel program segítségével táblázatokat és az ábrákat szerkesztettük.

Eredmények

A tulajdonságokra adott válaszok gyakorisági eloszlása
n=157

1. ábra. Pszichikai tulajdonságok változása a tánc hatására

A kérdőívben több válaszlehetőség vonatkozott azokra a tulajdonságokra, amelyek változhattak a tánc hatására (1. ábra). A felsorolt 27 tulajdonságból a jelölések alapján leginkább változó 6 olyan jellemvonás került kiválasztásra, amelyek mindegyike a 6-os skálaértéken a legtöbb jelölést kapta. Ezt követően a 6 tulajdonságot a Likert-skálán csökkenő sorrendbe állítottuk a 6-os értéket jelölő válaszadók száma szerint.

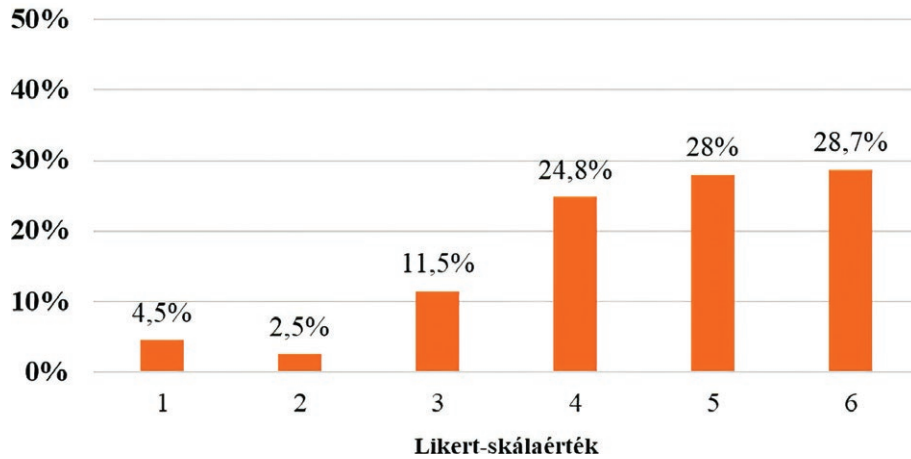
A megkérdezettek szerint (1. ábra) az „együttműködés a társakkal” volt a legmeghatározóbb, mely az összes válaszadónak 54%-át tette ki a 6-os skálaérték alapján. A második legnagyobb egyetértés a „kitartás” esetében született (49%), míg a harmadik helyre a „motiváltság” került a válaszadók 43%-ánál. A negyedik legtöbb 6-os skálaértéket

elért ismerv a „kapcsolatépítés” minőségi változása volt a tánc hatására, amelyet 33% választott. A „másokra való odafigyelés”-t és a „megértő hozzáállás”-t mindkét esetben azonos arányban jelölték, amely még viszonylag magas, 32,5%-os értéket jelent. A felsorolásban szereplő negatív tulajdonságok közül az „irigység” volt az, amely a legtöbb 1-es jelölést kapta. A válaszadók 42,6%-a úgy vélekedett, hogy a tánc hatására az irigység nem hatott negatívan a viselkedéskultúrájára.

A táncnak a társas kapcsolatok minőségi fejlesztésében betöltött szerepe elsőrangú. Hipotézisünk (H2) alapján azt vizsgáltuk, hogy mekkora azok aránya, akiknél személyes kapcsolataikban minőségi változás következett be a tánc hatására. A 2. ábrán látható, hogy a válaszadók jelentős többsége

(81,5%) pozitív tartományban jelölt a Likert-típusú skálán. A minta 28,7%-a teljes mértékben egyetértett, 28% egyetértett és 24,8% inkább egyetértett azzal, hogy ez a mozgásforma hozzásegítette

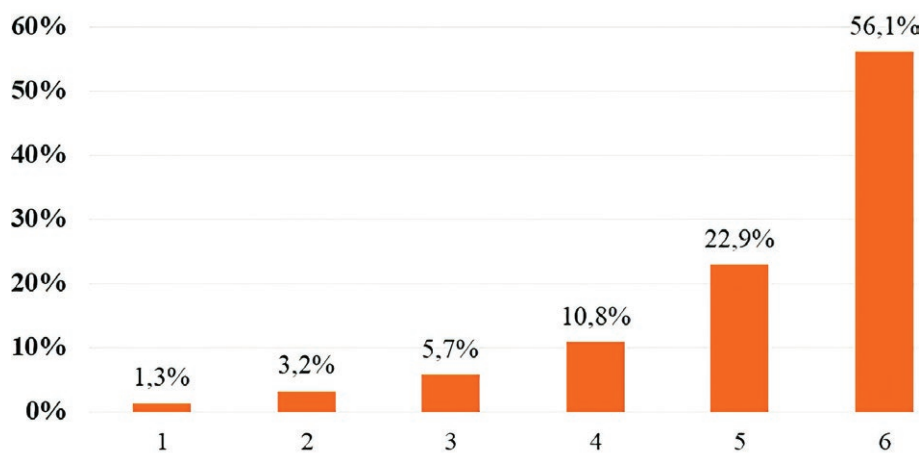
őket a személyes kapcsolataik minőségi javulásához a szociális kompetenciakészlet fejlődése hatására.



