

PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM BÖLCSESZETTUDOMÁNYI KAR  
PSZICHOLÓGIA DOKTORI ISKOLA  
EVOLÚCIÓS ÉS KOGNITÍV PSZICHOLÓGIA DOKTORI PROGRAM

**Új megközelítés a párkapcsolatok fejlesztésében:  
A Rebuild - Párkapcsolat-építő Tánc<sup>®</sup> módszerének bemutatása és  
hatásvizsgálata**

Doktori (PhD) értekezés

**Erdőfi Anna Zsófia**

**Témavezető: Prof. dr. Bereczkei Tamás**



**Budapest, 2022**



2.3.6	TÁNC ÉS HÁZASSÁG.....	42
2.4	MÉRNI A SZERELMET?.....	43
2.4.1	NEHÉZSÉGEK A PÁRKAPCSOLAT Kvantitatív elemzésében.....	43
2.4.2	PÁRKAPCSOLATI VÁLTOZÓK ÉS MÉRŐESZKÖZEIK.....	44
2.4.2.1	KAPCSOLATI ELÉGEDETTSÉG.....	45
2.4.2.1.1	A KAPCSOLATI ELÉGEDETTSÉG MÉRTÉKÉNEK Befolyásoló tényezői.....	45
2.4.2.1.1.1	Demográfiai jellemzők.....	46
2.4.2.1.1.2	Közös időtöltés.....	46
2.4.2.1.1.3	Együttélés a házasság előtt ....	46
2.4.2.1.1.4	Kommunikáció és konfliktuskezelés .....	47
2.4.2.1.1.5	Pénzügyek .....	48
2.4.2.1.1.6	Kötődési minták és a szexualitással való elégedettség.....	48
2.4.2.1.1.7	Intimitás .....	49
2.4.2.1.1.8	Dominanciaviszonyok, szereposztás .....	49
2.4.2.1.1.9	Hitélet, spiritualitás.....	50
2.4.3	A PÁRKAPCSOLATI KUTATÁS ADATGYŰJTÉSI MÓDSZEREI.....	50
2.4.3.1	A KAPCSOLATI VÁLTOZÓK MÉRŐESZKÖZEI .....	51
2.4.3.1.1	Személyiség: BFI-44 .....	52
2.4.3.1.2	Kapcsolati elégedettség: RAS.....	53
2.4.3.1.3	Intimitás: PAIR .....	53
2.4.3.1.4	Konfliktuskezelés: DCI.....	54
2.4.3.1.5	Kommunikáció: OCST-K .....	55
2.4.3.1.6	A kapcsolatba fektetett munka: PSI..	55
2.4.3.1.7	Önértékelés: RSES .....	56
2.5	JEGYES- ÉS HÁZASPÁROK GONDOZÁSA: A PÁRKAPCSOLAT-ERŐSÍTŐ PROGRAMOK .....	57
2.5.1	Mi a tartós és boldog párkapcsolat titka?.....	57
2.5.2	Hiányosságok és problémák – a kapcsolatépítő programok kritikája.....	58
2.5.3	A házassági felkészítés és házasságerősítő programok kialakulása és keretei .....	61
2.5.4	Terápia vs. tanácsadás.....	62
2.5.5	A legismertebb házassági felkészítő és házasság- gazdagító programok.....	63
2.5.5.1	RE .....	63
2.5.5.2	PREP .....	64
2.5.5.3	INTEGRATIVE PREMARITAL COUNSELLING PROGRAMME .....	64
2.5.5.4	CC .....	64
2.5.5.5	STRATEGIC HOPE-FOCUSED ENRICHMENT....	65
2.5.6	Kérdőív-alapú módszerek.....	65

	2.5.6.1 PREPARE .....	66
	2.5.6.2 FOCCUS .....	66
	2.5.6.3 RELATE .....	67
<b>III.</b>	<b>A REBUILD®-MÓDSZER.....</b>	<b>67</b>
	<b>3.1 A REBUILD – PÁRKAPCSOLAT-ÉPÍTŐ TÁNC® .....</b>	<b>67</b>
	3.1.1 A MÓDSZER KIALAKULÁSA .....	69
	3.1.2 A MÓDSZER NÉGY ALAPPILLÉRE .....	70
	3.1.3 A MÓDSZER FŐ HATÁSTERÜLETEI.....	72
	3.1.3.1 HIBÁZÁS .....	72
	3.1.3.2 TELJESÍTMÉNYFÓKUSZ HELYETT KAPCSOLATFÓKUSZ ..	74
	3.1.3.3 KONCENTRÁLT FIGYELEM, DEDIKÁLT IDŐ.....	75
	3.1.3.4 ÉRINTÉS, INTIMITÁS .....	75
	3.1.3.5 KOMMUNIKÁCIÓ.....	76
	3.1.3.6 KONFLIKTUSKEZELÉS .....	77
	3.1.3.7 ÖNBIZALOM, BIZTOS EGYSÉG.....	78
	3.1.3.8 TANULÁSI MÓDOK, TÜRELEM.....	78
	3.1.3.9 SZEREPEK .....	79
	3.1.3.10 ÖRÖM ÉS NEVETÉS.....	81
	3.1.3.11 ÉLETPÁRHUZAMOK .....	81
	3.1.3.12 AZ ELVEK BEÉPÍTÉSE A HÉTKÖZNAPI GYAKORLATBA ..	82
	3.1.4 A MÓDSZER KÜLÖNLEGESSÉGEI, EGYEDI VONÁSAI.....	82
	<b>3.2 A PÁROKKAL VÉGZETT MUNKA FOLYAMATA .....</b>	<b>86</b>
	3.2.1 A TÁNCTANULÁS IDŐRENDJE.....	86
	3.2.2 TÁNCSTÍLUSOK .....	86
	3.2.3 TALÁLKOZÁS A PÁROKKAL, A KÖZÖS MUNKA KEZDETE .....	87
	3.2.4 A TANULÁSI FOLYAMAT.....	88
	3.2.5 AZ ÓRÁK FELÉPÍTÉSE .....	90
	3.2.5.1 TARTÁS- ÉS VEZETÉSTECHNIKAI GYAKORLATOK .....	91
	3.2.5.2 AZ ADOTT TÁNCRA JELLEMZŐ FIGURÁK TANULÁSA .....	103
	3.2.5.3 A TÁNCFÜZET HASZNÁLATA .....	104
	3.2.5.4 EGYÉB TÉMÁK, GYAKORLATOK .....	104
<b>IV.</b>	<b>KUTATÁS – A REBUILD®-MÓDSZER HATÁSVIZSGÁLATA .....</b>	<b>106</b>
	<b>4.1 KUTATÁSI HIPOTÉZISEK .....</b>	<b>106</b>
	<b>4.2 A KUTATÁS MENETE .....</b>	<b>106</b>
	<b>4.3 ELSŐ VIZSGÁLAT – KVALITATÍV FELMÉRÉS .....</b>	<b>107</b>
	4.3.1 MÓDSZER .....	107
	4.3.2 RÉSZTVEVŐK .....	107
	4.3.3 VIZSGÁLATI ESZKÖZ ÉS A VIZSGÁLAT MENETE .....	108
	4.3.4 EREDMÉNYEK .....	109
	4.3.5 DISZKUSSIÓ.....	111
	<b>4.4 HATÁSVIZSGÁLAT.....</b>	<b>112</b>
	4.4.1 MÓDSZER .....	112
	4.4.2 A MINTA SZELEKCIÓJÁNAK SZEMPONTJAI .....	113
	4.4.3 RÉSZTVEVŐK .....	113
	4.4.4 VIZSGÁLATI ESZKÖZÖK.....	117

4.4.4.1	A KAPCSOLAT 3 PILLÉRE TESZT (THREE COUPLE SCALES)	117
4.4.4.1.1	A TESZT FORDÍTÁSA.....	118
4.4.4.1.2	ADATGYŰJTÉS.....	118
4.4.4.1.3	AZ ADATOK ELEMZÉSE - MEGERŐSÍTŐ ÉS FELTÁRÓ FAKTORANALÍZIS .....	118
4.4.4.1.4	KONKLÚZIÓ .....	122
4.4.4.2	A TESZTCSOMAG .....	122
4.4.5	AZ ADATOK ELEMZÉSE .....	124
4.4.6	EREDMÉNYEK .....	124
4.4.6.1	SZEMÉLYISÉG .....	124
4.4.6.2	ÖNÉRTÉKELÉS .....	125
4.4.6.3	KAPCSOLATTAL VALÓ ELÉGEDETTSÉG .....	126
4.4.6.4	KOMMUNIKÁCIÓ.....	127
4.4.6.5	KONFLIKTUSKEZELÉS .....	129
4.4.6.6	INTIMITÁS .....	130
4.4.6.7	BEFEKTETÉS A KAPCSOLATBA .....	131
4.4.6.8	EGYÉB STATISZTIKAI ELEMZÉSEK .....	135
4.4.7	MÁSODIK, TÁNCOS KONTROLLCSOPORT .....	136
4.4.8	KVALITATÍV EREDMÉNYEK .....	138
4.5	DISZKUSSZIÓ.....	142
4.6	LIMITÁCIÓK.....	144
4.7	PANDÉMIA .....	145
4.8	KITEKINTÉS – A KUTATÁS FOLYTATÁSÁNAK LEHETŐSÉGEI .....	146
V.	ÖSSZEGZÉS.....	147
	KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS .....	149
	IRODALOMJEGYZÉK .....	150
	MELLÉKLETEK .....	164

## ABSZTRAKT

A világszerte magas válási arányok egyre inkább szükségessé teszik a párkapcsolatok és házasságok erősítését és megőrzését, ám a terápiában máig problémát jelent, hogy a krízisbe kerülő párok későn kérnek szakmai segítséget, így fontos felhívni a figyelmet a prevenció lehetőségére. Az erre a célra kidolgozott, klasszikus módszereket használó házasságra készítők és kapcsolatépítő programok igazoltan számos előnnyel járnak, de sok kritika érte őket a téma kutatóinak körében: ezek közül többre is választ adhat az új megközelítésű, gyakorlati szemléletű pszichoedukációs módszer, a Rebuild - Párkapcsolat-építő Tánc<sup>®</sup>, ami a társastáncot használja eszközként a kapcsolatok erősítéséhez. Jelen kutatás célja a módszer hatékonyságának vizsgálata kvantitatív módszerekkel, a két éven át tartó felmérésben esküvőjükre készülők párok vettek részt, a vizsgálati csoport (N=64) három, a kontrollcsoport (N=38) két alkalommal töltötte ki a párkapcsolat számos változóját felmérő tesztcsomagot (BFI, RAS, DCI, OCST-K, PSI, RSES, PAIR). A statisztikai elemzés igazolta a Rebuild<sup>®</sup>-módszer párkapcsolatokra gyakorolt szignifikánsan pozitív hatását az önértékelés, a kapcsolattal való elégedettség, a kommunikáció, a konfliktuskezelés, az intimitás, a szexualitás és a partnerrel való törődés terén, míg párkapcsolati intervenció nélkül a két időpontban felvett adatok között nem volt változás, sőt több változóban (szexualitás, kommunikáció, kapcsolattal való elégedettség) romlás következett be a megfigyelt 8 hónap alatt. Az eredmények fényében a módszer új szemléletű, gyakorlati alternatívát kínál a párkapcsolati prevencióban és kiegészítése lehet a klasszikus terápiás módszereknek is.

## **I. BEVEZETÉS**

### **1.1. Általános bevezetés**

Olyan korban élünk, ahol az egyéni vágyak és törekvések egyre előrébb sorolódnak a kapcsolatokkal szemben. Ahol a multitasking fontosabb a koncentrált figyelemnél. Ahol az önmegvalósítás, a branding körül forognak a gondolataink munkahelyünkön túl már otthonunkban is. Ahol az arénákat megtöltő előadások az önmenedzselésről, az önségítő könyvek, mind magunkra próbálják irányítani a figyelmünket. Amiben mindenhol zaj és zene vesz körül minket, így nincs időnk csendben lenni, gondolkodni. Ahol a selfie-k és a közösségi médiában gyűlő lájkok alapján próbáljuk definiálni magunkat és egymást. Ahol a média által sugallt retusált képekhez igyekszünk minél jobban hasonlítani. Ahol a virtuális ismerősök napról napra növekvő száma mellett is sokszor nagyon magányosak vagyunk. Ahol aktuális randipartnerünket egy mobilapplikációban görgetve választhatjuk ki a gép által ideálisnak vélt paraméterek alapján. Ahol a meghibásodott elektromos eszközeinket már nem javítatjuk, hanem gondolkodás nélkül lecseréljük, hisz elfogadtuk a tervezett elavulás létezését. És ahol a pandémia éveit a négy fal között átvészelve rá kellett jönnünk, hogy ami eddig természetes volt, az egyik percről a másikra megváltozhat, ami eddig biztos volt körülöttünk, az egy szempillantás alatt válhat bizonytalanná.

Sajnos ezek a trendek átszivároghatnak az élet olyan meghatározó területeire is, mint a családi- és párkapcsolatok. A nagyléptékű társadalmi változások mellett megfigyelhető a házassághoz és elköteleződéshez való hozzáállás megváltozása is – a kapcsolatra is könnyebben tekintünk cserélhető tucataruként, fogyasztói szemléletmóddal, mint korábban, hiszen egyszerűbbnek tűnhet kilépni a kapcsolatból a problémák megoldása helyett. Az élettársi kapcsolatok népszerűsége folyamatosan nő, a válástól pedig kisebb arányban tartják vissza a párokat a korábban nagy megtartó erővel bíró erkölcsi és hitéleti korlátok.

Ha pedig a következő generáció magatartásából próbáljuk levonni a következtetést, hogy merre is tarthatnak ezek a tendenciák, azt tapasztaljuk, hogy a tizenévesek - a Z-generáció tagjai – számára teljesen mást jelent ma egy párkapcsolat, mint 10-20 éve. Sok esetben az ismerkedés túl korán torkollik szexuális együttlétbe, vagy akár azzal is kezdődhet a kapcsolat, ellentmondva a kötődés kialakulásáról szerzett minden tudásunknak. Gyakran kell azzal szembesülniük a kamaszoknak, hogy a chatablakban élvezetes csevegés hamar kínossá válik vagy megszakad, ha szemtől szemben kell folytatni azt. A kamaszok igyekeznek megfelelni a média elvárásainak, egyszerre próbálnak felnőttek és gyerekek lenni, és legtöbben már eleve

csonka- vagy mozaikcsaládban nőnek fel, így nincsen mintájuk arra nézve, mit jelent egy elkötelezett, hosszú távon is jól működő párkapcsolat vagy házasság.

Ebben a világban, ahol majdhogynem minden másra több figyelem és energia jut, mint emberi kapcsolatainkra, ahol a magány és az individualizmus alapélménnyé vált, mégis egyre erősebben vágyunk a stabil szociális kapcsolatokra, megpróbálunk életre szólóan párt választani, és boldog családi életet élni (Calin és Sandu, 2021). Hogyan lehetséges ez? Mit lehet tenni, mit kell máshogy tenni ezért, mint korábban? Visszafordíthatók a trendszerű változások?

### **1.1.1. Házasságkötés és válás Magyarországon**

Hazánk statisztikai adatai, házassági és válási mutatói, hasonlóak a globálisan tapasztalhatókhöz, azonban az elmúlt években pozitív tendencia figyelhető meg a házasságkötések számának növekedésével és a válások egyidejű csökkenésével.

A Központi Statisztikai Hivatal (KSH) legfrissebb elérhető adatai alapján elmondható, hogy a házasságkötések számának 1970-es évek közepétől kezdődött folyamatos csökkenése 2010-ben érte el mélypontját, azóta viszont évről évre növekedés tapasztalható: 2010 és 2018 között közel másfélszeresére nőtt a házasságkötések évenkénti száma (ilyen mértékű emelkedés utoljára a II. világháborút követő években volt tapasztalható). A válásoké viszont 31%-kal mérséklődött ebben az időszakban, az átlagos házasságtartam pedig 10,9 évről 14 évre nőtt 1990–2017 között.

A válások száma az 1980-as évek második felében érte el maximumát, amikor évenként csaknem 30.000 házasságot bontottak fel a bíróságok, ehhez képest 2018-ban már csak 16.500 válást regisztráltak (ez az elmúlt fél évszázad legalacsonyabb értéke). Megfigyelhető továbbá, hogy a párok egyre idősebb életkorban kötik meg (1991 és 2016 között több mint 8 évvel emelkedett első házasságkötés átlagos életkora) és bontják fel házasságaikat (2017-ben a házasságok stabilitása a 40-es éveikben járó pároknál volt a legkritikusabb), és a mai napig a feleségek több mint kétszer akkora arányban kezdeményezik a válási eljárást a bíróságoknál, mint a férfiek.

Mindeközben viszont elmondható, hogy folyamatosan emelkedik az élettársi kapcsolatok száma, ami szintén hozzájárul a válások számszerű csökkenéséhez (hiszen ezeknek a kapcsolatoknak a felbomlása nem jelenik meg a házassági népmozgalmi statisztikákban), illetve sok házasság gyakorlatilag már véget ért, a felek külön élnek, azonban a válás jogi aktusa még várat magára. Emellett torzítják még némileg a friss eredményeket azok a nemrég



bevezetett népszerű állami intézkedések is (Babaváró hitel, Fészekrakó támogatás, CSOK), melyek igénylése és folyósítása megköveteli a házasságkötést a fiatal pároktól. Mindezeket figyelembe véve azonban hazánkban sajnos már több mint 45 éve folyamatosan negatív a házasság-válás arány (100 házasságra 118 válás jutott 2018-ban) (Lakatos, 2020).

### **1.1.2. Miért fontos a prevenció?**

Az élet legtöbb területére igaz, hogy későn kérünk segítséget - a tünetek kezelése a jellemző, nem pedig a problémák megelőzése. Vitamint szedünk vagy gyógyszert? Tudatosan étkezünk vagy állandóan fogyókúrázunk? Bemelegítünk futás előtt, vagy szenvedünk az izomláztól? Tudakozódunk a party-drogok veszélyeiről vagy elvonókúrára megyünk? Biztonságos nemi életet élünk vagy abortuszt hajtunk végre? Anyagi lehetőségeinket mérlegelve vásárolunk, vagy évekig hitelt törlesztünk? Sokszor csak akkor kapunk észbe, amikor már baj van, de így kisebb az esély a teljes helyreállásra - maradnak soha el nem múló sebek testünkön és lelkünkben egyaránt.

Azonban ahogy ezeken a területeken, úgy a kapcsolatainkban is van lehetőség a prevencióra: tudatos odafigyeléssel, időráfordítással meg lehet előzni akár a nagyobb kríziseket is, de mindenképp felkészülhetünk rájuk. Erre tesznek kísérletet a párkapcsolat-építő és házasságerősítő programok, melyek egyre nagyobb számban jelennek meg egyházi és tudományos körökben egyaránt, és arra hívják fel a párok figyelmét, hogy a jó kapcsolat mennyire fontos és állandó befektetést igényel mindkét fél részéről. A házasságkötést megelőző felkészítő kurzusok akár 30%-kal is csökkenthetik a válási kockázatot (Stanley és mtsai., 2006), és a preventív-edukatív szemléletű képzések segíthetnek a párkapcsolatok minőségének és stabilitásának hosszú távú fejlesztésében.

Emellett a tapasztalatok szerint a krízisben lévő párok sok esetben későn keresnek szakmai segítséget, ezért a pár- és családterápia hatékonysága sem lehet túl nagy az ilyen helyzetekben, pedig a válás nem csak az érintett felek számára jár számos negatív következménnyel, hanem gyermekeik életére nézve is meghatározó – a bekövetkező okozott érzelmi trauma és később az ő kapcsolataikban megjelenő válási kockázat formájában is.

Mindezen társadalmi szintű változásokat figyelembe véve igyekeztünk egy olyan elsősorban gyakorlati, új és egyedi szemléletmóddal dolgozó kapcsolatépítő módszert

létrehozni, ami képes lehet a jelenleg elérhető programok hiányosságairól szóló kritikákra is választ adni (ezekkel a 2.5.2. fejezetben részletesen is foglalkozom).

## **1.2. Témafelvetés, a dolgozat struktúrája**

A Rebuild – Párkapcsolat-építő Tánc<sup>®</sup> jogvédelem alatt álló preventív, élményalapú pszichoedukációs módszer, ami a táncot eszközként használja a kapcsolatok erősítésében. Verseny táncos technikákkal és a pár közös tánc tanulásának élményével ötvözi a klasszikus házasság-gazdagító gyakorlatokat, ön- és társismereti feladatokat, és így próbál a rövidtávon megmutatkozó pozitív változásokon túl hosszú távú eredményeket is elérni a párok életében.

2010 óta több mint 450 jegyespárral foglalkoztunk magánórák keretében férjemmel az esküvőre való felkészülés időszakában, emellett csoportos kurzusainkon, kihelyezett workshopjainkon és tematikus hétfégi képzéseinken további több száz házaspár kapcsolatához volt szerencsénk hozzáadni a tánc nyelvén keresztül a Rebuild<sup>®</sup>-módszer segítségével.

Több, a területen elismert szerző is kritikaként említi a párkapcsolatokkal foglalkozó programok validitását és reliabilitását igazoló kutatási eredmények hiányát, így kiemelten fontosnak tartottam módszerünk tudományos hatásvizsgálatának megkezdését, hogy az elmúlt években elért eredményeinket kvantitatív módon is igazolni tudjuk. Ezt a kutatást mutatom be doktori értekezésemben.

A disszertáció első nagy részében módszerünk - táncos jellege miatt igen kiterjedt - multidiszciplináris szakirodalmi háttérét és a különböző kapcsolódó szakterületek elméleti alapjait mutatom be (tánc, házasság gondozás és a párkapcsolati változók kutatása), melyek mind szükségesek a metodika részleteinek mélyebb megértéséhez. Ezután behatóan ismertetem a Rebuild<sup>®</sup>-Párkapcsolat-építő Tánc módszerét (kialakulását, felépítését, különlegességeit az eddig alkalmazott programokhoz képest) és a két fázisból felépülő kutatás menetét, majd az eredmények leírása és statisztikai elemzése után kitérek a vizsgálat korlátaira és jövőbeli lehetséges folytatási irányaira is.

A vizsgálat kezdetén a következő kutatási hipotéziseket fogalmaztam meg:

H1 - A Rebuild-Párkapcsolat-építő Tánc<sup>®</sup> módszerével végzett munka pozitív hatást gyakorol számos párkapcsolati változóra (intimitás, önértékelés, kommunikáció, konfliktuskezelés, kapcsolati elégedettség), és ezeket a változásokat kvalitatív és kvantitatív módon is igazolják a második tesztcsomag adatai.

H2- A tanulási folyamat végén felvett második tesztsomagban kimutatható változások hosszú távon is megmaradnak, mivel az új információkat a párok gyakorlati módon, közös megtapasztalás által sajátítják el, így a 6 hónappal az esküvő után felvett harmadik tesztsomag eredményei lehetnek gyengébbek a második adatainál, de az értékek biztosan magasabbak lesznek az elsőnél.

H3 - A kontrollcsoport adataiban nem találunk számottevő változást az idő előrehaladtával.

H4 - A kontrollcsoport bizonyos demográfiai tényezőkben eltérhet a vizsgálati csoporttól, hiszen szelekciós lépésnek tekinthető, ha egy pár új közös tevékenységbe kezd, táncolni tanul a fejlődés reményében.

H5 – A vizsgálati csoport párjainak harmadik eredményei annál a csoportnál is jobbak lesznek, akik táncoltak ugyan az esküvőjükön, de a táncsal csak mint mozgással találkoztak a többlettartalom, a párkapcsolat-építő háttér és szándék nélkül.

## **II. ELMÉLETI HÁTTÉR**

Táncos párkapcsolat-erősítő módszerünk pontos megértéséhez nem kerülhetjük el alapvető táncos fogalmak bevezetését, illetve azt sem, hogy áttekintsük a táncsal különböző aspektusokból foglalkozó tudományos kutatások korábbi eredményeit több témában (neurológia, nemi különbségek, tanulás), hiszen a tánc új nyelvként jelenik meg a párok kommunikációjában és a közös mozgástanulás számos előnnyel jár életük különböző területein.

Ezenkívül a kapcsolatokban bekövetkező változások detektálásához ismernünk kell azokat a fontos változókat, amelyek segítségével a párkapcsolatok jellemezhetők, valamint tisztában kell lennünk az eddig kidolgozott változatos programok jellemzőivel, amik a párok házasságra való felkészítését és/vagy a házastársi kapcsolatok erősítését célozzák meg, így az ezeket tanulmányozó szakirodalmi háttérrel is összefoglalom.

### **2.1. Tánc**

„A tánc a lélek rejtett nyelve.” (Martha Graham)

A tánc univerzális és az emberiséggel együtt fejlődött a történelem során. Fejlődépszichológiai szempontból azt is mondhatjuk, hogy tulajdonképpen nem a csecsemőkort kell prelingvisztikusnak tekintenünk, hanem a nyelvet posztkinetikusnak, hiszen a mozgás mindenkié, nonverbális kommunikációs funkciójához pedig nem fér kétség.

### 2.1.1. A tánc rövid története

Ahogy a tánc végigkísérte az emberiség történetét, mindenkori szerepe reflektált az adott korszak társadalmi változásaira az évezredek során. Már a verbalitás előtt a kommunikáció eszköze volt a mozdulat, az ősközösségekben pedig a ritmikus, összehangolt mozgás szorosan kötődött a munkához és a varázsláshoz: a munkához, hiszen a ritmus rengeteg korai tevékenység meghatározó részét képezte, és a varázsláshoz, hiszen a sámánok, táltosok, spirituális vezetők irányításával a természeti népek igyekeztek hatással lenni életük azon területeire is, amikre fizikai befolyással nem bírtak. Vadászaikat táncokkal bíztatták indulás előtt és sikeres visszatérésüket táncokkal ünnepelték, termékenységi táncokat jártak, betegek gyógyulásáért, esőért vagy épp a harc sikeres kimeneteléért mozogtak, kántáltak és doboltak együtt, egy ritmusra.

A történelem során elkülönülő kultúrák és népcsoportok létrehozták saját népzenejüket és néptáncaikat, amik fő jellemzője a közösségi együttlét volt. A történelmi- és néptáncok döntő többsége körtánc-jellegű, egyszerű, monotonon ismétlődő lépésekkel, hogy bárki hamar megtanulhassa, és csatlakozni tudjon hozzá. Néhány ilyen tánc a mai napig népszerű, az izraeli vagy kelta körtáncok és a görög szirtaki a világ minden táján ismert.

A középkorban az egyház szabta meg a tánc helyét, idejét és módját, ám még ekkor is a sor- és körtáncok voltak a meghatározók. Ezekről a táncstílusokról azonban kevés tudásunk van, csupán néhány képi ábrázolás és irodalmi utalás segíti az emlékezést.

A reneszánsz időszakában a többi művészeti ággal együtt a tánc is virágkorát élte, azonban mindinkább kezdtek elkülönülni a nép és az uralkodó, tehetősebb réteg által táncolt stílusok. Az európai királyi udvarokban – főleg az olasz és a francia uralkodóházak eseményein - egyre formálisabbá váltak a táncos mulatságok, szigorú szabályok vonatkoztak a felkérésekre, a táncrendre, a lépésekre és az öltözékre is. Ebben az időszakban alakultak ki az első páros táncok is, ám ezek során jellemzően minden pár ugyanazt a megtanult sorrendet ismételte, és fontos volt a párok harmonikus és pontos térbeli elhelyezkedése is egymáshoz képest (sorokban vagy körökben).

A XVII. században megjelent a menüett, majd a társadalmi rang és státusz fontosságának csökkenése miatt népszerűek lettek a folyamatos párváltással dolgozó táncok. Az 1800-as években Európában a kis nemzetek önállósodási mozgalmával párhuzamosan a néptáncok ismét fontossá váltak, erősítvén a nemzeti tudatot és összetartozást. Majd a városokban a polgári réteg megerősödésével elindult a különböző ma ismert társasági táncok

kialakulása. A XIX. század népszerű táncteremi stílusa volt a polka, és a ländlerből kialakult ¾-es lüktetésű walzer, a keringő, ami a németajkúak lakta területekről hamar világhódító útjára indult. A keringő lendületesen haladó mozgásával, folyamatos forgásaival és hullámszerű mozgásával először sokkolta a táncteremek látogatóit (ekkoriban különösen erkölcstelennek tartották a forgások közben fellebbenő szoknyák alól kivillanó női bokák miatt), később viszont megteremtette a mai társastáncok alapjait azzal, hogy a párok folyamatos zárt táncpartiban teljesen szabadon mozoghattak a parketten, megkötések, szigorú szabályok nélkül, nem kellett mozgásukat összehangolni a többi táncoséval.

A XX. század folyamán egyre több táncstílus érkezett a tengerentúlról Európába, azonban az I. világháború alatt Németországban és Franciaországban teljesen betiltották a táncos szórakozást, így Anglia vette át a társasági táncok fejlesztésének vezető szerepét. 1920-1930 között több népszerű stílus hivatalos lépéseit rögzítették írásban, ezzel megszülettek az első figurakatalógusok, mindez pedig egy olyan közös tudás elterjedését jelentette, ami lehetővé tette ismeretlen emberek között is a táncos egység létrejöttét és a közös szórakozást.

Később a mozivásznon feltűnő, virtuóz koreográfiákat játszi könnyedséggel bemutató Fred Astaire, Ginger Rogers, Gene Kelly, Bob Fosse és más filmszínészek tovább népszerűsítették a táncot világszerte. Az újabb és újabb feltörekvő zenei irányzatok – a swing, a jazz, a rock and roll - pedig magukkal hozták a hozzájuk illő táncstílusok nemzetközi terjedését is, és megindult az a mai napig tartó töretlen fejlődés, ami a társastáncokat sporttá is tette a művészeti és közösségi szórakozási szerepük mellett.

A társastáncok napjainkban tapasztalt népszerűségéhez hozzájárultak a 2004 óta számos országban sugárzott televíziós show-műsorok is, melyekben híres közszereplők táncolnak profi partnerekkel (Strictly Come Dancing - nálunk: Szombat esti láz, Dancing with the Stars) (Riding McCabe és mtsai., 2013).

### **2.1.2. A versenytáncok**

A versenytáncosok tanulmányaik során egyre magasabb képzettségi szinteket érnek el: a kezdő és haladó tánciskolai kurzusok és a versenytánc-előkészítő elvégzése után indulhat el a táncos versenykarrierje: E vagy hobbi-osztálytól a D-, C, B- és A osztályokon át vezet az út a legmagasabb szintű S osztályig, azaz a Sonderklasse-ig. Emellett az élsportolókhoz hasonlóan a versenytáncos professzionista versenyzővé is válhat, és így más rendszer szerint rendezett, profi versenyeken vehet részt.

A versenyek során a párok 1,5-2 perces kötött koreográfiákat, azaz sorokat mutatnak be minden táncstílusban a táncparketten a többi versenyző párossal egyidőben, és a nevezők létszámától függően részt vesznek selejtező körökben, középdöntőkön, elődöntőkön és döntőkön. A parkett szélén álló képzett bírók helyreponozással döntenek a továbbjutókról, az értékelést a mozdulatok pontos kivitelezésén túl befolyásolja a táncosok zeneisége, egyéni stílusuk, és a pár tagjait jellemző harmónia és egység is, illetve fontos, hogy öltözetük megfeleljen a szabályzatokban foglaltaknak (szoknyahossz, zavaró kiegészítők, a női testfelület láthatóságának aránya). A verseny során elhangzó zenéket nem a versenyzők választják ki maguknak, hanem a szervezők állítják össze az aktuális track-listát, melyben minden tánc esetében szigorúan csak a nemzetközi szabályzatban megjelölt tempójú zeneszámok szerepelhetnek.

A versenytáncosok megmérettethetnek külön *latin-amerikai táncokban* (samba, cha-cha-cha, rumba, paso doble, jive) és *standard táncokban* (angol keringő, tangó, bécsi keringő, slowfox, quickstep), vagy tíztáncosként mindkét szakágban (ők D osztályig csak nyolc táncot táncolnak, a paso doble illetve a slowfox csak C osztálytól szerepel a versenyprogramban). A stílusok ilyen összeállításban 1968 óta alkotják a táncversenyek programját. Ezen kívül léteznek formációs- és kűr típusú versenyek is, valamint külön kerekesszékes szakosztályban is indulhatnak már a táncosok.

Jellemzők	Standard táncok	Latin-amerikai táncok
Helyigény és haladás	Progresszív táncok – folyamatos haladás táncirányon (TI).	Statikus táncok –kis helyigény (kivéve a szamba és a paso doble).
Lépéstechnika	Sarokkal történő előrelépés. Párhuzamos lábfejhelyzet.	Féltalpvezetéssel történő előrelépés (ezután kerül le a sarok).  Enyhén nyitott lábfejhelyzet.
Tánctartás	Folyamatos zárt tánctartás.  A testközpont (centrum) is részt vesz a tartásban – szoros testkontaktus.  A nő enyhén a férfi jobbjaán helyezkedik el.  A partnerek különböző irányokba tekintenek.	Zárt-, nyitott tánctartás vagy kontaktus nélküli helyzet.  A zárt tartásban is nagyobb a távolság a partnerek testközpontja között.  Szemkontaktus.
A test mozgása	Stabil, elegáns felsőtest-tartás.  Függőleges irányú mozgás: mélyítés, emelkedés, ereszkedés (kivéve a tangóban).	A test- és karmozgás életteli és kifejező.  Jellegzetes csípőmozgás, ami a testsúlyáthelyezés eredményeként jön létre.

**1. táblázat - Eltérések a standard- és a latin-amerikai táncok között**

### **2.1.3. A versenytánc szakszövetségei**

Az első hivatalos nemzetközi amatőr táncszövetséget Prágában alapították meg 1935-ben Fédération Internationale de Danse pour Amateurs (FIDA) elnevezéssel, amely ebben a formában 1956-ig működött. A versenytáncok ma is működő nemzetközi szervezetét, a Táncsport Világszövetséget (World Dancesport Federation, WDSF) 1957-ben hozták létre. 1995 óta folyamatos egyeztetések zajlanak az Olimpiai Bizottsággal a versenytánc olimpiai befogadásáról, kísérleti jelleggel 2018-ban szerepelhetett első alkalommal a sportág az Ifjúsági Olimpia programjában.

A nemzetközi szinten már az 1900-as évek elején fejlődésnek indult társas- majd később versenytáncok versenyrendszere hazánkban csak a második világháborút követően,

az 1960-as évek elején került bevezetésre. 1961 májusában megalapították az Országos Amatőr Táncverseny Bizottságot, majd 1965-től a Népművelési Intézet feladatai közé bekerült a társastánc módszertanának tanulmányozása is, ezzel megindult a tényleges nemzetközi tájékozódás, és itthon is elérhetővé váltak a korszerű jegyzetek és szakkönyvek. 1966-ban rendezték meg először a népszerű Savaria Nemzetközi Táncversenyt Szombathelyen, ezzel kapcsolódott be Magyarország a nemzetközi versenyek vérkeringésébe.

1981-ben merült fel először az igény egy országos, önálló, a táncos sportélet irányítását ellátó szervezet létrehozására. Hosszas folyamat eredményeként 1985. október 30-án megtartották a Magyar Táncsport Szövetség alakuló közgyűlését, ami 1994-től sportági szakszövetségként működik, jelenlegi szervezeti felépítése 2001. március 25-én alakult ki az akrobatikus rock'n'roll szakág integrálásával.

#### **2.1.4. A táncok csoportosítása**

Az egyik szakághoz sem tartozó, de párban táncolt műfajokat *társasági táncoknak* vagy *szalontáncoknak* nevezzük. Ilyenek például (a teljesség igénye nélkül) a mambó, a twist, a salsa, a boogie-woogie, a rock and roll, a swing (és változatai), a francia négyes, a charleston, a lindy hop, a bachata, a bossa nova, a madison, a polka, a merengue, a ceroc, a zouk, az argentin tangó, a balboa, a reggaeton, a kizomba, a reggaeton, a semba és a son.

Ezen a rendszerezésen kívül persze a táncokat csoportosíthatjuk számos más módon is, például kialakulásuk ideje alapján (ősi, történelmi és modern táncok), földrajzi gyökereik szerint (például afro-karibi, kelet-ázsiai vagy balkáni népi táncok), strukturáltságuk, kötöttségük szerint (koreografált táncok - mint a balett vagy a társastáncok, illetve improvizatív táncok – mint az argentin tangó, a tradicionális népi táncok, a modern- és kortárs tánc). Megkülönböztethetjük a táncokat a résztvevők száma (szóló, páros vagy csoportos táncok) vagy a táncosok által alkalmazott alakzatok szerint is (sortáncok, körtáncok, párban táncolt stílusok). Külön kategóriát képeznek az alkalmazott táncok, melyek más művészeti ágakkal kapcsolódnak (színpadi táncok, showtánc, revü), és az aktuális zenei irányzatokat követve folyamatosan fejlődő és változó divattáncok vagy utcai táncok is (hip-hop, break, popping, locking, stb.).



### 2.1.5. A táncos egység záloga – a vezetéstechnika

A Rebuild®-módszer egyik alappilléret is képező *vezetéstechnika* egy olyan versenytáncos szakmai tudásanyag, aminek ismerete elengedhetetlen ahhoz, hogy a pár harmonikus mozgásra és hatékony együttműködésre legyen képes, ám a hivatalos táncsport-szakkönyvek is csupán említés szintjén foglalkoznak a témával. Ezek a rövid jegyzetek azt írják elő a táncosnak, hogy a latin-amerikai táncok során milyen kéztartásokkal tudja a férfi vezetni partnerének a különböző figurákat, és a követő nőnek milyen izomtónussal kell rendelkeznie az egyes esetekben (Walter Laird: *Technique Of Latin Dancing*, 2003). A standard táncoknál pedig arról olvashatunk, hogy a vezetés következményeként milyen pozíciókat kell felvennie a két együtt mozgó táncos felsőtestének a tánctartáson belül. (The Imperial Society Of Teachers Of Dancing: *The Ballroom Technique*, 1992).

A táncosok több évnyi tanulás után találkoznak először a témával és általában a magasabb osztályos versenytáncosoknál kap csak nagyobb hangsúlyt a vezetéstechnika helyes használata. Főképp azzal a céllal tanítják az edzők, hogy a pár a versenyeken elkerülhesse az ütközéseket más párosokkal a parketten, emellett alkalmazása fontos akkor is, ha megcsúszás, ütközés, esés vagy helyhiány miatt a megtanult koreográfiába hiba csúszik, vagy azon a körülményekhez alkalmazkodva hirtelen változtatni kell - erre képesnek kell lennie a táncosoknak úgy, hogy nem veszítik el táncos egységüket közben. Mindehhez olyan technikákat kell elsajátítaniuk, amik lehetővé teszik a gyors és pontos nonverbális kommunikációt – ennek pedig alapfeltételei a helyes és szilárd egyéni tartás és izomtónus, a férfi vezetői és a nő követői képességei, és ezen szerepek helyén kezelése a táncos kapcsolatban - azaz a tagok nem harcolhatnak az irányításért. A vezető- és a követő szerepek nem alá-fölrendeltséget jelentenek, hanem egyenrangúak, hiszen egyik nélkül a másik sem értelmezhető: ha nincs kit vezetni, nem létezik vezető, és ha a vezető nem tölti be a szerepét és nem képes vezetni, nincs kit követni sem.

A *vezető*nek képesnek kell lennie a figurákat különböző sorrendben, kreatívan kötni egymás után, és a következő mozdulatot, irányt időben és egyértelműen jelezni partnerének a kéz- és/vagy testtartásának változtatásán keresztül. Jó térérzéssel, gyors helyzet-felismerési képességgel kell rendelkeznie, és nem veszítheti el határozottságát váratlan helyzetben sem. Tudnia kell a táncban 2-3 lépéssel előre gondolkodni és tervezni, de az épp fennálló körülményekhez is alkalmazkodni eközben – azaz rendszerben kell gondolkodnia. Ő indítja a

mozgást, megadja a lendületet, és közben figyel a követő visszajelzéseire is – nem egocentrikusan, hanem partnerközpontúan vezet.

*A követő* feladata átadni magát partnerének a tartásán keresztül, és készen állni minden pillanatban arra, hogy egy esetleg előre nem tervezett mozdulatot partnerével együtt azonnal és összhangban végre tudjon hajtani. Gyors reakcióidő jellemzi és folyamatos monitorozó figyelem. Azokban a helyzetekben, ahol a vezető nem lát egy esetleges akadályt (például a háta mögött álló másik párt a parketten), irányításával kiegészíti a vezetést: mozgás közben is képes finoman jelezni az irányváltoztatást, tempóváltást anélkül, hogy átvenné a vezetést.

Ezek a szerepek tökéletesen kiegészítik egymást, és ha a két fél saját feladatainak maradéktalanul eleget tud tenni, létrejön a táncos egység, amiben nem két táncos mozdul külön-külön, hanem egy pár összhangban (Matzdorf és Sen, 2016). Ami így létrejön, azt látja a pontozóbíró, a néző és a laikus szemlélő is könnyed, felszabadult, a zenét visszatükrözni képes művészi mozgásnak: táncnak.