2. ábra: Személyes kapcsolatok minőségi változása (n=157)

A 3. ábra adatai is kedvező eredményt mutatnak. Ezek szintén a szociális kapcsolatok fejlődését támasztják alá. A válaszadók majdnem teljeskörűen (89,8%) pozitív tartományban jelöltek a Likert-típusú skálán. Döntő többségük (56,1%) teljes mértékben egyetértett, míg 22,9% egyetértett, és

10,8% inkább egyetértett azzal, hogy ez a mozgásforma hozzásegítette őket személyes kapcsolataik kiépítéséhez és fenntartásához, ezáltal kapcsolatarendszerük bővüléséhez.



3. ábra: Társas kapcsolatok bővülése (n=157)

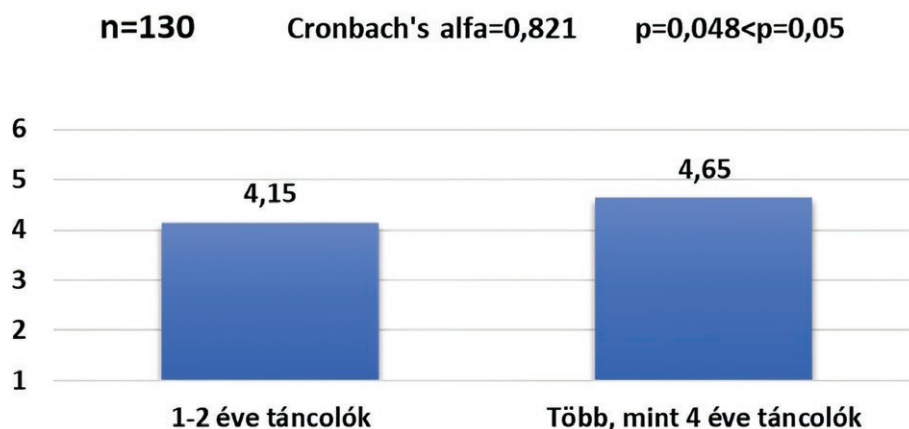
A tánc és a szociális kompetenciakészlet fejlődése között összefüggésvizsgálatot is végeztünk egyes ismérvek vonatkozásában. Megvizsgáltuk a „beszélgetés kezdeményezésére” (1. ábra) és a „személyes kapcsolatok javulására” (2. ábra), valamint a „kapcsolatépítés minőségének fejlődésére” (1. ábra) és a „kapcsolatarendszer bővülésére” (3. ábra) adott válaszok között van-e szignifikáns összefüggés, és

amennyiben igen, az milyen irányú és mekkora erősségű. A Khí-négyzet próba eredménye alapján a „beszélgetés kezdeményezésére” és a „személyes kapcsolatok javulására” adott válaszok között van szignifikáns összefüggés 5%-os szignifikancia szint mellett ($p=0,000<0,05$). A gamma érték alapján is a két vizsgált ismerv között pozitív irányú erős szignifikáns kapcsolat van ($\text{gamma}=0,589$, $p=0,000$).

A „kapcsolatépítés minőségének fejlődésére”, valamint a „kapcsolatrendszer bővülésére” adott válaszok között szintén látható szignifikáns összefüggés 5%-os szignifikancia szint mellett ($p=0,000<0,05$), méghozzá a gamma érték alapján pozitív irányú erős szignifikáns kapcsolat mutatható ki ($\text{gamma}=0,512$, $p=0,000$). Összességében az a vizsgálatba bevon személy, aki a Likert-skálán nagyobb értéket jelölt az egyik ismerév tekintetében, az együtt járt azzal, hogy a másik kérdés esetében is magas értéket jelölt a skálán.