Kezdő táncosok – legyenek akár gyerekek, akár felnőttek - egy mai átlagos tánciskolába betérve azonban nem találkoznak ezekkel az elvekkkel és technikákkal: az általánosan bevett szokások szerint a kezdő kurzusokon a legnépszerűbb táncokból 5-6 figurát tanítanak meg a pároknak technikai részletek és háttér nélkül, gyakran kötött sorrendben, amitől a táncosok később sem képesek elvonatkoztatni. Gyakran látni olyan párokat egy-egy bálon vagy lagziban, akik 3-4 figurát ismételtnek adott sorrendben folyamatosan, akár a zenétől is teljesen függetlenül – mert így tanították őket. Ilyenkor alapvetően a férfi és a nő nem kapcsolódik egymással, mindkét fél a saját megtanult és begyakorolt mozdulatait ismételteti, nem jön létre kommunikáció és együttműködés: ha az egyik embert kivennénk a képből, a másik ugyanúgy tudná folytatni a mozgássort egyedül is. Ilyenkor, ha van is fizikai kapcsolat a felek között kéztartáson keresztül, a szilárd tartás és izomtónus hiányzik, így a kapcsolódó kezek nem tudnak a vezetés és követés eszközévé válni. Ezt a jelenséget fogalmazta meg tudtán kívül is briliánsan egy magyar származású külföldi tanítványunk anyanyelvét kissé törve: „*külön táncolunk egymással*”. Tanítás közben azóta is gyakran használjuk ezt a kifejezést, mert nyelvtanilag ugyan helytelenül, mégis a lehető legérzékletesebben írja le, mi is történik a táncos egység létrejötte nélkül a parketten.

A vezetés- és lépéstechnikai alapok figyelmen kívül hagyása a kezdők táncoktatásában azért nagyon sajnálatos hiányosság, mert a táncot hobbiként tanuló párok kezébe épp a vezetéstechnika ismerete adhatna minden zárat nyitó kulcsot. Egyrészt azzal, hogy ha egy pár

egyszer megtanulja a tartás és a szerepek alapvető elveit, később bármilyen új táncstílust sokkal könnyebben tud elsajátítani, másrészt pedig a vezetéstechnika alkalmazásával hamar megtapasztalható, hogy a tánc nem szigorú keretek között zajló, szabályokhoz kötött monoton mozgásforma, hanem valódi kikapcsolódást, közös élvezetet és szabad önkifejezést tesz lehetővé.

Míg a versenytáncosnak a sikerhez napi többórás edzésre és éveken át tartó kemény és következetes munkára van szüksége, az átlagembernek a tánc nem ezt kell, hogy jelentse. Azzal, hogy a Rebuild®-módszerben a teljesen kezdő táncosok az első pillanattól a vezetéstechnikán keresztül tanulják meg az alapvető elveket, illetve minden egyes lépésnél, figuránál kitérünk a helyes vezetésre és követésre, elérhető, hogy a párok tudása már néhány hét után túlmutasson a zárt sorok ismételtetésén. Képesek a figurákat Lego-elemekként kezelni és saját ízlésük szerint összefűzni; képesek önállóan, külső tánctanári kontroll nélkül is hatékonyan gyakorolni, és ezzel még inkább jártasságot szerezni a tanultakban. Ezáltal pedig a férfi meg tud erősödni vezető szerepében, a nő pedig meg tudja tanulni, mikor hogyan tudja segíteni párját a követésével, és így felépül a csak kettejüket jellemző táncos egységük. Így élhetik meg, hogy a tánc felszabadult szórakozást, együtt töltött minőségi időt és új típusú közös élményt jelenthet a kapcsolatukban. Ezt nevezzük *használható tánc tudásnak* – ami bármilyen eseményen, bármilyen zenére, adott esetben más partnerrel is szabad táncot eredményez, nem csupán egy előre megtanult és begyakorolt séma repetitív ismétlését.

#### **2.1.6. A táncos pár mint sportcsapat**

Egy táncos pár sikeres együttműködése a magánéletben és a parketten sok különböző képesség meglétét és magas szintű használatát feltételezi. Erre irányuló vizsgálatot nem találunk a szakirodalomban, így röviden kitérek olyan sportolókkal szerzett tapasztalatokra, melyek segíthetnek megérteni férfi és nő közös táncos működését, és rámutatnak néhány olyan összefüggésre is, amik visszaköszönek a házaspárok kapcsolatában is.

*„Egy sportcsapatot úgy definiálhatunk, mint 2 vagy több egyén összességét, akik közös identitással, közös célokkal és rájuk jellemző kommunikációs mintákkal rendelkeznek, osztoznak egy közös sorsban, és hasonlóan látják a csapat struktúráját. Személyesen és mentálisan kölcsönösen függenek egymástól, és önmagukat csapatnak tekintik.”* (idézet Carron és Hausenblas 1998-ban megjelent könyvéből, átvéve: Wickwire és mtsai., 2004)

Widmeyer, Brawley és Carron 1990-ben leírták, hogy a csoportméret nagyban befolyásolja a sportcsapatok tagjai közötti kapcsolat minőségét és mélységét, a kisebb létszám jobb kohéziót eredményez és nagyobb közösségélményt a tagoknak, valamint a kapcsolatuk a játékon kívül is tartósabb.

Még különlegesebb kapcsolatot feltételeznek a csapattagok között azok a sportok, ahol a csapatot csak 2 személy alkotja (14 ilyen szerepel jelenleg az olimpiai versenyszámok között), és még inkább azok, ahol a két fél ellenkező nemű (például a páros műkorcsolya vagy a jégtánc esetében).

Kimutatható, hogy a sportoló diádok jobban teljesítenek, ha kedvelik egymást, és jobban tudnak együttműködni, ha hasonló képességekkel rendelkeznek. Párosok esetén a vezető szereppel járó feladatok és felelőségek megoszlanak a felek között a szituációtól függően.

Wickwire és kutatótársai strandröplabdázókkal végzett munkájából (2004) kiderül, hogy a párosok tagjai olyan szempontokat sorolnak fel a társukkal való kapcsolat jellemzése során, amik a párválasztásban is fontos szerepet játszanak: *„Passzolnotok kell egymáshoz az erősségeitekben és gyengeségeitekben, biztosnak kell lenni abban, hogy az ő stílusa egyezik a tiéddel, és hogy elég erősek vagytok-e mentálisan.”* *„A legjobb csapatokban egyetlen szót sem kell szólnod játék közben, mert tökéletesen ismeritek egymást.”* *„Ha nem hiszel a partneredben, nem nyerhettek. A partnered nagyon fontos, mert ő a másik feled. Az, hogy higgy a párodban annál is fontosabb, mint hogy magadban higgy. Ha nem bízol meg a másikban, nem szabad együtt játszaniotok.”* Ezen kívül mielőtt hosszú évekre elköteleződnének a közös munka mellett, sok időt kell együtt tölteniük, hogy megismerhessék egymás személyiségét a pályán és a magánéletben is. Meg kell tanulniuk kompromisszumot kötni, alkalmazkodni egymáshoz, és a csapat közös célját helyezni előtérbe az egyéni vágyakkal szemben. Mindezekhez pedig elengedhetetlen a folyamatos és nyílt kommunikáció.

A sportoló diádokhoz minden esetben csatlakozik az edző (vagy edzők), aki része is a csapatnak, és külső tanácsadóként is viselkedik egyszerre. A kis létszámú csapatok esetében az edző szerepe felértékelődik, nagy hatása van a páros működésére és kapcsolatára az ő kommunikációs és motivációs stílusának. Az edző és a sportoló között mentor-mentorált viszony alakul ki, ahol az edző egy követendő példakép a sportoló számára, hozzáállása, viselkedése befolyásolja a sportoló önbecsülését, teljesítményét, kitartását és elégedettségét is (Jowett és Meek, 2000).

Ez a dinamika az általunk a párokkal végzett munkában is tetten érhető: külső segítségként, de mégis belelátva a párok kapcsolatába képesek vagyunk hatást gyakorolni rájuk, segítséget nyújtani a kapcsolat dinamikájának jobbá tételében, a hibás reakciók, kommunikációs minták javításában. Ez a személyes kapcsolat és bizalmi légkör esszenciális fontosságú a magánórákon, ettől működik a módszer igazán, és ezért érdekes annak vizsgálata, hogy a közös munka végeztével milyen hatások és változások maradnak fenn hosszú távon is. A párok hétköznapi élete során ugyanis nincs velük egy külső szemlélő segítségként, aki megakadályozhatná az értelmetlen veszekedések kialakulását, vagy felhívhatná a figyelmet egy-egy kommunikációs hibára. Épp ezért nagyon fontos, hogy a párok az esküvőre való táncos felkészülés közben megélhessék ezt az odafigyelő és segítő légkört a magánórákon, és az ebben az időszakban szerzett tapasztalatokat később is képesek lehetnek megtartani a mindennapok során. Persze később is nagy előnyt és biztonságot jelentene, ha minden házaspárnak lenne az életében egy elérhető „edző”, hogy legyen kihez fordulni a későbbiekben is bármikor, amikor tanácsra van szükség, vagy probléma merül fel. Ez általában egy baráti pár, egy lelki vezető vagy egy tanácsadó szakember, aki felé a pár őszinte és elszámoltatható tud maradni akkor is, amikor nehézségekkel szembesül. (Ezt segíti elő a módszerünk egyik pillérét képező táncfüzet használata, amihez a pár tagjai később is visszatérhetnek, illetve a folyamatos, házaspároknak szóló csoportos kurzusaink és hétvégéink, ahol feleleveníthetők a táncos alapelvek, és megélhető hétről hétre az egység, a kapcsolat ápolása, a tudatos egymásra fordított idő.)

Az edző-játékos viszony különleges altípusával foglalkozott Jowett és Meek 2000-es kutatásában, ahol a vizsgálati személyek edző-sportoló házaspárok voltak. Megfigyelték, hogy ebben a felállásban elsődleges, hogy a diád tagjai szigorúan el tudják különíteni egymás iránti romantikus- és általános érzelmeiket (mint a bizalom vagy a tisztelet), valamint a párok kiemelték a verbális és nonverbális kommunikáció fontosságát. Érdekes megfigyelni azt a jellegzetességet is, hogy a vizsgált házaspárok mindegyikénél a férj volt az edző, így a domináns és szubmisszív szerepek a sportban jól elkülönültek, mégis a trénerek  $\frac{3}{4}$ -e feladta saját karrierjét párja előrehaladásáért, ezzel nagyfokú áldozathozatalt és elköteleződést mutatva a feleségük és a közös cél iránt.

Itt említeném meg, hogy miként minden különböző típusú mozgást végző sportolónak, úgy a versenytáncosoknak is megvannak a jellemző sportsérüléseik, melyeket a fokozott igénybevétel okoz az edzéssel és versenyzéssel töltött évek során. Ezek a gerincet, a térdet, a lábszárat és a lábfejet érintik mindkét nemnél, míg a nyak és a váll sérülései, krónikus fájdalmai

a nőkre, közülük is főleg a standard táncosokra jellemzőek a balra csavart, jellegzetes felsőtest- és fejtartás miatt (Riding McCabe, 2013).

## **2.2. Tánc és pszichológia**

### **2.2.1. Nehézségek a tánc kutatásában**

A tánc művészet, sport és szociális kikapcsolódás egyben, így tudományos megközelítése is szükségképpen multidiszciplináris. A kutatásban azonban még mindig kissé mostoha területnek számít, mert a tudományfilozófia alapvetően redukcionista hozzáállása a vizsgált dolgokhoz nem működik jól a tánccal kapcsolatban. Hiszen ez esetben, ha a tudományos vizsgálatokra jellemzően az egészet részekre bontjuk, azaz a táncot különálló mozdulatokra, épp a lényegvész el: a táncban nem a mozdulatok hordoznak jelentést külön-külön, hanem összességükben hatnak és hoznak létre tartalmat, fejeznek ki érzelmeket.

A másik sokszor hivatkozott nehézség a tanuláselméletekhez köthető. A tanulással kapcsolatban Howard Gardner először még 1987-ben írta le híres többszörös intelligencia elméletét, miszerint hét különböző típusú, egymástól független intelligencia létezik: a nyelvi, a logikai-matematikai, a téri-vizuális, a kinesztetikus-motoros, a zenei, az interperszonális és az intraperszonális (majd 1998-ban további három kategóriával bővítette a listát: a naturalista, a spirituális és az egzisztenciális intelligenciával). Ezek közül az általános intelligenciatesztek csak az első hármat mérik, a tánccal kapcsolatosan viszont egyszerre négy típus is releváns ezek közül: a zenei, a kinesztetikus-motoros és a téri-vizuális intelligenciára elengedhetetlenül szükség van, valamint az intraperszonális faktor is segít az érzelmek mozdulatokkal történő kifejezésében. A probléma az, hogy a tudomány a tanulás alatt továbbra is leginkább vizuális és nyelvi folyamatokat ért, míg a táncban szenzorimotoros és kinesztetikus, azaz gyakorlati, kísérleti tanulás a jellemző: a lépések elsajátítása közbeni utánzás, a mozdulatok közös tanulása kinesztetikus tapasztalat. (Dale, Hyatt, Hollermann, 2007; Alexander, LeBaron, 2012)

Mindezek mellett a tánc különlegessége az is, hogy egyformán fontos jellemzője a térbeliség és az időbeliség (Lőrinc, 2018), így vizuálisan efemer benyomás, hiszen amint egy mozdulat véget ér, nincs többé, sőt soha nem lehet pontosan ugyanúgy megismételni sem. Így a szigorúan vett tudományos kísérleti reprodukálhatósága nehézségekbe ütközik (Bakka, 2021). A mozgásnapló vezetése pedig ezekben az esetekben, mint közvetlen kutatási módszer szintén problémás, hiszen minden leírás csak utólagos reflexió, magyarázat tud lenni – mint az álmok vizsgálatának és naplózásának esetében (Lőrinc, 2018).

A nehézségek ellenére napjainkban mégis egyre több a tánccal tudományosan foglalkozó nemzetközi társaság rendez konferenciát (IADMS - International Association for Dance Medicine & Science; CID - Conseil International de la Danse; World Congresses on Dance Research; The Annual Congress on Research in Dance and the Society for Ethnomusicology), valamint számos nemzetközi folyóiratban van már lehetősége megjelenni a tánccal foglalkozó cikkeknek, tanulmányoknak is. Ezeket gyűjti össze Malkogeorgos munkatársaival 2012-es tanulmányában: American Journal of Dance Therapy; Dance Research Journal (DRJ); Dance Chronicle; The Journal of Dance Education (JODE); Research in Dance Education; Journal of Research in Health, Physical Education, Recreation, Sport & Dance; Journal of Physical Education, Recreation & Dance (JOPERD); Discourses in Dance; Journal of Dance Medicine & Science; Movement Research Performance Journal.

### **2.2.2 A tánc neurológiája**

Tánccal foglalkozó idegtudományi kutatási eredményből jelenleg még viszonylag kevés áll rendelkezésünkre, azonban egy nagyon ígéretesen fejlődő területről van szó. A 2000-es évek elejétől indultak meg a vizsgálatok a témában, amik az eredmények mellett rámutattak a neurológiai kutatási módszerek gyenge pontjaira is: a különböző agyi képalkotó eljárások fejlődése gyors, egyre több mindent tudunk meg agyunk működéséről, azonban a rendelkezésre álló technikai berendezésekkel nagyon nehéz kivitelezni a változatos mozgás közben létrejövő agyi aktivitás detektálását. Egy mozgó táncosról anélkül, hogy korlátoznánk szabadságában, jelenleg maximum EEG adatokat vagyunk képesek elvezetni, a fejlettebb, több információt nyújtó berendezések, mint a PET és az fMRI nem kompatibilisek a mozgással. Emellett ahhoz, hogy átfogó képet kapjunk a tánc közben létrejövő minden testi és lelki folyamatról, nem csak fizikai tényezőket kellene mérnünk, hanem emocionális és pszichés változókat is. Ha ez nem lenne elég nehézség a kutatók számára, ott van még az is, hogy a táncos mozgás észlelését mennyi minden befolyásolja – a fények, ruhák, kellékek, a zene jelenléte vagy hiánya, a ritmus és a tempó, illetve, hogy például hány táncos mozog együtt. Mindehhez hozzájárul még az észlelés szubjektív mivolta, ami nehezen összehasonlítható tudományosan: az, hogy kinek mit jelent, kiben milyen érzést vált ki egy táncos produkció látványa, függ a megfigyelő korábbi ismereteitől, tapasztalataitól, élettrajzi kontextusától és aktuális érzelmi állapotától is (Lőrinc, 2018). Azaz a tánc neurológiai szempontból túlságosan komplex egy ma kivitelezhető átfogó, mindenre kiterjedő vizsgálathoz.

### 2.2.2.1. Vizsgálati módszerek – képző eljárások

Az tánc idegtudományi vizsgálata során ezidáig született kutatási eredményekről három összegző tanulmány olvasható, ezek segítségével haladunk végig különböző kutatócsoportok munkáin (Karpati és mtsai., 2015; Brown és mtsai., 2006; Dale, Hyatt és Hollermann, 2007).

Orgs és munkatársai 2008-ban EEG-vizsgálatok során az eseményfüggő potenciálváltozást mérték táncosok és nem táncosok csoportján, miközben az alanyok táncos és nem táncos jellegű mozgásokat néztek. A táncos csoport a táncos képsorokra magasabb deszinkronizációs értékeket mutatott, azaz ekkor erősebben aktiválódott a mozgásmegfigyelő hálózatuk. Amoruso és társai laborjában (2014) profi és amatőr tangótáncosok, valamint nem táncosok néztek EEG-vizsgálat közben helyes és rosszul kivitelezett tangómozdulatokat. A homloklebeny, a fali lebeny és a nyakszirtlebeny területén különbségek mutatkoztak a 3 csoportban, és ezek megbízhatóan előrejelezték a későbbi motoros és halántéklebenyi aktivitást is.

Hänggi és kutatótársai kimutatták, hogy a hosszútávon végzett tánc összefüggésben van az agyi plaszticitással: tartós változásokat okoz a szürke- és fehérállományban a motoros és auditoros területeken. Strukturális MRI segítségével mérték a szürke- és fehérállomány felépítésének különbségeit professzionális balett-táncosok és nem táncosok között. Csökkent szürkeállományt találtak a táncosoknál a baloldali premotoros kéregben, a szupplementer motoros mező (SMA), a putamen, és a felső halántéki tekervény (SFG) területén, valamint csökkent fehérállományt a kérgestest, a kortikospinális pálya, a capsula interna és a bal cingulum területén (2010).

Cross kutatócsoportja 2006-ban profi táncosokkal táncfelvételeket nézetett, számukra ismerős és új mozdulatokról, valamint táncmozdulatok kivitelezését kellett elképzelniük, miközben funkcionális MRI felvételek készültek agyukról. Mind megfigyelés, mind elképzelés közben aktiválódott agyuk cselekvés-megfigyelő- és szimulációs hálózata, vagy közismertebb nevén a tükörneuron-rendszer (premotoros kéreg, alsó fali lebeny, SMA, STS és a primer motoros kéreg), az aktivitás erőssége pedig attól függött, mennyire voltak gyakorlottak a résztvevő táncosok a megfigyelt mozdulatokban, és mennyire érezték úgy, hogy maguk is végre tudnák hajtani azokat. Nem táncosokkal végzett hasonló vizsgálatban 5 napos intenzív táncos videojátékos tréning után (ahol megfigyelni és utánozni kellett a mozdulatokat) ugyanezen agyterületek fejlődése volt regisztrálható.



Jola és Grosbras 2013-ban TMS (transzkraniális mágneses stimuláció) eljárás segítségével a szociális interakciókban is kiemelt jelentőségű kortikospinális motoros pályák ingerlékenységet mértek, míg a kísérleti személyek felvételen vagy élőben néztek táncot (balettet és indiai tradicionális stílust). Erősebb motoros kortikospinális ingerlékenység volt kimutatható, amikor a megfigyelő a táncot élőben látta, megerősítve ezzel a személyes jelenlét fontosságát a reakció és nagyobb hatás elérésében.

Egy fNIRS (functional near-infrared spectroscopy) segítségével készült vizsgálatban nem táncos kísérleti személyeknek kellett táncos videójátékot játszaniuk. Az fMRI-hez hasonlóan az fNIRS az agyi aktivitást rögzíti az oxyhemoglobin-dinamika fényében. Ono és kutatócsoportja aktivitást észlelt a halántéklebény középső tekervényében és a homloklebény rostrális részében, ami a feladatok nehézségével arányosan növekedett. Megállapították, hogy a mediális temporális gyrus (középső halántéklebényi tekervény) fontos szerepet játszik tehát a vizuális és ritmikus jelek integrációjában (2014).

Brown 2006-os kutatási elrendezése volt az első, ami nem a tánc megfigyelésére, hanem a mozgás végzése közben észlelhető agyi aktivitásra koncentrált. Kreatív vizsgálatukban amatőr tangótáncosok egy érzékelőtáblán két, számukra ismert tangólépést ismételték különböző zenei feltételek mellett csak lábuk mozgásával, miközben PET (pozitronemissziós tomográfia) gépben feküdtek. A kisagy aktiválódott a zenére végzett lépéseknél, a putamen a pontos ritmusra végzett metrikus mozgásra mutatott aktivitást, a fali lebény felső és középső gyrusa pedig a lábmozgások téri navigálásáért felelt.

A másik mozgás közben végzett vizsgálat Cruz-Garza nevéhez fűződik (2014), aki EEG-elvezetést (EEG-sapka) és inerciális szenzorokat alkalmazott (10 helyen a testen) öt professzionális táncos mozgása közben, hogy rögzíthessék agyi aktivitásukat és mozgásukat is. A mozdulatok expresszivitását tekintve három esetet tanulmányoztak: nem kifejező mozgást nem kifejező gondolatokkal („neutrális”), nem kifejező mozgást kifejező gondolatokkal („gondolat”) és kifejező mozgást kifejező gondolatokkal („cselekvés”). Aktivitás az elvárásoknak megfelelően mozgás közben a premotoros és motoros területeken, és a fali lebény egyes régióiban mutatkozott. A kutatás nagy eredménye annak bizonyítása, hogy a mozgás detektálásában a filmiparban már széles körben használt motion capture technológia jól működhet a tudományos laboratóriumokban is, és együttes alkalmazása a modern képalkotó eljárásokkal megfelelő irány lehet a jövőben a tánc kutatásában.

Felmerült még, hogy a tánc neurális alapjairól segíthetnek többet megtudni azok a bazális ganglionok (törzsdúcok) működésében zavart okozó vagy idegsejt-elhalással járó kórképek, amikben táncszerű (choreiform) mozgások jelentkeznek (például Huntington-kór, a streptococcus baktérium okozta vitustánc vagy a Tourette-szindróma). Ezek a mozgások nem akaratlagosak és tudatosak, és nincs érzelemkifejező funkciójuk, mint a táncnak, azonban kimutatható javulás érhető el a betegeknél zene-és táncterápiával: az akaratlagos mozgások és az izmok megerősítésével képesek jobban uralni tüneteiket.

Mindemellett elkezdődtek táncos-sportoló, illetve táncos-zenész összehasonlító vizsgálatok, amik a tánc kettős természetét (sport és művészet határán) szeretnék körüljárni. Olyan kérdésekre keresik a válaszokat, mint hogy mi választja el tulajdonképpen az agyban a célvezérelt járást vagy sportot a kifejező erejéért létező táncról, vagy van-e szenzitív periódus a táncban is a nyelvelsajátításhoz vagy a zenetanuláshoz hasonlóan?

### **2.2.2.2. Hogyan tanul táncolni az agy?**

#### **2.2.2.2.1. Implicit memória/mozgásmemória (muscle memory)**

A mindennapi szóhasználatban mozgásmemóriaként vagy mozdulat-memóriaként emlegetünk több, egymástól eltérő jelenséget is, ami zavart okozhat a fogalom pontos megértésében. Az egyik a készség, ami lehetővé teszi a különböző módokon (habituációval, explicit módon vagy nem tudatos ismételtetéssel) elsajátított gyakori mozgásaink különösebb odafigyelés nélküli végrehajtását. Az *implicit memória* jellegzetessége, hogy még az igen komplex mozgásos minták elsajátítása és előhívása sem válik tudatossá, nem jelent nagy koncentrációs terhet, és az így megszerzett tudást nehéz szavakba önteni, elmagyarázni, elemezni (Opacic és mtsai., 2009). Ilyen összetett, de automatikusan végzett mozgások az úszás, a biciklizés, a futás, az autóvezetés mozgási sémái, az, hogyan kötjük be a cipőfüzőnket, hogyan írunk a klaviatúrán, vagy hogyan játszunk a hegedűnkön. A szakirodalom a rendszert *procedurális vagy szenzorimotoros emlékezetnek* is nevezi, hiszen az ilyen cselekvések közös jellemzője, hogy a mozgás koordinációjához felhasználjuk a szenzoros észlelés inputjait.

A másik jelenséget, amit mozgásmemóriának vagy izommemóriának szokás nevezni, egy példa segítségével a legkönnyebb megérteni: ha egy sportoló felhagy az évekig végzett specifikus mozgással (például dobóatlétika), de később újra elkezdí ugyanazokat az izomcsoportokat az adott sportra jellemző mozgásra használni, a korábbi izomtömeg és -erősség könnyebben és gyorsabban lesz újra elérhető, mint első alkalommal.

A folyamat negatív értelemben is működhet: az ártalmas hatások akkor ismerhetők fel, amikor az izmaink egy rossz tartást vagy mozdulatsort „jegyeznek meg” ilyen módon (például helytelen nyaktartást ülő munkavégzésnél vagy féloldalas mozdulatokat bizonyos tevékenységek közben). Ezek a berögződések szintén nem válnak tudatossá, ám hosszú évek alatt komoly egészségügyi problémákat okozhatnak, és krónikus fájdalomként jelentkezhetnek.

Életünk sok fontos területén szerephez jut az implicit memória vagy mozgásmemória, ezeket foglalja össze Shusterman 2011-es tanulmányában:

- a) implicit tudás a testi identitás folytonosságának érzékelése: reggel felébredve már szemünk kinyitása előtt is tudjuk, hogy ugyanaz a személy és test vagyunk, mint aki lefeküdt előző este,
- b) szükséges a téri memória működéséhez az, hogy érzékeljük, testünk hol is helyezkedik el a három dimenzióban (propriocepció),
- c) interperszonális vonatkozása, ahogyan párunkkal vagy barátainkkal közös testhelyzeteket veszünk fel (ahogy mindig fogjuk egymás kezét, ahogy mindig megöleljük egymást, ahogy elalvásnál elhelyezkedünk). Ezeknek a mozdulatoknak szerepe van az ismerőség, a biztonság és kötődés kialakulásában és mélyülésében is.
- d) ide tartozik a klasszikus procedurális emlékezet is: nem tudjuk, melyik ujjainkat használjuk a kabátunk begombolásához, melyik lábunkra hogyan vesszük fel pontosan a cipőt, mi mindent hangolunk össze autóvezetés közben, csak megtörténnek a dolgok. Sportolóknál vagy táncosoknál pedig speciális és sokszor igen bonyolult mozgásmotívumok válnak ugyanígy automatikussá a mozgásmemória segítségével. (A híres amerikai koreográfus, George Balanchine gyakran emlegetett tanácsa volt táncosainak: „Ne gondolkodj rajta, csak csináld!”)

Érdekes, hogy az ilyen típusú mozgásainknak csak akkor kerülünk tudatába, amikor kivitelezésükbe hiba csúszik: megharapjuk a nyelvünket evés közben, nem találjuk el a labdát, saját lábunkra lépünk vagy előbb klikkelünk a küldés gombra, mint hogy befejeztük volna az email-t. Ugyanígy a táncos sem gondol a mozgásra a végrehajtás közben, csak ha épp veszélyhelyzet (ütközés, hiba, sérülés) fenyeget (Lőrinc, 2018).

### 2.2.2.2.3. A mozgáselsajátítás folyamata

Az átlagemberekhez képest a táncosok jobbnak bizonyulnak az olyan feladatokban, amik motoros kontrollt és szenzorimotoros integrációt igényelnek: fejlettebb az egyensúlyérzékük, a tartásuk, a végtagjaik koordinációja, hajlékonyabbak, nagyobb az izomerejük, valamint gyakrabban és nagyobb biztonsággal képesek a proprioceptív érzékelés használatára (Bläsing és mtsai., 2012; Karpati és mtsai., 2016; Burzynska és mtsai., 2017).

Egy új koreográfia tanulása során a táncosnak explicit és implicit emlékei is képződnek – a saját tapasztalatai és benyomásai az óráról és a tanulás körülményeiről, valamint az elhangzott utasítások a deklaratív memóriába kerülnek, a szenzorimotoros információ viszont, amit abból szerez, hogy teste sokszor elvégzi ugyanazt a mozgássort, implicit emléknymokat hoz létre. Valahányszor gyakorolja a lépéseket vagy akár csak megfigyeli, ahogy mások táncolják a koreográfiát, egyre erősebb lesz az emlékek konszolidációja (Cross és mtsai., 2006).

A tanulás szempontjából különbség fedezhető fel a strukturált és nem strukturált táncok között. *Strukturált táncok* azok, amikben a mozdulatoknak nevük van és szigorúan definiáltak, azaz egyértelműen felismerhetőek és jól elkülöníthetőek más hasonló mozgásoktól - ilyenek a balett vagy a társastáncok. E stílusoknál a lépések sorrendisége, kötései is általában fizikai és esztétikai szabályok szerint mereven meghatározottak. A strukturáltság miatt nagyobb szerephez juthat a tanulásban a deklaratív emlékezet, hiszen sajátos szótár (a különböző mozdulatok nevére könnyű hivatkozni) és hivatalos táncírás, jelkészlet is tartozik például a klasszikus baletthez. Ezzel szemben a *nem strukturált táncok* során a táncos végtelen számú lehetséges mozdulatot használhat, sok az improvizatív elem, a különböző motívumok ritkán ismétlődnek, és egyáltalán nem, vagy csak nagyon nehezen nevesíthetőek és választhatók el egymástól a lépések (a jazz, a modern- vagy a kortárstánc különböző formái tartoznak ide). Ilyen esetben sokkal több epizodikus és implicit emléknym képződik a tanulás során. Minél strukturáltabb egy tánc, annál könnyebben megy végbe a kódolás és előhívás.

Carolyn Hebert 2016-os tanulmányában leírja az összetett táncmozdulatok elsajátításának különböző aspektusait - jól megfigyelhető, hogy nemcsak a tánc produkciója, de kódolása is szükségképpen multimodális. Egyszerre zajlik *verbális jelek* feldolgozása (figurák nevei, számolás és olyan különleges mozdulatokhoz társuló „nem-szavak”, mint „ca”, „di-dú-dá”, „plütty”, „bummsz” vagy egy csettintés) és működik a *téri képzelet: vizuális képek* keletkeznek mentális jelek hatására, amiket a koreográfus vagy a táncos a mozdulathoz társít (például „egy nehéz szatyor lehúzza a kezedet” vagy „forró homokba lépsz”), de ide sorolhatjuk

akár egy videofelvétel visszánézését is. Eközben még kinesztetikus tapasztalatokat is szerez a táncos (ide tartozik a mozdulatok ritmusa és a zenéhez való igazítása, a saját mozgás érzékelése és szubjektív megélése), és ezek alapján eltérő mentális térképet hoznak létre a külső- és a belső fókuszú tanulók (az első csoport tagjai külső referenciapontokhoz viszonyítják a mozgásukat, míg mások a testrészeik egymáshoz való viszonyának változását figyelik meg). Ez az összetett, ún. *táncintelligencia* az érzelmi intelligenciával rokonítható, hiszen a táncos érzéki úton érti meg, mi történik vele, benne és körülötte (Lőrinc, 2018).

A táncitanításban kihagyhatatlan elem a modellálás, azaz a mozdulatok helyes módon való bemutatása a magyarázat előtt vagy közben. Érdekes felismerés, hogy hatékonyabb a fejlődés szempontjából az, ha a tanuló az általa is elkövetett hibákat megfigyelheti kívülről akár egy társán vagy a tanár előadásában, mint ha csak a tökéletes kivitelezést látja újra és újra. A kezdő táncosok kevésbé komfortosak a hibázásban és az apróságok javításában, pedig ez elengedhetetlen a fejlődéshez, a tanárok és edzők egyik fő célja azt elérni, hogy ne féljen a táncos a hibázástól (Enghauser, 2003).

A tanulási fázis után következik az emléknyom megszilárdításához szükséges gyakorlás, melynek során integrálódik a mozgás, automatikussá válik, és egyre kisebb munkamemória-kapacitást igényel. Ez szintén különböző módokon mehet végbe: történhet sok ismétléssel – teljes értékű mozgással vagy markírozással (lásd a 2.2.2.5. fejezetben), de segít a mentális reprezentáció megalkotása és felidézése (amikor csak elképzeljük, ahogy végrehajtjuk a teljes mozgássort), valamint a zene többszöri meghallgatása, majd a fontos zenei jelek felismerésének megtanulása is. Hasznos a mozgássor újbóli külső, vizuális tanulmányozása is (akár más előadását nézzük, akár magunkat videofelvételen) vagy el is olvashatjuk az általunk lejegyzetelt koreográfiát. Ugyanis a tánc tanulása során is aktív a tükörneuron-rendszer, azonos agyterületek aktívak az ismert koreográfia megfigyelése vagy elképzelése közben, mint a tényleges előadásakor (Jeannerod, 2001; Cross és mtsai., 2006; Bläsing és mtsai., 2009, Lőrinc, 2018).

A tanulás és gyakorlás során a mozdulatok nem önálló elemekként, listaszerűen kerülnek memorizálásra, hanem a táncos először kisebb lépéskombinációkat, majd motívumokat, nagyobb szakaszokat alkot, ezekből a csoportosított információkból áll össze végül a koreográfia teljes egysége (Stevens és mtsai., 2019).

Memóriánk azonban olykor a színpadon is megtréfálhat minket - mindenkivel előfordulhat, hogy hirtelen elfelejt egy már jól megtanult és sokszor felidézett mozdulatot. Erős

érzelmi- vagy stresszhatás miatt változások következhetnek be a neurotranszmitterek termelődésében, fennakadást okozva a neuronok közti kommunikációban. Érdekes módon ez olyankor történik meg leggyakrabban, amikor úgy érezzük, már teljesen biztos a tudásunk, nem is kell odafigyelnünk, már „megy ez magától”!

#### **2.2.2.2.4. Külső körülmények szerepe a mozgástanulásban: a zene és a társak**

A zene számos pozitív élettani hatással bír, javítja a hangulatot, flow-állapotot eredményezhet, segíti a tanulást, csökkentheti a fájdalmat. A sportolók edzéseiken azért használnak gyakran zenét, mert ha mozgásukat a ritmushoz igazítják keményebben és hosszabb ideig képesek dolgozni, illetve a levezető nyújtások közben a lassabb tempójú, megnyugtató zene segíti a relaxációt a fizikai megerőltetés után (Terry és Karageorghis, 2006).

Egyértelműnek tűnhet, hogy a zene folyamatosan jelen van a tánc tanulásának első pillanatától a koreográfia előadásáig, így szilárd kontextust tud biztosítani, és hatással van az implicit emlékek kialakulására és előhívására is. Stevens és kutatócsoportja 2010-ben végzett vizsgálatában kimutatta, hogy a zene és más verbális jelek olyan extrém esetekben is segítik a tánclépések előhívását, amikor a táncos évekig nem gyakorolta az adott kombinációkat (3-31 év kihagyás!). A balettra jellemző, hogy a bemelegítés és a tréning során egy adott gyakorlatsort mindig ugyanarra a zenére végeznek el, így nagyon erős kapcsolat alakul ki a kinesztetikus és a zenei minta között, azonban az is kiderült, hogy a feladatok felidézéséhez a kísérletben résztvevő táncosok mindegyikénél egy belső narráció is társult – ezek, vagy saját régi mentális kommentjeik, vagy a tanár által diktált ritmikus szövegek voltak (mint például „előre-hátra-jobbra-zár”).

Ugyanebben a kutatásban az is megerősítésre került, hogy a tanulásra az aktuális hangulat és lelkiállapot is hatással van – azokat a gyakorlatokat pontosabban idézték fel a táncosok, amiket anno jobban szerettek végezni a többinél, amikhez pozitív attitűd társult.

Marinberg és Aviv (2019) leírták, hogy a zenének különböző jellemzői válhatnak kiemelt fontosságúvá a tánc tanulás során: egyes koreográfiákat ritmus-alapúan (számolásra gyakorolható, állandó ritmus jellemzi a zenét), míg másokat dallam-alapúan kell elsajátítani a táncosoknak (nincs állandó ritmus, így a dallam dúdolása, esetleg a szöveg segít a memorizálásban), illetve léteznek olyan produkciók is, ahol ezeket váltakozva kell használni bizonyos részeknél (vegyes módszer).

A társas helyzetben végzett tánctanulás és felidézés során szerzett tapasztalatok pedig a kollektív memória létezését erősítik meg, hiszen még professzionális táncosok között is pontosabb az előhívás és jobb a teljesítmény, ha nem egyedül zajlik a kísérleti koreográfia előhívása és bemutatása, hanem akár csak egy társ is csatlakozik a felidézéshez (Stevens és mtsai., 2019). Ezek az eredmények összecsengenek a korábban feltárt, főleg az idős házaspárokat jellemző ún. együtt-émlékezés (shared remembering) jelenségével, ami csökkenti az emlékezés kognitív költségeit és szociális előnyökkel is jár (Harris és mtsai., 2014).

#### **2.2.2.2.5. Markírozás – a testtel gondolkodni**

A korábban már említett markírozás a motoros tanulás egy formája, ami egyszerűsített gyakorlás által segít egy adott mozgási mintához tartozó emléknym konzolidálásában. A táncosok úgy emlegetik, mint a módszert az átgondolás és a végigtáncolás között félúton. Célja az energiaspórolás, a memorizálás elősegítése anélkül, hogy teljes erőbedobással újra és újra el kellene táncolni az adott figurát vagy lépéskombinációt. Van, hogy a teljes test mozog csak kis intenzitással (egy koreográfia lelépése a térben), máskor a láb mozgásait a kézzel jeleníti meg a táncos egyhelyben ülve vagy állva.

David Kirsh (2011) a markírozás három funkcióját is elkülönítette, ezek a *kommunikáció* (jelezni másoknak, hogy melyik részre gondolunk a koreográfiában, milyen mozdulattól folytassuk a gyakorlást), a *koordináció* (a pontos helyzetünk begyakorlása a partner(ek)hez képest, vagy egy új színpad felmérése, betáncolása) és a *gyakorlás* (a folyamat egyszerűsített mentális modelljének létrehozása és ismétlése kis energia-befektetéssel).

A markírozás módszere a tánc világán kívül az emberi fejlődésben is tetten érhető: amikor az óvodáskorú gyerekek főzőset vagy autóvezetőset játszanak, megragadják egy-egy mozgássor legjellegzetesebb elemeit, egyszerűsítik, felnagyítják és begyakorolják azokat, és legtöbbször a cselekvéshez szükséges fizikai tárgyat képzeletbeli megfelelővel helyettesítik.

#### **2.2.2.3. Nemi különbségek**

Nem hagyhatjuk figyelmen kívül, hogy a tánctanulás során egy férfi és egy nő alkot egységet, így együtt kell az imént felvázolt bonyolult tanulási folyamaton végigmenniük. Azonban az agyműködés, a viselkedés és a tanulás terén is számos fontos nemi különbséget találunk, amit nem hanyagolhatunk el egy olyan pedagógiai módszer esetében, mint a Rebuild®.

Zaidi 2010-es összefoglaló tanulmánya alapján tekintjük most át azt, miben is különbözik az a férfi és a nő, aki szeretne egységet alkotni a táncparketten kívül az életben is, mert fontos megérteni, mely tényezők fogják hátráltatni vagy akadályozni őket céljuk elérésében.

### **2.2.2.3.1. Anatómia, agyi aktivitás**

A férfiak szürkeállománya  $6,5\times$  nagyobb a nőkénel, míg a nők  $10\times$  nagyobb fehérállománnyal rendelkeznek átlagosan. Ennek következtében a férfiaknak jóval több aktív idegsejtje van, a nők agyában pedig sokkal több az összeköttetés a különböző agyterületek között, valamint a kisebb méretű szürkeállományban a nők neuronjai közelebb is helyezkednek el egymáshoz. Ez magyarázza a nők gyorsabb gondolkodásra és multitaskingra való képességét is.

A férfi agy jobb féltekéje vastagabb állománnyal rendelkezik, ezért jobbak a téri és matematikai feladatokban, a nőknek pedig általában a bal agyféltekéje a dominánsabb, ami a kommunikációban játszik fontos szerepet, de a női agy működése összességében kevésbé centralizált. Vastagabb corpus callosum-ot találunk a nők agyában, így a két agyfélteke közötti kommunikáció gyorsabb és hatékonyabb, míg érdekes módon a férfiak között kezességi különbségeket találunk: a balkezesek kérgesteste nagyobb méretű, mint a jobbkezeseké.

A nők egy egyszerű feladat elvégzéséhez is több különböző agyterületet használnak szimultán, sokkal integráltabban dolgozik együtt a két agyféltekéjük, így képesek egyszerre logikusan és emocionálisan is gondolkozni a férfiakkal ellentétben. Ugyanígy a figyelem is kétoldali agyi aktivitást mutat a nők esetében, míg a férfiak csak agyuk bal féltekéjével figyelnek oda például társuk mondandójára.