A szociális kompetencia egy-egy ismérv összehasonlítása során nehezen mérhető és állapítható meg, mivel egy összetett és szubjektív elemről van szó, így mindenki másként ítéli meg saját magára nézve ezt a tulajdonságot. Továbbgondolva, a szociális kompetencia mérésének lehetőségére létrehoztunk egy

„szociális kompetencia látens változót”, ami több ismérvet is magába foglal. Ezzel vizsgálva a társas kapcsolat fejlődését szintén pozitív irányú elmozdulás mutatható ki, csakúgy, mint az előbb ismertetett Khí-négyzet próba összefüggésvizsgálatai kapcsán. A szociális kompetencia látens változóját az alábbi 5 ismérv segítségével hoztuk létre a „kapcsolatok kialakítása”, „kapcsolatrendszer bővítése”, „beszélgetés kezdeményezése”, „eredményes kommunikáció”, „kapcsolatépítés” változását mérő Likert-típusú kérdésekből. Az ismérvek egyetlen változóba való egyesítésének lehetőségét a belső megbízhatóságon keresztül értékeltük. Ennek során megállapítottuk, hogy a kialakított látens változóhoz tartozó Cronbach-alfa értéke 0,821, ezáltal a változó belső megbízhatósága megfelelőnek mondható és további elemzésbe vonható.



4. ábra: Szociális kompetencia látens változó átlaga a táncal eltöltött évek számának tekintetében

A 4. ábra azt mutatja, hogy akik csak 1-2 éve kezdtek el űzni ezt a sportágat, azoknál a saját maguk által érzékelt szociális kompetenciájuk pozitív irányú változása alacsonyabb fokú, mint azoknál, akik 4 évnél régebben táncolnak. A szociális kompetencia változásának szempontjából a két vizsgált csoport között a varianciaanalízis szignifikáns különbséget mutat $p=0,048 < 0,05$. Ezt az is alátámasztja, hogy az 1-2 éve táncolók körében a szociális kompetencia látens változójának átlaga 4,15, míg a 4 évnél régebb óta táncolók körében ez az érték magasabb: 4,65.

A csapaton belüli társas kapcsolatokra több válaszlehetőség volt, amelyek befolyással lehetnek, és jelentős hatást gyakorolhatnak a megkérdezettek magatartására, viselkedéskultúrájára, illetve szocializációs folyamataira. Az 5. ábrán a válaszokat gyakorisági eloszlási diagramon ábrázoltuk, méghozzá a 6-os skálaértékre adott válasznak megfelelően,

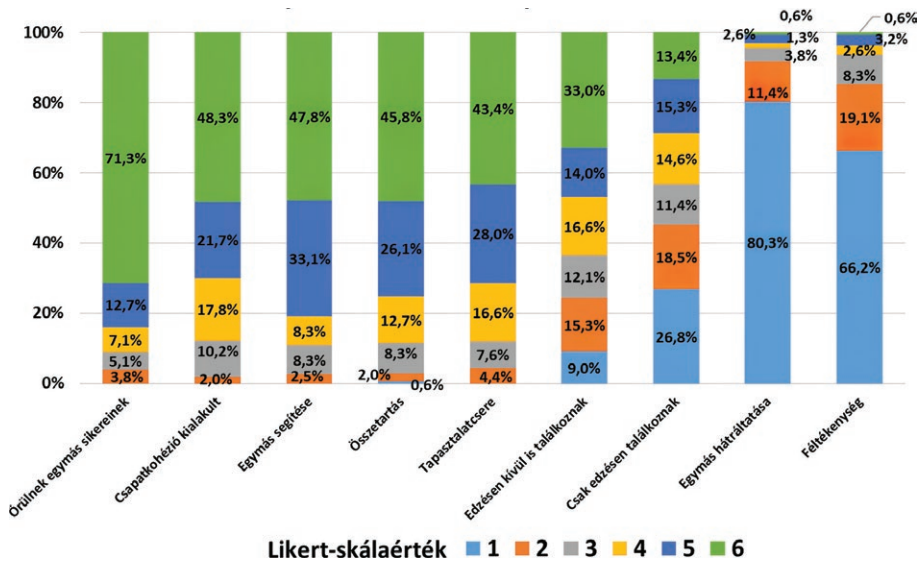
csökkenő sorrendben. Két esetben negatív pszichikai tulajdonságot is vizsgáltunk („egymás hátráltatása”, „féltekenység”).