A limbikus rendszer mérete is nemi eltéréseket mutat, a nőknél nagyobb aktivitásra képes a terület, ez az egyik oka annak, hogy érzelmeikhez könnyebben hozzáférnek, és jobban tudják ezeket kommunikálni és szabályozni is, valamint mélyebb szociális kötődés kialakítására képesek. Viszont az előnyök mellett ez hátránnyal is jár: a nők hajlamosabbak a depresszióra (főleg az életük során bekövetkező hangsúlyos hormonális változások idején – a pubertáskorban, menstruáció előtt, szülés után és a változókorban) és háromszor olyan gyakran kísérelnek meg öngyilkosságot, mint a férfiak. Ezekhez a különbségekhez az a biokémiai tényező is hozzájárul még, hogy a férfiak átlagos szerotonin-termelése  $52\%$ -kal aktívabb a nőkénel.



Az alsó fali lebeny (IPL – inferior parietal lobule) a matematikai képességekben játszik szerepet, ez a férfiak agyában nagyobb méretű és baloldali hangsúllyal aszimmetriát mutat, míg nőknél épp ellenkezőleg az IPL jobb oldala a vastagabb. A bal oldal a háromdimenziós forgatásért, az idő és sebesség érzékeléséért felel, a jobb pedig a téri elhelyezkedés megértésében és a testrészek egymáshoz való helyzetének meghatározásában van segítségünkre.

A férfiak agyában a szexuális viselkedést is szabályzó amigdala mérete nagyobb, mint a nők esetében, a jobboldali amigdala pedig aktívabb működést mutat, ami a vizuális kérgi területekkel és a striatummal áll szoros összeköttetésben. Ezek a területek a külső környezetre adott reakciókat segítik a látás és a mozgás koordinálásával. A nőknél viszont a bal oldal aktivitása nagyobb, és itt a hipotalamusszal és az insulával folyik intenzív kommunikáció, mely területek a test belső szenzoraitól kapnak több információt. Ezek az eltérések okozzák többek között az érzelmileg felkavaró emlékek feldolgozásának nemi különbségeit.

Mindkét beszédhez köthető agyterület (a Broca és a Wernicke régiók) térfogata nagyobb a női agyban, mint a férfiakéban, és mind az érzelmi, mind a verbális folyamatok kétoldali aktivitást váltanak ki a homloklebenyben. A férfiak nyelvi- és érzelmi feldolgozása ezzel szemben egyoldali és teljesen független egymástól – a bal agyfélteke felelős a nyelvfeldolgozásért, a jobb oldalon pedig az érzelmek feldolgozása zajlik, így könnyen megérthető, miért is okoz gondot sok férfinak a szóbeli érzelmkifejezés.

A homloklebeny végrehajtó funkciókért felelős részein megy végbe a problémamegoldás és a döntéshozatal – ezek a területek is nagyobbak és aktívabbnak mutatkoztak a nőknél a kutatások során.

#### **2.2.2.3.2. Memória**

Memóriavizsgálatok során nem meglepő módon a férfiak a téri-vizuális és mentális forgatási feladatokban, míg a nők a verbális fluencia teszteken bizonyulnak jobbnak. Ezen túl az epizodikus memóriát tesztelő helyzetben a nők jobban teljesítettek (ez a különbség nem magyarázható csak és kizárólag a nők verbális fölényével), a hosszútávú memórianyomok kialakításához és tárolásához pedig a kutatási eredmények szerint a férfiak és nők eltérő agyféltekét használják (Herlitz és mtsai., 1997).

### **2.2.2.3.3. Viselkedés**

Alapvető felismerés volt a kutatások során, hogy a női agy empátiára van huzalozva, a férfi agy pedig elemzésre és rendszerépítésre. Ezért a nők viselkedésének egyik elsődleges célja a másik ember érzelmeinek és gondolatainak felismerése, azonosítása és az, hogy ezekre a megfelelő és a leginkább kielégítő érzelmi választ adják. Magasan funkcionálnak a verbalításban, szociálisan érzékenyek és igyekeznek biztonságot keresni és teremteni maguk körül. Nagyra értékelik az altruista viselkedést és a kölcsönösséget kapcsolataikban, jók a művészi kifejezésben és az előre részletesen eltervezett feladatok végrehajtásában, agressziójuk verbálisan, indirekt, burkolt módon nyilvánul meg leggyakrabban.

A rendszerező férfiagy ezzel szemben arra törekszik, hogy felfedezze és elemezze az őt körülvevő világot és a társadalom szabályait, hogy rájöjjön, hogyan is működnek a dolgok. Általánosságban elmondható, hogy a férfiak szociálisan dominánsabbak, függetlenebbek, téri- és matematikai képességeik túlszárnyalják a nőket és többre értékelik náluk az olyan értékeket, mint a hatalom, az erő és a versengés. Agressziójuk jellemzően fizikai formában tör felszínre.

A tájékozódáshoz a férfiak absztrakt gondolatokat használnak (észak-dél, távolságok), eközben pedig a bal hippokampális régió válik aktívvá agyukban, a nők ellenben tájékozódási pontokat, jellegzetes tárgyakat és épületeket vesznek alapul a navigáláshoz, és ehhez agyuk kérgi területeit használják.

Nemi különbségeket találtak a stresszre adott válaszreakcióban is: a férfi agy prefrontális kérgi területeinek vérellátása nő stressz hatására, ez felelős a „harcolj vagy menekülj” reakcióért. A nőknél ezzel szemben a limbikus rendszer aktiválódik ilyen helyzetben, ami sokkal empatikusabb, kevésbé szélsőséges stresszreakció adását teszi lehetővé számukra, ám ez a válaszreakció hosszabb ideig tart, lassabb a lecsengése, mint férfiak esetén.

### **2.2.2.3.4. Fejlődés**

A születést követő első három évben több agyi kapcsolat jön létre a neuronok között, mint amire valaha is szükség lenne a normális és hatékony működéshez, így azok a szinapszisok, amiket gyakran használunk, megerősödnek és állandóvá válnak, amikre viszont nincs szükség, eltűnnek.

A lányok a pubertáskorig – amit átlagosan két évvel előbb érnek el, mint a fiúk - magasan túlszárnyalják a fiúkat a nyelvi- és finom-motorikus készségekben (körülbelül 6 év

előnyük van a fiúkkal szemben), a fiúk viszont ügyesebbek a matematikai és geometriai feladatokban már ekkor is, mintegy 4 évvel megelőzve a lányokat ilyen téren a fejlődésben.

A prefrontális kérgi területek bonyolult működésére van szükség ahhoz, hogy következetesen tervezni tudjunk és a tetteink jövőbeli következményeit képesek legyünk felmérni – ezekre a régiókra is jellemző a korábbi fejlődés a lányoknál.

#### **2.2.2.3.5. Tanulás**

Sikeresebbek lehetnének a fiúk a tanulásban, ha több mozgásra lenne lehetőségük az iskolai órákon, és több lenne a szünet, hiszen a férfi agynak szüksége van arra, hogy időnként teljesen kikapcsoljon, nyugalmi állapotba kerüljön. Ez leggyakrabban akkor történik meg, ha monoton módon érkezik a sok új információ (például vég nélküli beszédet tart az előadó), ezért láthatjuk sokszor az iskolapadban a fiúkat el-elkalandozni az órákon és csak bámulni maguk elé.

A tanulásra is igaz, hogy a férfiak általában célorientáltak, míg a nők inkább szociális beállítottságúak, új információk elsajátítása közben a férfiak a logikát és a racionális értékelést preferálják, míg a nők a személyes relevanciát keresik a tanulandó anyagban és egyéni asszociációkat hoznak létre.

Rossz teljesítmény esetén a férfiak inkább kifelé fókuszálnak a probléma forrását keresve, míg a nők inkább önelemzők és kritikusabbak magukkal szemben.

#### **2.2.2.3.6. Tanulási stílusok**

Számos különböző elmélet és teszt ismert az egyéni tanulási stílus felmérésével kapcsolatban, azonban függetlenül a használt kérdőívtől, jelentős nemi különbségek vannak ezen a területen is, melyeket fontos figyelembe venni az edukatív módszerek kidolgozásakor.

A *Dunn és Dunn-féle Tanulási Stílus Modell* alapján végzett felmérések rámutattak, hogy a lányok sokkal önállóbbak, kitartóbban és felelősségteljesebben képesek tanulni az azonos korú fiúknál, viszont nagyobb szükségük van a bátorító környezetre, a jó családi háttérre, a tanári motivációra és változatos szociális ingerekre. Entwistle „Approaches to Studying Inventory” elnevezésű tesztjével gyűjtött adatokból kiderült, hogy a férfiak elsősorban külső motivációkat keresnek a tanulás során és teljesítményorientáltabbak a nőknél. A Canfield által kidolgozott tanulási stílus-teszt eredményeiben pedig az mutatkozott meg, hogy a férfiak az olyan tanulási módszereket részesítik előnyben, ahol a mindennapi életből vett példák és

korábbi élettapasztalataik állnak rendelkezésükre, míg a nők hasznosabbnak ítélték az olyan kevésbé gyakorlatias tanulási segédanyagokat, mint a mellékelt olvasnivalók, rendszerezett jegyzetek és tanári magyarázatok az egyes témákhoz.

A pedagógiai szempontból leginkább releváns eredmények viszont a VARK-kérdőív és a Gregorc-féle modell segítségével kerültek a széles közönség elé és forognak a köztudatban a mai napig.

A híres, sokak által használt VARK-kérdőív négyféle tanulási modalitást különböztet meg: a vizuális tanuló (V) folyamatábrákat, grafikonokat, táblázatokat használ, az auditív (A) hallás után tanul, az előadásokat kedveli, az emberi beszéd megjegyzésében jó. Az olvasó/író típus (R=read/write) sokszor újraolvassa az anyagot és jegyzetet készít hozzá, míg a kinezetikus vagy érzékelő (K) tanuló az érintés, szaglás, hallás, ízlelés, mozgás és látás közben észlelt információkat tudja könnyen elraktározni (például a témához kötődő videók, filmek, kirándulások és kiállítások juttatják maradandó élményekhez). A tesztek eredményei azt mutatják, hogy a férfiakra a multimodális tanulás jellemzőbb (87,5%-uk nem csak egy módszert használ rendszeresen, 58,3%-uk ráadásul quad-modális, azaz mind a négy csatornát egyenlően alkalmazza), a nők többsége (54,2%) viszont unimodálisan tanul leghatékonyabban (33,3%-uk K, míg 16,7%-uk R-típusú).

A Gregorc-féle modell (Gregorc Style Delineator, GSD) viszont az agyi lateralizáció eredményeit alapul véve az információ feldolgozásának módja alapján különít el négy fő közvetítő csatornát, melyen keresztül a tanuló befogadja és értelmezi az adott anyagot. Elmélete szerint megkülönböztethetünk konkrét szekvenciális (CS) tanulókat (akik a világot a fizikai érzékelésen keresztül fogják fel elsősorban, logikusan gondolkoznak és kedvelik a sok részletre kitérő, jól átlátható magyarázatokat, szeretik, ha aktív a demonstráció és maguk is kipróbálhatják a dolgokat), absztrakt szekvenciális (AS) gondolkodókat (ők logikus és analitikus személyek, akik legjobban a változatos, izgalmas és gondolkozásra ösztönző feladatokat és környezetet kedvelik), konkrét random (CR) típusú embereket (akik szívesen végeznek gondolat kísérleteket, intuitívan gondolkoznak, impulzívok és függetlenek; nem szeretik a hosszú és részletekbe menő prezentációt, inkább maguk jönnek rá a válaszokra - sokat próbálkoznak és hibáznak, míg megtalálják a legjobb alternatívákat), valamint absztrakt random (AR) gondolkozásmóddal rendelkezőket (akik az érzelmek világában élnek és nem-lineáris módon gondolkoznak). Az eredmények alapján a férfiak általában CS/CR-típusú

tanulók, a nők között pedig elterjedtebb az AR-típus (Wehrwein és mtsai., 2007; Lau és Yuen, 2010).

Ezek a gyakori – persze nem mindenre érvényes – különbségek tetten érhetőek a tánctanulás során is, pedagógusként és vezetőként nagyon fontos ismerni a különböző módszereket: sok férfi igényli az olyan rövid részeket az órákon, amikor magyarázat, javítás, zene, számolás és partner nélkül van lehetőségük gyakorolni saját tempóban, akár magukban motyogva, megértve a folyamatot. Enélkül az idő nélkül előfordulhat, hogy túl sok lesz az egyszerre befogadásra váró információ, ami a nők sokszor megjelenő biztatásnak álcázott sürgetésével tetézve kudarcélményt okozhat és könnyen konfliktushelyzet kialakulásához vezethet. Nagyszerűen példázta a lehetséges problémákat az a párunk, amely tagjainak teljesen ellentétes volt a tanulási stílusa, így egyik utolsó órájukon meg kellett szakítani a közös gyakorlásukat, mert egyikük sem tudott fejlődni, és nem értették, miért nem megy a tánc. Körülbelül 10 percet töltöttek külön – a vőlegénnyel kérésére leültem és térképet rajzoltunk a koreográfiáról (melyik lépés merre és mennyit halad), miközben férjem a menyasszonnyal gyakorolt zenére az igényeinek megfelelően. A tízperces közjáték után tökéletesen táncolták együtt a teljes koreográfiát és helyreállt a harmónia is közöttük. Az ilyen táncpedagógiai megoldásokhoz nagy szükség van mentális és testi különbözőségeink széleskörű ismeretére.

## **2.3. A tánc felhasználási területei**

### **2.3.1. A tánc mint rekreációs sporttevékenység**

A WHO hivatalos meghatározása szerint „az egészség nem csupán a betegség hiánya, hanem a jó fizikai és mentális állapot, és a szociális jóllét kombinációja” (1948).

Igaz a régi mondás: ép testben ép lélek, hiszen a rendszeresen végzett testmozgásról (legyen az akár csak egy tempós séta) általánosságban elmondható, hogy csökkenti a stresszt, a depressziót, a demenciával járó állapotok későbbi kialakulásának esélyét, elősegíti az endorfinok felszabadulását, erősíti az immunrendszer működését és növeli az önbecsülést is (Garcia-Falgueras, 2015). Minden felnőtt személynek heti háromszori, összesen legalább 60 percnyi közepes vagy intenzív aerob mozgás ajánlott (Calfas és Taylor, 1994).

A tánc sokszínűségével, társas minőségével és teljes testet megmozgató aktivitásával a WHO ajánlásában szereplő mindhárom területen egyszerre lehet megoldás a mai társadalmunkat jellemző problémákra.

A XXI. században a mozgásszegény életmód az egyik legnagyobb rizikófaktora a gyakori megbetegedéseknek (elhízás, kardiovaszkuláris problémák, cukorbetegség), így a tánc megfelelő opció a rekreációban. Olyan sport, olyan fizikai aktivitás, ahol nem a versengés áll a középpontban, hanem a csapatmunka a partnerrel vagy a csoporttal, illetve a szórakozás, a jó élmény. Emellett nagyon különböző fizikai állapotú egyének is megtalálhatják a tánc számukra megfelelő terhelést jelentő válfaját, a felnőtt balettől az argentin tangón és a népszerű zumbán át a feszített tempójú salsáig, vagy a szervezetet komolyan igénybe vevő moderntánc-edzéseikig. Egy vizsgálatban keringő, cha-cha-cha, foxtrott és swing táncolása során mérték a résztvevők mozgás közbeni gázcseréjét, a különböző táncok oxigénigényét és a pulzusszámot, hogy kiderüljön, pontosan milyen fizikai megterhelést jelentenek a különböző tempójú és intenzitású táncok (az átlagos kalóriafelhasználás  $176.44 \pm 49.9$  kcal/30 min volt) (Lankford és mtsai., 2014).

Da Silva és munkatársai azt vizsgálták, milyen hatásai vannak egy 17 hetes intenzív felkészülési időszaknak a fiatal balett-táncosok szerveztére, rögzítették a szív működését, a testösszetételt és különböző biokémiai markerek, hormonszintek változásait is (Da Silva és mtsai., 2015).

A tánc aerob mozgásforma, a teljes testet átmozgatja. Fejleszti a vázizomzatot, így a tartást, a hajlékonyságot, az általános izomerőt, a kitartást, a testtudatot, az egyensúlyt, valamint jótékony hatással van a kardiovaszkuláris rendszerre, a koordinációra és a térérzékelésre is, csökkenti az agressziót, a stresszt és növeli az általános étellel való elégedettséget (Olvera, 2008). Kreatív mozgás, azaz végzése nem monoton, mint például a futásé, az úszásé vagy a kerékpározásé, így elősegíti új neurális kapcsolatok létrejöttét. Kiemelkedően fontos jellemzője a ritmus és a szinkronitás a résztvevők között. Emellett önkifejezési forma (már az is sok mindent elárulhat rólunk, milyen táncstílust választunk magunknak) és hangsúlyosan szociális tevékenység.

Mentális egészségügyi szempontból a tánc jótékony hatással van a szorongás, illetve a stressz leküzdésére a kortizol, a stressz-hormon szintjének csökkentésével (Lesté és Rust, 1990; Demers és mtsai., 2015; Quiroga, Bongard és Kreutz, 2009). Az agy számára örömforrás – a mozgás közben felszabaduló neurotranszmitterek és hormonok (endorfin, dopamin, szerotonin, tesztoszteron) beindítják az agyi jutalmazó köröket, így jó hatással vannak a hangulatra. Neurológiai szempontból a tánc komplex, multidimenzionális aktivitás: a zenén, a mozdulatok észlelésén és az érintésen keresztül egyszerre auditoros, vizuális és szenzoros stimuláció,

fejleszti a memóriát, a motoros tanulást, az érzelmek felismerését és kifejezését (Kattenstroth és mtsai, 2011; Alpert, 2011; Quiroga és mtsai., 2010; Lima és Vieira, 2007).

A páros táncokban mindezek mellett rá kell hangolódni a partner szándékaira, hogy a két fél képes legyen együtt mozogni, így folyamatos ún. kinesztetikus kommunikáció zajlik közöttük (Alexander és LeBaron, 2012), illetve evolúciós pszichológiai szempontból is elmondható, hogy a tánc során a pár tagjai között létrejövő szinkronizáció, a mozgás koordinálása magas izgalmi állapothoz vezet, fontos az érdeklődés, az érzelmek jelzésében (Bereczkei, 2012).

### **2.3.2. Tánc az oktatásban**

A tánc egyre gyakrabban használt módszer a gyermekek iskolai oktatásában (hazánkban is – magam is tanítok gimnáziumban társastáncot órarendi órák keretében), ahol kimutatható pozitív hatással van az egymásra való figyelemre, a tisztelet és a nemi szerepek elsajátítására. Az órák során a gyerekek megismerik az alapvető illemtani szabályokat, tudást és tapasztalatot szereznek a személyes tér és szociális tér fogalmáról, valamint a tánc növeli az önbizalmukat, így bátrabban ismerkednek és barátkoznak egymással és ismeretlenekkel is (Lobo és Winsler, 2006).

Stinson fiatal, 16-18 év közötti, legalább 5 éve táncot tanuló lányokkal végzett kvalitatív felmérésében azokra a kérdésekre kereste a választ, hogy miért táncolnak, és milyen érzést jelent nekik ez a számukra kedves tevékenység. Eredményeik szerint a fiatal táncosok életük meghatározó közegének és közösségének vallották a táncos csoportot, ahol barátokat találtak, ahol testük és mozgásuk fejlesztésével könnyebben élték meg a gyermekből nővé válás folyamatát. Felelősséget, akaraterőt tanultak, és mivel a táncban addig kell próbálkozni, amíg sikerrel nem jár az ember egy mozdulat megformálásában, az élet más területein is mindig befejezték, amit elkezdtek, megtanultak küzdeni a sikerért (Stinson és mtsai.,1990).

A kutatási eredmények rámutattak, hogy a tánc tanulás olyan szilárd erkölcsi értékeket közvetít a fiataloknak, melyek sok gyermek neveléséből hiányoznak a XXI. században, holott azok alapot adnak a felnőtt életben való boldoguláshoz.

### **2.3.3. Testséma, testkép**

A testtudat és a testérzékelés fejlesztése is igen fontos a média nyomása alatt élő társadalmunkban, a tánc segít az ezekhez szükséges képességek elsajátításában, a testséma és a testkép javításával. A *testséma* az agyban testünk szenzorimotoros reprezentációja, ez alapján

érzékeljük testünk helyzetét a térben, indítjuk és hangoljuk össze mozdulatainkat. Ez a mentális kép életünk során dinamikusan frissül, tapintás, propriocepció, kinesztetikus és környezeti információk alapján hozzuk létre. Damasio 2010-es kutatásai óta tudjuk, hogy minden egyes mozdulattal új utak képződnek agykérgi térképünkben, így a táncos edzések jelentette gyakorlással, a koordináció fejlődésével egyre inkább urai lehetünk legapróbb mozdulatainknak is, sőt nonverbális kommunikációnk is egyre jobbá válhat.

A *testkép* tudatos percepciók, érzések és hiedelmek összessége, de függ az aktuális érzelmeinktől, valamint a társadalom és a média folyamatosan felénk sugárzott elvárásaitól is (De Vignemont, 2010; Fonseca, Thurm és Vecchi, 2014). Ez mutatja meg, milyenek látjuk magunkat, attól függetlenül, hogy milyenek testünk objektív mutatói. Ha a magunkról alkotott kép jelentősen eltér a valóságtól, kialakulnak a testképzavarok, amik gyakran vezetnek olyan, lassan népbetegségnek számító táplálkozási rendellenességekhez és pszichoszomatikus betegségekhez, mint az anorexia nervosa és a bulimia, vagy az exorexia (túlzásba vitt testedzés). A helyes, pozitív testkép kialakulásában nagy segítséget jelent a tánc: kezdő táncosoknál leírták, hogy a testkép erőteljesen javul az edzések elkezdésének következtében, viszont sajnálatos, ám érthető módon a professzionális táncosok esetében újra romlik saját testük megítélése. Különböző táncok más-más hatást képesek elérni: a hastáncosok testképe, önbizalma, nőiessége nagymértékben nő, a balett viszont inkább rontja a testképet, folyamatos megfelelési kényszert okozhat, önkínzásra ösztönözhet. A kortárstáncosok eközben felszabadultságot élnek meg a tánc miatt, hiszen ők az esetek nagy többségében önkifejezésre használják a táncot, nem csak a mozdulatokat tanulják meg, hanem velük közvetlenül összekapcsolva az érzelmi tartalmat is (Swami és Harris, 2012).

#### **2.3.4. A tánc mint pszichoterápiás módszer: A mozgás- és táncterápia**

Az elsőként kialakult és jelenleg is legelterjedtebb mozgásos terápiás módszer a mozgás- és táncterápia. Interdiszciplináris terápiás forma, ami a testet használja a kezelés eszközeként, a mozgást pedig kiindulópontnak tekinti a tudattalan feltárásához, miközben pszichoterápiás, rehabilitációs és tanácsadói hozzáértést is megkíván művelőitől. A forma az 1940-es években kezdett kialakulni a pszichodinamikus pszichoterápiás irányzat hatása alatt, mai nemzetközi szervezeti formáját az American Dance Therapy Association (ADTA) 1966-os alapítása után nyerte el.



A módszer alkalmazható egészséges személyeknél - ekkor a táncterápia elsősorban stresszkezelési, személyiségfejlesztési és önismereti célzatú, valamint használják gyermekcsoportokban a testtudat és koordináció fejlesztésére is. Betegséggel küzdők esetében sikerrel alkalmazzák szorongásos tünetek, táplálkozási zavarok, pszichoszomatikus betegségek, hangulatzavarok, személyiségzavarok, neurózis és skizofrénia kezelésében, valamint a családterápiában, a geriátria számos területén, fizikai- vagy szexuális bántalmazást átélt személyek, kábítószer-használók vagy agyi traumák túlélőinek rehabilitációjában (Pratt, 2004).

Célja felszínre hozni és tudatosítani az elnyomott pszichikai problémákat, helyreállítani a mozgás és az érzelem közötti kapcsolatot, és támogatni a következetes testkép és a hatékonyabb szelf létrejöttét. Segít megélni az „itt-és-most” érzést, a közös ritmusra történő szociális mozgásvégzés kialakítja a közösséghez tartozás élményét. Ezen felül a terápia környezete - a csoport - bensőséges, bizalmon alapuló, támogató háttérrel ad a gyógyuláshoz.

Expresszív terápia és kreatív művészetterápia is egyben, verbalitás nélkül igyekszik előhozni az érzéseket és megtanít felismerni és kifejezni azokat. A zene és tánc kulturális különbségei miatt a használt mozdulatokban és technikákban országonként találunk eltéréseket (Capello, 2007), azonban a fő cél mindig a test és a psziché összekapcsolása által a teljesség-élmény megtapasztaltatása. Ezután az elmélet szerint a személy a megélt pozitív tapasztalatokból képes erőt meríteni a problémájával való megküzdéshez.

Amiben a táncterápia leginkább különbözik minden más fizikai aktivitástól, hogy olyan szabad mozgásra ösztönöz, ami az emberből eredendően árad, mindenféle szabályozás és instrukció nélkül. Így a táncterapeutát nem érdekli a mozdulatok kivitelezésének pontossága, nem a tökéletességre törekszik, mint a tánctanárok általában, hanem azt hangsúlyozza, hogy nincs rossz mozdulat (Sivvas és mtsai., 2015). Ezt az 1940-es években a német Pina Bausch, a moderntánc egyik úttörője úgy fogalmazta meg: „engem nem az érdekel, hogyan mozognak az emberek, hanem hogy mi mozgatja őket”.

### **2.3.5. A tánc a rehabilitációban**

A tánc olyan kezelési módszer a rehabilitációban, melyet nemtől, kortól és kultúrától függetlenül mindenki végezni és élvezni is tud a pozitív élettani hatások mellett. Fizikai, kognitív és pszichológiai problémák esetén is alkalmazható, előnye, hogy nem kellékgényes, illetve mivel a tánc eredendően része az emberi mozgásnak, nem igényel különleges

előképzettséget vagy tehetséget, ezen felül a zene segíti a mozgás ritmikusságát, összehangoltságát (Demers és mtsai., 2015; Sivvas és mtsai., 2015).

Az elmúlt két évtizedben több olyan kutatás zajlott, ami egy-egy speciális megbetegedéssel vagy rendellenességgel kapcsolatban végzett kezelési folyamatban vizsgálta a tánc hatásait. Ezekben a tanulmányokban legtöbbször kísérleti jelleggel, kiegészítő kezelésként és kis elemszámú vizsgálati csoportokban alkalmazták a táncos módszereket vagy önmagukban, vagy más új technikákkal kiegészítve (például relaxációval együtt: Adam, Ramli és Shahr, 2016).

A táncos foglalkozásokat képzett táncpedagógusok és egészségügyi szakemberek közösen vezették, és a legtöbb esetben 10-12 héten át tartottak a vizsgálatok, a résztvevők összesen 12-20 órás időtartamban látogatták a kurzusokat. A különböző kutatócsoportok más-más táncstílust hívtak segítségül, a mozgás- és táncterápia már bevett módszere mellett használták a salsát, az argentin tangót és vegyes társastáncoktatást is.

A mentális és neurológiai rendellenességek között foglalkoztak Parkinson-kórral, depresszióval, demenciával, súlyos mentális betegséggel (SMI), bipoláris zavarral, skizofréniával, sclerosis multiplex-szel, autizmus spektrum zavarral (ASD) és Alzheimer-kórral élő betegek csoportjaival, illetve agyi traumát vagy stroke-ot túlélő vizsgálati személyekkel és Down-szindrómásokkal is (Haboush és mtsai., 2006; Shanahan és mtsai., 2015; Hackney és mtsai., 2007; Westheimer és mtsai., 2015; Murrock és Graor, 2014; Guzmán-García, Mukaetova-Ladinska és James, 2012; Hackney és Earhart, 2010; Scharoun és mtsai., 2014 ; Clark, 2011).

Különböző krónikus betegségek kezelésében - mint a diabétesz, a rheumatoid arthritis vagy a szívelégtelenség - is végeztek hasonló vizsgálatokat, valamint ráktúlélők csoportján is megfigyelték a tánc hatásait (Mangeri és mtsai., 2014; Kaltsatou és mtsai., 2010; Murrock és mtsai., 2009).

Mind a mentális, mind a krónikus betegségben szenvedő páciensek körében javulást találtak fizikai, emocionális és szociális téren egyaránt, jobb közérzetről, önbizalom-növekedésről, általános pozitív életminőségbeli változásokról számoltak be a különböző tanulmányok. Az egyes betegségek, rendellenességek kapcsán persze különböző releváns változókat vizsgáltak, így például a Parkinson-kór esetén a járás sebessége, a mozgásindítás és az egyensúly-megőrzés területén regisztráltak fejlődést a tánc hatására, míg a kórosan elhízott betegek esetén a testsúlycsökkenés és az izomerő növekedése volt a legfontosabb eredmény.

A kutatások harmadik nagy csoportja a geriátriai kezelésre fókuszál, egészséges és különböző betegségekkel küzdő, illetve korábbi táncos jártasságot szerzett és teljesen kezdő szépkorúakat is görcső alá vettek. Idős korban az elesés jelenti a legnagyobb kockázatot és az ettől való félelem még inkább beszűkíti a mozgást. Ezen kívül az egyenes vonalú járáshoz képest a séta közbeni fordulatok és irányváltások akár nyolcszorosára növelhetik az esés következtében elszenvedett csípő- vagy combnyaktörés lehetőségét. A vizsgálatok során ezeken a tényezőkön kívül az idősek kognitív, szenzomotoros és neurobiológiai faktorait, és az ezekben bekövetkező változásokat is mérték. A táncos foglalkozások hatására pozitív változás volt tapasztalható mind a kognitív (figyelmi fókuszváltások, kognitív flexibilitás) mind a motoros funkciókban - az egyensúlyban, a mozgásindításban, a testtartásban, a járás sebességében, valamint a reakcióidőben. A résztvevők saját bevallásuk szerint magabiztosabbak lettek mozgásaikban, illetve nagy élményt jelentett számukra a tánc szociális kapcsolatokra gyakorolt pozitív hatása is. (Hackney és mtsai., 2007; Kshtriya és mtsai., 2015, Rahal és mtsai., 2015; Kattenstroth és mtsai., 2011; Lima és Vieira, 2007; Abreu és Hartley, 2013; Coubard és mtsai, 2011).

### **2.3.6. Tánc és házasság**

Az egyetlen olyan (ugyan nem reprezentatív) kutatás, ami a társastáncot a házassággal hozta összefüggésbe egy mesterszakos szakdolgozat Dél-Afrikából (Hanke, 2006). A szerző kvalitatív adatelemzési módszereket használva arra kereste a választ, van-e bármilyen érezhető hatása a társastáncnak a házastársi kapcsolatra a vizsgálatban részt vevő párok szerint. Három táncolni tanuló házaspárral készített 2 alkalommal interjúkat, ezek alapján pedig a Tesch-féle nyolclépcsés kvalitatív adatelemzési módszerrel négy kategóriát állapított meg, azon területek alapján, amelyekről a résztvevők jellemzően szót ejtettek. Ezek a kommunikáció, az intimitás, a konfliktuskezelés és a „tárgyalás-befektetés-kooperáció” voltak. Az interjúk összesített eredményei alapján kiderült, hogy a párok több és mélyebb beszélgetésről számoltak be a tánc hatására, kiemelték, hogy a mozgás közben folyamatos volt köztük a verbális és a nonverbális kommunikáció, valamint a gyerekek, a munka és más zavaró tényezők hiányában fókuszált figyelmük egymásra irányult az együtt töltött táncos órákban. Az intimitással kapcsolatban elmondták, hogy a közös tánc hatására házasságuk felértékelődött a szemükben, visszatértek kapcsolatuk korai, udvarlási szakaszára jellemző érzéseik és szokásaik: újra flörtöltek egymással, kézen fogva érkeztek és távoztak az órákról, és a hétköznapiakban is több lett köztük

a fizikai érintés. A konfliktuskezelés kategóriában említették, hogy a tanulási folyamat elején sokszor frusztrációt okoztak a kezdeti nehézségek, de képesek voltak kiségetni egymást ezekben a helyzetekben, egyre elfogadóbbak és megértőbbek lettek egymással, kompromisszumkésztségük fejlődött, és megtanulták jobban kezelni a kritikát. A negyedik, összetett kategóriában pedig azt emelték ki a párok, hogy sok időt, pénzt és energiát fektettek a közös célok elérésébe, amit az eredményeket látva egyáltalán nem bántak. Ezeken kívül megemlékeztek még a tánc tanulás szociális hatásáról – más hasonló párokat is megismertek, új barátságokat kötöttek. A tánc új, közös szórakozást jelentett számukra, illetve néhányan az önbizalmuk növekedéséről is beszámoltak.

## **2.4. Mélni a szerelmet?**

Miután átfogó képet kaptunk a tánc háttéréről, előnyeiről, nehézségeiről és változatos felhasználási területeiről, Hanke 2006-os dolgozatával megérkeztünk a disszertáció második nagy témájához: hogyan és milyen eszközökkel mérhetjük a romantikus kapcsolatok minőségét, milyen változókkal jellemezhető egy házasság? A következő fejezetben szeretném áttekinteni az eddig párkapcsolati témában született tanulmányok eredményeit és azokat a mérőeszközöket, melyeket a tudományos vizsgálatok hatékonyabbá tételéhez az elmúlt években kidolgoztak, és kutatásomban magam is alkalmaztam az adatgyűjtés során.

### **2.4.2. Nehézségek a párkapcsolat kvantitatív elemzésében**

Először is nem hagyható figyelmen kívül, hogy milyen régóta húzódik a vita arról, hol is van a pszichológia helye a tudományok között. Dilthey az elsők között volt 1894-ben, aki felismerte és megfogalmazta, hogy a humán tudományra, az embert mint egész egységet vizsgáló pszichológiára nem lehetnek érvényesek ugyanazok a szabályok, mint a többi természettudományra (Pléh, 2013). Azóta sem született teljes konszenzus abban, hogy a viselkedést atomjaira bontó tárgyilagos, kvantitatív adatokat gyűjtő, kísérleti kutatás vagy a holisztikus szemléletű, kvalitatív, megfigyelő attitűd-e a megfelelő akkor, ha szeretnénk megérteni az ember biológiáján és kémiáján túlmutató belső lelki működését. Ma azt látjuk, mindkettőre ugyanúgy szükség van. Mert valóban, mindenki ember, így összehasonlítható és kategorizálható bizonyos szempontok alapján, de ugyanakkor egyedi személyiség is, és ha az egyén őt mindenki mástól elválasztó különbségeit vesszük figyelembe, a kiszámíthatatlan

döntéseit, életútján szerzett tapasztalatait, változékony érzelmeit és gondolatait, akkor megütközhetünk azon, hogy tulajdonságait számokká alakítsuk egy statisztikai táblázatban.

Ezek a tudományelméleti problémák még inkább előtérbe kerülnek akkor, amikor nem csupán az ember egyéni viselkedését szeretnénk leírni és megérteni, hanem azt, ahogyan egy diád tagjaként, egy szociális rendszer részeként együtt alakul és fejlődik egy vagy több másik személlyel a párkapcsolatában, házasságában vagy családjában.

Keressük a fogást a párkapcsolati- és házasságkutatásban is, hogyan lehet általános érvényű összefüggéseket feltárni anélkül, hogy figyelmen kívül hagynánk a tényt: minden kapcsolat más, és minden kapcsolat folyamatosan változik, hiszen a benne élők reagálnak az őket érő külső-belső ingerekre. Ma, csaknem 100 évnyi kapcsolatokkal foglalkozó tudományos kutatás és megfigyelés után, számos egymással versengő szerelem-elmélet és megközelítés, rengeteg feltárt párkapcsolati változó és az ezek mérésére specifikusan kifejlesztett mérőeszköz áll rendelkezésünkre, így a téma minden kutatója ezek között igyekszik megtalálni a hipotéziseinek bizonyításához leginkább releváns eljárásokat.

### **2.4.3. Párkapcsolati változók és mérőeszközeik**

A párkapcsolatok leírására leggyakrabban használt alapvető, összefoglaló változók a minőség és a stabilitás. A stabilitás objektív, könnyen mérhető jellemző, míg a minőség a kapcsolatban élő felek szubjektív véleménye. A házasság minősége hozzájárulhat a házasság stabilitásához, mégis sok stabil, hosszú évek óta tartó kapcsolat boldogtalan a benne élők megítélése alapján. A kutató célja érthető módon, hogy olyan egyszerűen használható kvantitatív adatokhoz jusson, amelyek segítségével képes tényszerűen leírni egy diád aktuális állapotát és követni tudja az idő előrehaladtával bekövetkező változásokat is. Az igény jogos, azonban ezek az átfogó jellemzők nehezen definiálhatók, ugyanis rengeteg más tényező együttes hatására alakulnak ki, mégis a kapcsolat egészéről próbálnak mondani valamit. Fontosnak tartom tehát, hogy kialakítsunk valamilyen hierarchikus struktúrát, amikor a házasság vagy párkapcsolat jellemzésébe fogunk, és megtaláljuk az összefüggéseket a számtalan változó között. Legnagyobb gyűjtőfogalomként így a kapcsolattal való elégedettséget fogom használni.

#### 2.4.3.3.3. Kapcsolati elégedettség

A kapcsolattal vagy házassággal való elégedettség az 1990-es évek óta a leginkább kutatott kapcsolati változó. Az egyén attitűdjét fejezi ki a partner és a kapcsolat felé, a házasság szubjektíven érzékelt minőségét - kialakulásában a befektetett érzelmi, szellemi és anyagi költségek és a párkapcsolat nyújtotta előnyök aránya nagy szerepet játszik. Ez a mutató átfogó képet ad a kapcsolat aktuális általános állapotáról (Dainton és mtsai., 1994), és szoros összefüggésben áll a pár tagjainak személyes pszichés és fizikai jóllétével is: a párkapcsolatukkal elégedettebb emberek stressz-szintje alacsonyabb, az élettel való általános elégedettségük magasabb és kitartóbbak a mindennapi nehézségek leküzdésében is (Proulx, Helms és Buehler, 2007). Fontos viszont megjegyezni, hogy meglepően stabil változó, azaz később jelentkeznek értékelésében változások egy romló kapcsolat esetében, ezért fontos más faktorokat is vizsgálni a pároknál (Bradbury és Lavner, 2012).

A szakirodalom nomenklatúrája nagyon vegyes az elégedettség tekintetében: a *boldogságot*, a kapcsolat *sikerességét*, *minőségét* és a kapcsolati *alkalmazkodást* is gyakorlatilag a fogalom szinonimájaként használják egyes szerzők.

#### 2.4.3.3.4. A kapcsolati elégedettség mértékének befolyásoló tényezői

Multidiszciplináris kutatási eredmények figyelembevételével (klinikai- és szociálpszichológiai, kommunikációs, családkutatási és szociológiai vizsgálatok alapján) Lawrence és munkatársai 2008-as tanulmányukban 5 meghatározó viselkedési tényezőt írnak le, melyek segítenek megőrizni egy pár kapcsolatának stabilitását és minőségét. Ezek a *kommunikáció és konfliktuskezelés* (viták gyakorisága és hossza, verbális és fizikai agresszió, a konfliktuskerülés mértéke, konfliktuskezelési stratégiák), a társak közti *támogatás* (érzelmi támogatás, tevőleges segítségnyújtás, tanácsadás, dicséret), az *intimitás*, érzelmi közelség (vonzalom, házastársi barátság, a szeretet kifejezésének módjai), az *érzékiség és szexualitás* (a szexuális kapcsolat minősége, mennyisége és nehézségei, illetve a nem szexuális jellegű érintések mennyisége), valamint a *döntéshozatal és dominancia* mintázatai (felelőségek megosztása, szimmetria a döntéshozatalban, függetlenség).

Ezeken a területeken kívül a kapcsolat minőségének megítélésére hatással van még a pár tagjainak *személyisége*, karrierjük aktuális kihívásai és sikerei, *előző kapcsolataikból* szerzett tapasztalataik, *önértékelésük*, valamint a *spiritualitás* közös megélése és a gyermekek

jelenléte is a házasságban (Olson és Olson, 1999). Nézzük most meg, milyen összefüggéseket találhatunk a kapcsolattal való elégedettséggel ezeken a területeken!

#### **2.4.3.3.4.1. Demográfiai jellemzők**

Az olyan *demográfiai tényezők*, mint az iskolázottság és a kapcsolat hossza nem gyakorolnak szignifikáns hatást a kapcsolati elégedettségre, viszont a jegyesség hossza negatívan korrelál ezzel a mutatóval, és a nemeket tekintve a nőkről általánosan elmondható, hogy alacsonyabb pontszámokat érnek el a férfiaknál (Alder, 2010).

Az életkornak a kapcsolatok két aspektusában van bizonyított szerepe, egyrészt a párok elégedettsége az idő előrehaladtával U-alakú görbén változik, azaz a házasságkötést követő mézeshetek fázisának lecsengése után esés tapasztalható az értékekben, majd a gyermekvállalással, az összetartozás és önmegvalósítás krízisével, illetve a karrierépítésben tapasztalt nehézségek miatt általában a görbe még inkább mélyül, viszont a stabil kapcsolatok egy idő után egyre boldogabbak lesznek. Másrészt az a tendencia, hogy a párok manapság későbbi életkorban kötnek házasságot, mint korábban, annak ellenére boldogabb és stabilabb kapcsolatokat eredményez, hogy nem kedvez a gyermekvállalásnak. A 20 éves kor előtt kötött házasságok felbomlásnak ma is nagy a valószínűsége, mert a felek személyisége és döntéshozatali megoldásai még nem elég érettek, míg a későbbi korban kezdődő kapcsolatokban már többet tapasztalt, érettebb egyéniségek találkoznak és alakítanak ki közös értékrendet (Amato és mtsai, 2003).