A táncosok 71,3%-a örül saját csapattársa sikerének, 48,3% úgy véli kialakult a csapaton belül egyfajta kohézió, 47,8% szerint az edzések és versenyek alkalmával segítik egymást a minél jobb eredmény elérése érdekében. A rangsorban negyedik, amivel teljes mértékben egyetértettek a megkérdezettek, az a csapaton belüli összetartás megléte, melynek százalékos értéke 45,8%. Ötödikként a válaszadók 43,4%-a jelölte a csapattagok közötti tapasztalatok megosztása ismérvet, amely magába foglalja az információk egymás közötti átadását, a megélt pozitív és negatív élmények, a versenyszituációk megvitatását, illetve kudarc esetén a felmerült problémák okainak feltárását. A vizsgálat témáját tekintve még jelentős eredménynek számít, hogy a táncosok 33% nem csak az edzések és a versenyek

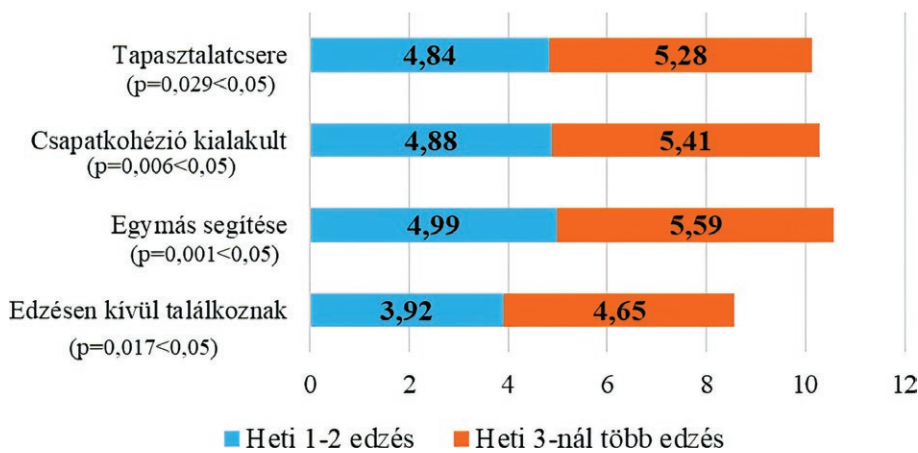
alakalmával találkozik, hanem a magánéletben is tartják a kapcsolatot. A két negatív tényező elemzése során arra a megállapításra jutottunk, hogy 80,3% véli úgy, hogy egyáltalán nem hátráltatják egymást a társak a csapaton belül, valamint a megkérdezettek 66,2%-a jelölte azt a válaszadási lehetőséget, hogy egyáltalán nem féltékeny a saját csapattársaira.

A csapattársak közötti kapcsolat szempontjából további varianciaanalízis vizsgálatot is végeztünk

egyutas ANOVA segítségével. A fent vizsgált 9 ismérték közül összesen 4 esetben („edzésen kívül is találkozunk”, „egymást segítése”, „csapatkohézió kialakult”, „tapasztalatcsere”) sikerült feltárni szignifikáns különbséget a heti 1-2 alkalommal, illetve a heti 3-nál többször edzésen résztvevő táncosok összehasonlítása során, amely a vizsgálatba bevont személyek közül összesen 150 főt érint. A 4 ismérték esetében a 6. ábrán látható eredmények mutatnak szignifikáns különbséget.



5. ábra: Csapattársak közötti kapcsolat (n=157)



6. ábra: Csapattársak közötti kapcsolat átlagértékei (n=150)

Statistikailag igazolható különbség van a heti eltérő óraszámú edzésen résztvevő 2 csoport között a 4 ismérték tekintetében (6. ábra), mivel a varianciaanalízis szignifikancia szintje egyik ismérték esetében sem haladta meg az 5%-os határértéket. Azon táncosok esetében, akik hetente 3 alkalomnál többször vesznek részt az edzéseken, szorosabb kohézió alakult ki. Az

edzésen kívüli kapcsolattartás, az edzések és versenyek alkalmával megélt és átélt leszárt tapasztalatok megosztása, ezáltal egymás támogatása és segítése erősebb, mint azoknál a személyeknél, akik csak heti 1-2 alkalommal vesznek részt edzéseken. A diagramon az átlagértékek minden esetben magasabbak.