#### **2.4.3.3.4.2. Közös időtöltés**

Aron és kollégáinak kutatásai (2000) igazolták azt is, hogy az együtt töltött idő, a *közös hobbi és kikapcsolódás* segít frissen tartani a házasságot és új élményeket megélni hosszú évek után is. Ha a pár együtt próbál ki új közös tevékenységeket (ilyen lehet a tánctanulás is!), az segíthet megőrizni az izgalmat a kapcsolatban, és növelheti a házassággal való elégedettségüket is.

#### **2.4.3.3.4.3. Együttélés a házasság előtt**

A házasságkötés előtti együttélés hatásait vizsgáló, főleg az USA-ban végzett kutatások eredményei széles körben elterjedtek, miszerint az esküvő előtt is közös háztartásban élő párok az esküvő után kevésbé elégedettek a kapcsolatukkal azoknál, akik korábban nem osztoztak életterükön. Ezen túl nagyobb eséllyel ér véget válással a házasságuk, kevesebb köztük az

interakció és többet veszekszenek (Jose és mtsai., 2010). A jelenség okai továbbra sem egyértelműek, sokan az elköteleződés és a hosszú távú közös tervezés hiányának negatív hatását hangsúlyozzák. Mások arra a tényre vezetik vissza a problémákat, hogy a kommunikációs és konfliktuskezelési stratégiákat a párok a megfigyelések bizonyítékai szerint a házasság első évében alakítják ki: így, ha ez a folyamat az együttélés még nem elkötelezett fázisában megy végbe, olyan kis hatékonyságú módszerek és minták rögzülhetnek a kapcsolatban, amik kevésbé lesznek használhatóak az elköteleződés után (időszakos elköltözés, a másik ignorálása, szakítás és kibékülés, hűtlenség, stb.) (Schneewind és Gerhard, 2002).

Az elmúlt 30 évben azonban az esküvő előtt együtt élő párok aránya hatalmas ütemben növekedett, sőt az élettársi kapcsolatot már nem csak próbaházasságként értelmezhetjük, hanem sokan a házasság alternatívájaként választják ezt az együttélési formát. Ezen társadalmi változások fényében egyre több olyan tanulmányt olvashatunk, amiben a kutatók álláspontja az, hogy a korábban regisztrált negatív hatás mára már mérséklődött vagy akár el is tűnhetett (Reinhold, 2010; Manning és Cohen, 2012).

#### **2.4.3.3.4. Kommunikáció és konfliktuskezelés**

A pár tagjai között folyó *kommunikáció* minősége erősen befolyásolja a kapcsolattal való elégedettséget és a kapcsolat stabilitását is mindkét nem esetében, ám a nők számára ez a faktor kiemelt fontossággal bír. Annak ellenére, hogy egy pár sokat vitatkozik, hosszú távon stabilnak bizonyulhat a kapcsolatuk, és elégedettebbek lehetnek, mint azok a párok, akik igyekeznek elkerülni a konfliktusokat, ahelyett, hogy együtt szembenéznének azokkal, s így felhalmozzák a problémáikat. Azaz elsősorban nem a veszekedések mennyiségén, hanem a párok konfliktushoz való hozzáállásán (pozitív vagy negatív) múlik a viták kapcsolatra gyakorolt hosszú távú hatása, az egészséges kapcsolatok korántsem mentesek a vitás helyzetektől, csak a felek képesek hatékonyan megküzdeni a problémákkal (Lakatos, 2020).

Az összetűzések témáját tekintve elmondható, hogy a négy leggyakoribb konfliktusforrás az anyagiak, a gyerekek, a szexualitás és a kommunikáció (Vangelisti és Perlman, 2006), viszont a dominanciáról és az intimitásról folytatott viták rosszabb hatással vannak a kapcsolat minőségének alakulására, mint a személyes problémákról, tervekről és a bizalmatlanságról szólók. A boldog és elégedett párok interakcióiban az figyelhető meg, hogy a vita tárgyától függetlenül jellemzően kevesebb a támadás, a makacsság és a visszahúzóds, több témában folytatnak beszélgetéseket egymással, és érzékenyebben, mélyebb megértéssel



fordulnak párjuk felé (Gottmann és Krokoff, 1989). A helyes *konfliktuskezelési* technikák ismerete nem csak arra teszi képessé a párt, hogy időről időre felmerülő problémáit megoldja és helyesen kezelje a stressz okozta negatív érzéseket, hanem a kapcsolat elmélyülésében és erősítésében is szerepet játszik a nehézségekkel való sikeres közös megküzdés élményének megtapasztalása (Herzberg, 2013).

#### **2.4.3.3.4.5. Pénzügyek**

A pénzhez való egyéni hozzáállásnak, a materializmus mértékének nagyobb hatása van az anyagi problémák értékelésére és a kapcsolattal való elégedettségre, mint a bevétel mennyiségének. A téma kutatása azonban nehézségekbe ütközik, hiszen nehezen állapítható meg, hogy egy anyagi jellegű vita valójában a konfliktus magja-e a kapcsolatban, vagy egy mélyebb, más jellegű probléma felszínre kerülő tünete – hiszen a hibás pénzügyi döntések sok esetben hatalmi játszmákról, függetlenségi törekvésekről, szexuális hiányokról árulkodó jelek, vagy a harag burkolt kifejeződései is lehetnek (Dean, 2005).

#### **2.4.3.3.4.6. Kötődési minták és a szexualitással való elégedettség**

A kutatások azt mutatják, hogy a biztonságosan kötődő személyek több pozitív szexuális tapasztalatot élnek át, így a szexualitással való elégedettségük magas párkapcsolatukban, illetve kevésbé hajlamosak a megcsalásra és az alkalmi kapcsolatok kialakítására.

Az elkerülő vagy szorongó módon kötődő felnőttek viszont alacsonyabb szexuális elégedettséget jeleznek vissza kapcsolataikban, és a bizonytalan kötődésűeknél ez a mutató sokkal nagyobb hatást is gyakorol a kapcsolattal való általános elégedettségre. A szorongó kötődési stílus krónikus függés kialakítására tesz hajlamossá, csak hogy ne kelljen az elhagyatottság és a visszautasítás élményével szembesülni, az elkerülő stílusú személyek pedig még házasságukban is sokszor távolságtartók, és kerülnek az intim és szexuális együttlétet, kényelmetlennek találják a fizikai- és érzelmi közelséget, önfeltárást (Lejeune, Bouizegarene, és Philippe, 2021). Shaver és Mikulincer (2006), a felnőtt kötődés mai talán legismertebb kutatói hangsúlyozzák, hogy a kötődési stílus jobb előrejelzője a kapcsolati elégedettségnek, mint a személyiség.

Több meta-analízis is feltárta, hogy a szexuális elégedettség fontos faktor a kapcsolat általános minőségének megítélésében (a férfiaknál kifejezetten), bár a párterápiás tapasztalatok

azt mutatják, hogy vannak párok, akik nagyon elégedettek a kapcsolatukkal akkor is, ha szexuális téren hiányosságokat mutatnak, és olyanokat is szép számmal regisztráltak, akik rossznak ítélik a házasság általános minőségét, de a szexualitásukban megéltekkel teljes mértékben elégedettek (Butzer és Campbell, 2008).

2010-es kutatásukban Busby és munkatársai a szexuális érintkezés kapcsolatban való megjelenésének idejét vizsgálták, és rámutattak, hogy minél később lép be egy pár életébe a szexualitás, annál jobbnak értékeli később a kapcsolatuk minőségét és stabilitását, valamint a kommunikációjukat is, sőt a házasságra lépés előtti rövid együttjárás és a korai szexuális kapcsolat növeli a válás kockázatát (Vangelisti és Perlman, 2006).

#### **2.4.3.3.4.7. Intimitás**

A párkapcsolatban tapasztalt intimitás minden formájának egyértelműen hatalmas befolyása van a kapcsolat általános minőségére – a nők számára ez az egyik leginkább meghatározó kapcsolati tényező. Az intimitás az egyik fél önfeltárására adott empátikus válaszként értelmezhető; annak az érzése, hogy elfogadással, megértéssel és osztatlan figyelemmel fordul felénk a partnerünk (Greef és Malherbe, 2001). Ez segít megteremteni és fenntartani a bizalmat és a két ember közelségét a párkapcsolatban.

Olson (1981) az intimitás kifejezésének 7 formáját különbözteti meg (érzelmi, szociális, intellektuális, szexuális, szabadidős, spirituális és esztétikai intimitás), melyek előfordulási aránya a kapcsolatokban nemi különbségeket mutat. Ezen túl az intimitás megélése is más a nők és a férfiak esetében: a férfiak szívesen használják a szexualitást az érzelmi közelség megteremtésére, míg a nőknek legtöbb esetben előbb éppen érzelmi intimitásra van szükségük a szexuális együttlétre való felkészüléshez.

#### **2.4.3.3.4.8. Dominanciaviszonyok, szereposztás**

Régóta ismert evolúciós pszichológiai megállapítás, hogy a nők kultúrától függetlenül a náluk kissé dominánsabb (magasabb, idősebb, képzetesebb, határozottabb és anyagilag biztonságot nyújtó) férfiakat részesítik előnyben a párválasztás során – ezt a tendenciát igazolja, hogy azok a párok mutatják a legalacsonyabb kapcsolatvaló elégedettséget és a legtöbb szexuális jellegű problémát, ahol a nő a dominánsabb. De a hasonlóság elve itt is érvényesül – a boldog és kiegyensúlyozott kapcsolatok más mutatóiban a felek egymáshoz nagyon hasonlóak (iskolázottság, családi háttér), azaz a dominanciakülönbség megvan, de nem túl nagy közöttük (Bereczkei és Csanaky, 1996; Lucas és mtsai., 2004).

Az elkötelezett kapcsolatban betöltött szerepek tekintetében viszont elmondható, hogy azok a párok boldogabbak, ahol a döntési folyamat nem dominancián alapszik, hanem mindkét fél egyenlő arányban részt vesz a közös ügyeket érintő döntéshozatalban (Amato és mtsai., 2003). Emellett az is fontos, hogy nem attól függ egy kapcsolat boldogsága és stabilitása, hogy a hagyományos szereposztást vagy az egyenlőséget tartja-e egy pár helyénvalónak, hanem csak az a befolyásoló tényező, hogy egyezik-e a véleményük ebben a kérdésben (Olson és Olson, 1999).

#### **2.4.3.3.4.9. Hitélet, spiritualitás**

A közösen megélt hit jó hatással van a kapcsolat minőségének megítélésére, a vallási homogámia nagyon szilárd erkölcsi alapot teremt a házasságban, és csökkenti a hűtlenség kockázatát is (Fincham és Beach, 2010). Fontos viszont kiemelni, hogy érdemes szkeptikusan vizsgálni azokat a válási adatelemzéseket, amelyek a hívők között kötött házasságok felbomlásának az átlagostól negatív irányban jelentősen eltérő arányait emelik ki. Mert a különbség valóban létezik ugyan, de torz képet tárhat elénk: sok esetben az erősen vallásos párok az egyházi törvények vagy közösségük és családjuk várható negatív megítélése miatt nem válnak el akkor sem, ha komoly gondokkal küzdenek, és nem boldog a házasságuk, azaz ebben az esetben a kevesebb válás nem feltétlenül tükrözi hűen a hívő házasságok minőségét.

#### **2.4.4. A párkapcsolati kutatás adatgyűjtési módszerei**

A párkapcsolati kutatások során legtöbbször keresztmetszeti vizsgálat formájában zajlik az adatgyűjtés önértékelő kérdőívek kitöltésével (papír-ceruza módszerrel vagy online teszteléssel), ritkább esetben laboratóriumi megfigyeléssel, társértékeléssel, interjúztatással, naplózással vagy fiziológiai vizsgálattal. Nagy hiányosságnak mondható, hogy kevés a longitudinális kutatási eredmény és nagyon ritkán sikerül olyan kísérletet tervezni, ami figyelembe veszi a kultúraközi különbségeket.

Van néhány régóta ismert probléma a kérdőívekkel kapcsolatban, amiknek kiküszöbölésére a mai napig nem nagyon talál kielégítő megoldást a kutatóközösség. Ilyen a kitöltő azon törekvése, hogy megfelelő választ adjon (még akkor is, ha a legtöbb pszichológiai tesztben nincsenek helyes vagy helytelen válaszok), amitől válaszai nem feltétlenül lesznek őszinték, és ez által nem jellemzik reálisan a kapcsolat állapotát sem. Illetve megfigyelhető, hogy ha valaki általában véve boldog és elégedett a kapcsolatával, akkor minden kérdésre

pozitívabb válaszokat ad, míg, ha alapvető attitűdje épp negatív, olyan tételeket is alulértékelhet, amikkel valójában nincsen probléma a kapcsolatban. Azaz a kísérleti személy aktuális attitűdje torzíthatja az eredményeket (Graham, 2011).

A megfigyeléses vizsgálatok (ilyen a MICS és a Gottman híres szerelemlaborjából ismert CISS) új megközelítéssel fordulnak a párok felé, a detektált interakcióikban megjelenő pozitív, negatív és neutrális megnyilvánulások arányát regisztrálják, és ezek elemzésével vonnak le következtetéseket a kapcsolat fejlődésének irányára vonatkozóan. Fontos, hogy ugyan a párok nem megszokott, otthoni környezetükben folytatják beszélgetéseiket a megfigyelések során, de nonverbális jelzéseiket nem tudják színlelni még akkor sem, ha igyekeznek megfelelni a kutatók elvárásainak, ezekkel tudtukon kívül is többet árulnak el a szakavatott szemnek, mint a szavaikkal (Gottman, 1998). A törekvést nagy lelkesedéssel fogadta a szakmai és a laikus közönség is megjelenésekor, azonban a megfigyelés és a kódolási metódus relevanciáját és validitását azóta sok kritika érte (King, 2001).

Az eddig tárgyalt módszerekkel nagyrészt kvantitatív adatokhoz juthatunk, míg az interjúk és a párok naplóztatásával járó vizsgálatok kvalitatív elemzést tesznek lehetővé.

Végül fontosnak tartom megjegyezni, hogy nem hagyható figyelmen kívül sajnos a tény, hogy a mai napig rendelkezésre álló adatok valójában nem igazán a kapcsolatok mindennapi, megélt részéről szólnak, művi helyzetekben, teljesítménykényszer alatt születnek (mind a megfigyeléses, mind a tesztkitöltéses helyzetekben), illetve megdöbbentő módon az 1930 óta publikált párkapcsolati témában publikált tanulmányok 45%-a hallgatói mintával dolgozik (Vangelisti és Perlman, 2006).

#### **2.4.4.3. A kapcsolati változók mérőeszközei**

A következőkben áttekinthetjük azokhoz a kapcsolati változókhoz készült mérőeszközöket, melyek felmérését jelen kutatásban fontosnak tartottam: feltüntettem a szakirodalomban leggyakrabban feltűnő, a kutatók által előszeretettel használt kérdőíveket (nem mind rendelkezik hivatalos magyar fordítással, így hazánkban nincs mind használatban), és azokat mutatom be részletesen, amelyekkel magam is dolgoztam a vizsgálat adatgyűjtési fázisaiban.

**2.4.4.3.3. Személyiség: BFI-44** (The Big Five Inventory – John, Donahue és Kentle, 1991; magyar fordítás: Rózsa, Kő és Oláh, 2006)

A legszélesebb körben használt személyiségteszt rövid, 44 kérdéses verziójában a kitöltő ötfokozatú Likert-skálán értékeli önmagát. A teszt által mért öt alapvető vonás: a Barátságosság (szeretet, altruizmus, minták a viselkedés alakításához, együttműködés), az Extraverzió (energia, lelkesedés, szociabilitás, az öröm átélésének képessége), a Lelkiismeretesség (kontroll, kitűzött célok mennyisége és fontossága, szervezethez való nyitottság), a Neuroticizmus (milyen módon kerül feldolgozásra a pszichológiai distressz) és az Újdonságokra való Nyitottság (tapasztalatokra való nyitottság, érdeklődési kör szélessége és mélysége). A teszt reliabilitása az öt vonás tekintetében 0.84 és 0.90 között változik.

A neuroticizmus egyértelmű negatív korrelációja a kapcsolati elégedettséggel és az intimitással már régóta ismert és széles körben elfogadott, míg a többi jellemzővel kapcsolatban megosztóbb eredmények születtek. Az extraverzió, a lelkiismeretesség és a barátságosság számos kutatásban mutatott enyhe pozitív hatást a kapcsolat értékelésére és az intimitás megélésére nézve is, a nyitottság változóban elért magas pontszám viszont hajlamosíthat a rövidebb kapcsolatokra. Azonban a nemi különbségek itt sem elhanyagolhatók.

Nők esetében például az alacsony, a férfiaknál viszont épp a magas extraverzió bír pozitív előrejelző erővel, a magas lelkiismeretesség-pontszám főleg a férfiak esetében növelni látszik a kapcsolatban megélt intimitást, azonban, ha a férfi lelkiismeretessége már túlzott, parancsolgató magatartásban nyilvánul meg, az a nőknél növeli a válás kockázatát. (Boyce és mtsai., 2016; White, Hendrick és Hendrick, 2004). Emellett a magas extraverziójú nők általában jobban vonzódnak a férfias, dominánsabb partnerekhez (Bereczkei, 2012).

Gonzaga és munkatársai 2007-es kutatásukban leírták azt is, hogy a partnerek személyisége közti hasonlóság javítja a kapcsolat minőségét és stabilitását, hiszen a pár tagjai hasonló érzéseket élnek át beszélgetéseik során, így jobban megértik egymást, s ez fontos része a kielégítő érzelmi kapcsolatnak, valamint elősegíti az elköteleződést is (Lakatos, 2020).

Más népszerű személyiségtesztek: CPS (Comrey Personality Scales); GPP (Gordon Personal Profile); MBTI (Myers-Briggs Típus Indikátor); TCI-140 (Temperament and Character Inventory), GZTS (Guilford-Zimmerman Temperament Survey); IASQ (Institute for Personality and Ability Testing Anxiety Scale Questionnaire); MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory); MPI (Maudsley Personality Inventory); EPQ-R (Revised Eysenck Personality Questionnaire); NEO-PI (NEO Personality Inventory); CPI (California

Psychological Inventory); GPI (Gordon Personal Inventory); PRF (Personality Research Form); EPPS (Edwards Personal Preference Schedule).

**2.4.4.3.4. Kapcsolati elégedettség: RAS** (Relationship Assessment Scale = Kapcsolati Elégedettség Skála – Hendrick, 1988; magyar fordítás: Martos és mtsai., 2014)

Az egyik legismertebb párkapcsolattal való elégedettséget mérő validált, rövid teszt, 7 tételét ötfokozatú Likert-skálán értékelik a kitöltők. Erős pozitív korrelációban áll mindkét nem esetén a szexuális elégedettséggel. A magyar verzióban a 7 eredeti itemet egy nyolcadik, szexualitásra vonatkozó kérdés is kiegészíti. A Cronbach-alfa férfiak esetében 0.843 és a nőknél 0.897, a teszt-reteszt stabilitás kiváló ( $r = 0.90$ ).

A további, gyakran használt mérőeszközök a kapcsolati elégedettség felmérésére a DAS (Spanier: Dyadic Adjustment Scale), a MAT (Locke-Wallas: Marital Adjustment Test), az MSI (Snyder: Marital Satisfaction Inventory), az MSS (Roach, Frazier és Bowden: Marital Satisfaction Scale), a QMI (Norton: Quality Marriage Index), a KMSS (Schumm: Kansas Marital Satisfaction Scale), az EMS (Olson, Fournier és Druckman: Enriching and Nurturing Relationship Issues, Communication and Happiness-Marital Satisfaction Scale), az IMS (Hudson: Index of Marital Satisfaction), és a CSI (Funk és Rogge: Couples Satisfaction Index).

**2.4.4.3.5. Intimitás: PAIR** (Personal Assessment of Intimacy in Relationships – Schaefer és Olson, 1981; magyar fordítás: Kövér és mtsai., 2017)

Eredetileg 36 itemet tartalmazó kérdőív (a magyar verzióban 25 kérdés szerepel), ami a kapcsolatban megtapasztalt intimitás öt különböző dimenzióját méri fel 5 pontos Likert-skálán - az érzelmi (közel érezni magam a páromhoz), a szociális (közös barátok, társasági élet), a szexuális (a testi vonzalom kifejezésének képessége és gyakorisága), az intellektuális (közös meggyőződések, gondolatok megosztása) és a szabadidős (közös hobbik, kikapcsolódással együtt töltött idő) intimitással foglalkoznak a kérdések.