Megbeszélés és következtetések

A tánc a gyermekek komplex nevelésében az életre való nevelés, a kultúra, a társas kapcsolatok kialakítása, a szocializációs folyamatok nélkülözhetetlen eszköze. Eredményeink igazolták, hogy a tánc segít kialakítani az önazonosságot, az egyén reális önképét, a magabiztos kisugárzást, ezzel növelve az önbizalmat (H1). Második hipotézisünk (H2) is igazolást nyert, mivel a válaszadók jelentős többsége szerint (81,5%) a tánc hozzásegítette őket személyes kapcsolataik javulásához. A tánc csoportos művészet szavak nélkül, csak és kizárólag a zene ritmusára történő mozgásforma, ahol a társak gondolatait érzékeltetni és érezni kell, nem csupán látni és figyelni. A tánc a pillanat művésze. Pillanat, ami egyszerre a táncosé és a közönségé, egyszeri és megismételhetetlen. A csapatban lévő kohézió, az egymásra történő ráhangolódás és a társakkal való „együtt lélegzés” elengedhetetlen a táncolás közben a koreográfiák minél tökéletesebb és hibátlan kivitelezése, valamint a sérülések elkerülése érdekében. Harmadik hipotézisünk a táncosok közötti csapatkohézió erősödésére vonatkozóan szintén igazolást nyert (H3), a csapattársak közötti kapcsolat szorosabb kohéziót mutat azoknál, akik jellemzően heti két alkalomnál többször vesznek részt edzéseken és több mint egy éve tagjai az adott tánc csoportnak. Eredményeinkkel igazoltuk mindhárom feltevésünket, miszerint a tánc folyamatosan változó esztétikai élményrepertoárjával, dinamikus formanyelvének színes palettájával, az egész embert igénybe vevő és megmozgató világával a fizikum erősítésén túlmenően komplex formában fejleszti az egyén személyiségprofilját, javítja szociális kapcsolatrendszerét. A tánc, mint pedagógiai innováció hatásos ellenszere lehet a XXI. században a digitalizáció és high-tech világ számos negatív tulajdonságának ellensúlyozására, közkedveltsége miatt a fiatalok inaktív életmódjának visszaszorítására, és a nevelés-oktatás egyik meghatározó eszközévé válhat a mindennapos testnevelés rendszerében.

Irodalomjegyzék

1. Antal László (2010): *Szöveggyűjtemény-Zenés Táncos Mozgásfejlesztés*. Savaria Egyetemi Központ, Szombathely.
2. Domokos Mihály (2013): Táncok. In: Hajdúné Petrovszki Zita, Cziberéné Nohel Gizella, Domokos Mihály, Hézsóné Böröcz Andrea, Hocza Ágnes, Meszlényi-Lenhart Emese és Vári Beáta (szerk.): *Új eszközök a mindennapos testnevelés szolgálatában*. Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Szeged.
3. Fábrián Gergely (2014): *Alkalmazott kutatás módszertan*. Debreceni Egyetem, Debrecen.
4. Jennifer Delgado (2021): *Science confirms: Dancing makes you happy*. https://psychology-spot.com/dancing-makes-me-happy/?fbclid=IwAR3Ys3O18s1Wd95hjeYKvrM9_Eu4jMBkc4XzBKrNOUtEUNGK4IieN1aUDVw [2021. 12. 29.]
5. Kisfaludy Nóra (2021): Bagdy Emőke: Anyatejjel szívtam magamba az istenhitet. https://vasarnap.hu/2021/12/27/bagdy-emoke-anyatejjel-szivtam-magamba-az-istenhitet/?fbclid=IwAR1JxlBQM5POVd7uzFM_1T2xC3xgLkXTPrSeX2Nnoz3qtZ_DRsGtd_GpqYs [2021. 12. 30.]
6. Kraiciné Szokoly Mária (2008): Tánc az iskolában. *A Magyar Művelődési Intézet és Képzőművészeti Lektorátus folyóirata* 2008 augusztus. 46–52.
7. Molnár Ákos és Prisztóka Gyöngyvér (2020): A tánc szerepe az érzelmi intelligencia fejlesztésében. *Magyar Sporttudományi Szemle* 2020/5. 27–28.
8. Sajtos László és Mitev Ariel (2007): *SPSS Kutatási és adatelemzési kézikönyv*, Alinea Kiadó, Budapest.
9. Szalai Kata és Prisztóka Gyöngyvér (2019): *A zenés-mozgásformák (aerobik) megjelenésének vizsgálata az általános iskolai testnevelésben*. Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs.
10. Tüskés Éva és Petrovszki Zita (2018): Aerobik beépíthetősége a mindennapos testnevelésbe. In: Molnár Andor, Szász András, Győri Ferenc, Katona Zsolt, Csetreki Rita Renáta és Alattyányi István (szerk.): *Sporttudományi Absztraktok*. Szegedi Tudományegyetem Illyés Gyula Pedagógiai Kar Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged, 138–140.