A magyar verzióban a faktorstruktúra eltér az eredetitől, így összesen két nagyobb változóról, egy „megértés-támogatás” (érzelmi, szociális és intellektuális intimitás) és egy „közös élmények” dimenzióról (szexuális és szabadidős intimitás) beszélhetünk az elemzések során, az alskálákon a Cronbach-alfa értékek 0.70 és 0.77 között mozognak.

Az intimitás mérésére nem készült sok teszt, ezek bukkannak fel időről időre a szakirodalomban: WIQ (The Waring Intimacy Questionnaire), Marital Intimacy Needs Questionnaire, IAS (Intimacy Attitude Scale), IBM (Intimate Bond Measure), MSIS (The Miller Social Intimacy Scale), MIQ (Marital Intimacy Questionnaire).

**2.4.4.3.6. Konfliktuskezelés: DCI** (Dyadic Coping Inventory = Páros Megküzdés Kérdőív – Bodenmann, 2008, magyar fordítás: Martos és mtsai., 2012)

Páros megküzdésnek nevezzük azt a folyamatot, amikor a pár tagjai különböző stratégiákkal, de fókuszáltan és közösen oldanak meg egy mindkettőjüket érintő problémát, vagy amikor egymást segítik egy személyes konfliktushelyzettel való megküzdésben. Célja, hogy a (külső vagy belső) stresszor hatására megbomlott kapcsolati homeosztázis helyreálljon, része a stresszkommunikáció, a gyakorlati támogatás (közösen keresünk megoldást) és az érzelmi támogatás nyújtása (a partner meghallgatása, fizikai gyengédség kifejezése). A páros megküzdés megnyilvánulhat pozitív, negatív (a társ hibáztatása) és ambivalens módon is (ha ugyan történik segítségnyújtás, ám közben azt gondolja a személy, hogy társának támogatás nélkül is meg kellene tudnia oldani a problémát).

Jelentős nemi különbségek figyelhetők meg ebben a változóban is: a férfiak inkább a társuktól kapott gyakorlati segítségnyújtást értékelik, és kapcsolati elégedettségüket főleg saját megélt megküzdési stratégiáik befolyásolják, míg a nők esetében a saját megküzdésük mellett a párjuké is szignifikáns hatással van a párkapcsolat minőségének megítélésére (Papp és Witt, 2010).

Fontos felismerése volt a terület kutatásának, hogy leginkább ártalmasnak a minor, külső forrásból származó, tartós stressz bizonyul egyénileg és a párra gyakorolt hatást tekintve is (Lakatos, 2020). Brock és Lawrence longitudinális vizsgálatából pedig az is kiderült, hogy a partner túlzott támogatása a megküzdési szituációkban erősebben jelzi előre a házassággal való elégedettség romlását, mint a túl kevés támogatás (2009).

A teszt 37 tételt tartalmaz, melyek ötfokú skálán való értékelésével a kísérleti személy önmaga és párja stresszre adott reakcióit jellemzi, a teszt globális Cronbach  $\alpha$  értéke  $\geq 0,823$ .

A konfliktuskezelést és megküzdést mérő tesztből sem készült sok, vannak, amik az egyéni reakciókat mérik, és vannak, amik kifejezetten a pár közös megoldásaira koncentrálnak. Ezekről olvashatunk a témához kapcsolódó szakirodalomban: CISS (The Coping Inventory for Stressful Situations), Ineffective Arguing Inventory, IMC (Inventory of Marital Conflicts),

CCQ (Collaborative Coping Questionnaire), ERS (Empathic Responding Scale), PBOCS (Protective Buffering Observational Coding System), RFCS (Relationship-Focused Coping Scale), WPS (Ways of Providing Support Scale).

**2.4.4.3.7. Kommunikáció: OCST-K (FACES-IV/communication = Olson-féle Családi Teszt/Kommunikáció alskála – Olson, 2004; magyar fordítás: Mirnics és mtsai, 2010)**

A Circumplex-modellen alapuló teszt lényege, hogy a családot (vagy párkapcsolatot) mint rendszert vizsgálja, melyben a pozitív kommunikációs stratégiák használatával tartható fenn a partnerek, családtagok közötti érzelmi kötődés és a jól működő szereposztás (Olson, 2000).

A teszt részét képező 10 tétel ad visszajelzést a kommunikáció minőségéről ötfokú Likert-skálán. A pozitív kommunikációs jellemzők: az egyértelmű és kongruens üzenetküldés, az empátia, a támogató megjegyzések és a hatékony problémamegoldó képesség. A teszt alfa reliabilitása 0.90, a teszt-reteszt stabilitás értéke 0.86.

A házastársak vagy párkapcsolatban élők közti kommunikáció majdnem minden nagyobb tesztcsomag része, azonban külön ezzel a területtel foglalkozó kérdőív kevés áll a kutatók rendelkezésére – ezért döntöttem én is egy nagyobb csomag alskálájának alkalmazása mellett. Az 1970-es MCI (Marital Communication Inventory) sokáig volt népszerű eszköz, de később megcáfolták validitását. Az ICI (Interpersonal Communication Inventory) és a PCI (Primary Communication Inventory) pedig még nem igazán elterjedt, magyar fordításuk sem készült el. Az informatív MICS (Marital Interaction Coding Scheme) megfigyeléses adatgyűjtési módszer, így nem építhető be az önértékelő tesztek sorába.

**2.4.4.3.8. A kapcsolatba fektetett munka: PSI (Partner-Specific Investment Inventory = Kapcsolati Befektetés Kérdőív – Ellis, 1998; magyar fordítás: in press)**

Az evolúciós pszichológiai megközelítésű, multidimenzionális kérdőív a párkapcsolatba befektetett energia, a lelki és fizikai erőforrások különböző típusú megjelenési formáit hivatott mérni, azaz a szeretet viselkedéses megnyilvánulásait. A befektetés lehet kézzelfogható (ajándékok, anyagi támogatás vagy fizikai törődés), ami a kitüntetett partnernek jelen idejű bizonyítékot jelent arról, hogy fontos a másinak, vagy jelképes (közös tervek a



jövőről, törődés egymás érzelmi szükségleteivel), ami növeli a bizalmat, hiszen arról biztosítja a pár tagjait, hogy hajlandóak a jövőben is folytatni a kapcsolatba való investálást. Ezek a folyamatos jelzések szükségesek az elköteleződéshez, a kötődés fenntartásához és további erősítéséhez, sőt ez a magatartás (az együtt töltött évek alatt felhalmozott befektetések költségessége) a záloga annak is, hogy a kapcsolatot veszélyeztető szorongások megjelenése esetén is képes kitartani és együtt megküzdeni a pár a nehézségekkel ahelyett, hogy elmenekülne (kilépne a kapcsolatból).

A teszt 52 kérdése 10 faktorra oszlik, ezek a törődés/pszichológiai támogatás, időráfordítás, együttesség-tudat, szexuális harmónia, anyagi ráfordítás, őszinteség/nyíltság, fizikai védelmezés, társaságban a partnerre fordított figyelem, kapcsolat a partner családjával és a hűség. A férfiak pontszámai általában magasabbak a szexuális harmónia, az anyagi ráfordítás és a fizikai védelmezés kategóriában. A kérdőív reliabilitása a férfiak esetében 0.78, míg a nőknél 0.75.

**2.4.4.3.9. Önértékelés: RSES** (Rosenberg Self-Esteem Scale = Rosenberg Önértékelési Kérdőív – Rosenberg, 1965; magyar új fordítás: Sallay és mtsai., 2014)

Az évtizedek óta változatos tudományterületeken használt rövid teszt 10 kérdéssel méri fel az általános önértékelés pozitív és negatív oldalát, skálája négyfokú, Likert-típusú. Az önértékelés stabil, vonás-jellegű jellemző, megbízhatóan előrejelzi az elégedettséget (Lakatos, 2020), viszont kultúrafüggő. Az elért magas érték pozitívan korrelál a megélt boldogsággal, valamint összefüggéseket találtak a BFI által mért neuroticitással és extravertióval is. A férfiak általában magasabb pontszámokat érnek el a kérdőívben a nőknél.

A ma is alkalmazott, általános önértékelést mérő kérdőívek nagyon korán, az 1950-60-as években készültek, és azóta is megbízhatóan használhatók. A kutatások túlnyomó többségében a Rosenberg-féle tesztet preferálják (Cronbach-alfa = 0.87, teszt-reteszt reliabilitás = 0.91), de hasonlók még többek között a SEI (Coopersmith Self-Esteem Inventory) és a Tennessee Self-Concept Scale, valamint a SISE (Single-Item Self-Esteem Scale), illetve léteznek olyan mérőeszközök, amik az önértékelés valamely speciális vetületét vizsgálják (például a SAWBS - Shape and Weight Based Self-Esteem Inventory vagy a SSEI - Sexual Self-Esteem Inventory). 2006-ban egy új teszt is készült, ez a Sorensen Self-Esteem Test, melynek alkalmazhatóságáról még nem áll rendelkezésre elegendő megbízható adat.

## **2.5 Jegyes- és házaspárok gondozása: a párkapcsolat-erősítő programok**

Az előző fejezetben áttekintettük azokat a változókat és mérőeszközöket, melyek segítségével felmérhető egy párkapcsolat aktuális állapota, minősége. A következőkben azzal foglalkozunk, milyen módszerek és programok kerültek kidolgozásra az elmúlt évtizedekben az ezen elemzések által feltárt problémák megoldására és jó esetben a kapcsolat romlásának megelőzésére.

(Kicsit körülményessé teszi a gördülékeny fogalmazást, hogy magyar nyelven nincsenek egyszerű, hivatalossá vált megnevezések a témával kapcsolatosan, így igyekszem változatosan használni a házassági felkészítés, kapcsolatépítés, kapcsolat-erősítés, a házasság-erősítés, házasság-gazdagítás kifejezéseket. A főleg egyházi körökben elterjedt jegyesoktatás vagy jegyes-felkészítés fogalma pedig ma már pontatlan és nem egyenértékű a házasságot megelőző felkészítő programokkal, hiszen egyre többen a jegyesség fázisa nélkül, akár hosszú együttélést követően kötnek házasságot, sokan nem tartanak egyházi esküvőt sem.)

### **2.5.1. Mi a tartós és boldog párkapcsolat titka?**

Sokan úgy gondolják, a házasság életük végéig tartó folyamatos boldogságot, közösséget, növekedést és szexuális beteljesülést jelent. Azonban ez nem reális kép, valójában épp az ellenkezője igaz: a párkapcsolat magától nem működik, a házasság minősége alapvetően romlik az idő előrehaladtával, ha csak nem investálunk a fennmaradásába folyamatosan energiát és munkát (Hawkins és mtsai., 2004). Ezért a legtöbb, amit a kapcsolatépítő és házasságerősítő programok elérhetnek egy pár életében, hogy felhívják a figyelmet arra, hogy a kapcsolat fontos, prioritást kell élveznie, és érdemes megtanulni, hogyan lehet hatékonyan működtetni. A foglalkozások másodlagos prevenció értéké pedig az, hogy a pár megtapasztalhatja, hogy van segítség a problémákra, nincsenek egyedül, van kihez fordulni, ha esetleg idővel válságba kerül a kapcsolat.

Ha a jelenkori társadalomra oly jellemző fogyasztói szemléletmód a párkapcsolatokba is beférkőzik (és elhiteti a felekkel, hogy a kapcsolat az egyén aktuális szükségleteinek betöltéséért létezik, illetve hogy amint valamilyen problémával szembesülnek, a konfliktushelyzet feloldása helyett keresni kell egy jobb, kielégítőbb kapcsolatot kilépve a meglévőből), sajnos még a hibátlanra gyakorolt kommunikációs technikák és a kapcsolatokról szerzett mérhetetlen mennyiségű elméleti tudás sem fogja egyben tartani a házasságokat (Hawkins és mtsai., 2004).

Vannak olyan kapcsolati és egyéni jellemzők, melyek ugyan növelhetik a későbbi problémák rizikóját, azonban egyáltalán nem, vagy csak igen nehezen lehet rajtuk változtatni (mint például a személyiség vagy a származási családból hozott viselkedési- vagy kötődési minták), így a programok többsége inkább olyan, dinamikus területekre koncentrál, amelyeken viszonylag hamar elérhető pozitív változás a párok életében. Ezek a témák legtöbbször a negatív kommunikációs minták javítása, a konfliktuskezelés fejlesztése, az irreális elvárások leleplezése a kapcsolattal és a társsal szemben, a párok tagjai közötti barátság megőrzésének, valamint az elköteleződés fontosságának hangsúlyozása.

A legtöbb kapcsolaterősítő program elsősorban a kommunikációra és konfliktuskezelésre koncentrál, amelyek valóban fontos részei a kapcsolatnak, de önmagukban nem elegendők a boldogsághoz. A laboratóriumi megfigyelések során „helyesen” és pozitívan kommunikáló párok is szoktak veszekedni, és hétköznapi életük során, otthon a négy fal között nem minden pillanatban harmonikusak és kedvesek egymáshoz. Fontos felismerni, hogy egy valódi és biztonságos kapcsolatban olykor igenis szükség van az eltérő vélemények ütköztetésére. Nyilván cél, hogy ne támadjunk a másokra és meg tudjunk érteni egy, a miénktől különböző szempontrendszert is, de lehetetlen betanult pozitív minták és trükkök erőltetett ismételtetésével áthidalni a nézeteltéréseket, és ezektől várni a változást. Az ilyen jellegű tanítások, tréningek sokszor épp ellenkező eredményt hoznak, hiszen egy olyan irreális ideált, sztenderdet állítanak a párok elé, amit soha nem lesznek képesek elérni, mégis folyamatosan ehhez hasonlítják kapcsolatukat (Bradbury és Lavner, 2012).

### **2.5.2. Hiányosságok és problémák – a kapcsolatépítő programok kritikája**

Jelenlegi tudományos ismereteink a párkapcsolatokról, a házasságról, annak változásáról és fejlesztéséről főleg keresztmetszeti és kisebb mértékben longitudinális kutatásokból, valamint megfigyeléses vizsgálatokból származnak, melyek különböző fókuszú számos kisebb-nagyobb problémát tárt fel a házasság-gazdagító és jegyeseknek tervezett felkészítő programokkal kapcsolatban. Az alábbi kritikák fogalmazódtak meg az elmúlt 30 évben (Bradbury és Lavner, 2012; Hawkins és mtsai., 2004; Jakubowski és mtsai., 2004; Gottman, 1998; Olson és mtsai., 2009; Halford és Bodenmann, 2013):

- a) A párkapcsolat hosszú távú kimenetelével kapcsolatban leginkább veszélyeztetettnek számító pároknak (elvált szülők gyermekei, válás után állók, alacsony iskolázottságúak, anyagi nehézséggel küzdők, fokozott stresszben élők, testi/lelki betegséggel élők, vagy

akik túl fiatalon kötöttek házasságot) lenne a legnagyobb szüksége a kapcsolaterősítő módszerek elsajátítására, ám ők érhetők el és vonhatók be legnehezebben a programokba.

- b) Sok program figyelmen kívül hagy olyan, a kapcsolati változókat erősen befolyásoló tényezőket, mint a stressz, a korábbi párkapcsolati tapasztalatok és a személyiség.
- c) Ugyanolyan megközelítéssel, módszerekkel és feladatokkal próbálnak meg egyes programok segítséget nyújtani különböző kapcsolati szakaszban lévő pároknak (miközben más kellene, hogy legyen a fókusz egy jegyespárnál, az első gyerek érkezésekor, öt gyermekkel karrierépítés közben és egy „üres fészekben” újra kettesben maradó középkorú párnál).
- d) A preventív és edukatív foglalkozások sokszor a pár- és családterápiás ülések metódusával, ahhoz hasonló körülmények között kerülnek megtartásra, azonban másra van szüksége egy jól funkcionáló, mint egy problémákkal küzdő, válságban lévő párnak.
- e) A legtöbb képzési program elméleti, tudásalapú és klasszikus frontális előadások formájában igyekszik információt átadni, kevés a gyakorlatorientált módszer.
- f) A párok mélyebb ismerete nélkül nem érhető el tartós hatás a kapcsolatokra. A steril tények, az elméleti tudásanyag befogadása után a pár sokszor nem tudja, hogyan építse be a megtanult elveket saját életébe, hogyan változtassa meg kialakult rutinját. A csoportos képzések a jelenlévők létszáma és az idő korlátozottsága miatt nem kedveznek a személyes alkalmazás elsajátításának, gyakorlásának – fontos lenne, hogy a párok nagyobb szabadságot kapjanak az általános alapelvek ismertetése után annak felfedezésére, hogy a saját életükben milyen területeken és hogyan alkalmazhatnák a hallottakat, mi az, ami nekik ténylegesen fontos és aktuális az adott témából.
- g) Az oly gyakran vizsgált kapcsolattal való elégedettség pontszámai igen stabilnak bizonyulnak: sokáig változatlanok lehetnek a kapcsolatban még akkor is, amikor egy pár krízisbe kerül, így érdemes lenne a hangsúlyt más, érzékenyebb változók mérésére helyezni.
- h) Még mindig kevés tudományos ismeret áll rendelkezésünkre arról, miben is tér el pontosan az egyéni ismeret-elsajátítástól egy pár közös tanulása, hogyan tehetnek szert legkönnyebben együtt új képességekre, pedig ezt a hatékony módszertan kialakításához fontos lenne figyelembe venni.

- i) A kapcsolati működés tudományos megértése és az elméleti információk megtanulása nem jelenti azt, hogy abban a pillanatban, amikor épp aktuálisan szükség van a megszerzett tudásra (esetleg hosszú évekkal a képzés után), alkalmazni is tudják azt a partnerek. Az új viselkedési mechanizmusok rendszeres és intenzív gyakorlására van szükség, hogy azok rutinná válhassanak a pár életében.
- j) Kimutatható a motiváció fontossága a kapcsolatok erősítésében: azok a párok érik el a leglátványosabb haladást a programok során, akik maguk keresik a lehetőséget a fejlődésre és nem azok, akiknek kötelezővé teszik a részvételt.
- k) Azoknál a személyeknél, akik gyakorlati, tapasztalati tanulási stílussal rendelkeznek, a legtöbb program részeként alkalmazott tanítási módszerek (didaktikus frontális előadás, csoportos beszélgetés, szerepjáték) nem hatékonyak.
- l) Még ma is kevés olyan módszer ismert, ami az EST-nek (empirically supported treatment) megfelelő tudományos hatásvizsgálaton esett át, így teljes biztonsággal kijelenthető, hogy pozitív hatással van a kapcsolatokra. Az EST kritériumai: a random elrendezésű klinikai tesztelés kontrollcsoporttal, a részletes eljárási útmutató kidolgozása a replikálhatóság érdekében, az eredeti szerzőtől független kutatócsoport által megismételt tesztelés és az eredmények lektorált folyóiratban való megjelentetése.
- m) Sok népszerű házasságra felkészítő kurzus ma is egyházi környezetben folyik, ezeknek azonban sajnos semmilyen tudományos vizsgálata nem zajlik, nem dokumentálhatók a pontos eredményeik, ami nagy hiányossága a területnek.
- n) Az eddigi eredmények alapján a programok azonnali és rövid távú pozitív hatása kevés kivétellel kimutatható, ám sokkal kevesebb bizonyíték áll rendelkezésünkre a hosszú távú hatásokról: közvetlenül a házassági tanácsadási folyamat végeztével a párok 75%-a számol be fejlődésről, azonban a későbbi újratesteléseknél csupán 30-50%-uk marad a korábban már elért elégedettségi szinten. Szükséges lenne 5-10 évre kiterjedő longitudinális vizsgálatok elvégzése kontrollcsoportos elrendezéssel.
- o) A programvezető személye is befolyásolhatja az információátadás sikerességét: ha egyetlen személy tartja a képzéseket, az kevésbé bizonyul hatékonynak, hiszen csak az egyik nem szemszögéből tud igazán hitelesen beszélni még szakmai tudása ellenére is. Az alkalmakat vezető házaspárok felé nagyobb a résztvevők bizalma és mindkét nem véleménye egyenlően tud érvényesülni, Hawkins és munkatársai eredményei szerint a

férfiak elfogadása és válaszkészsége nagyobb, amennyiben egy férfi-nő diádtól érkeznek az információk, a feladatok.

### **2.5.3. A házassági felkészítés és házasságerősítő programok kialakulása és keretei**

Az legelső dokumentált házassági felkészítés 1924-ben kezdődött, majd 1941-re írták le az első, kimondottan kapcsolatépítési céllal kidolgozott összetett módszert. E régre visszanyúló gyökerek ellenére azonban az 1970-es évekig nem voltak gyakoriak és elterjedtek a házassági felkészítő programok, és korábban a párkapcsolati kérdésekben szakemberhez fordulókat is olyan szemléletmóddal kezelték a terapeuták, ami a házassági problémát egyéni krízisként próbálta megoldani (Carroll és Doherty, 2003). Kezdetben az egyházi vezetők privilégiuma volt a felekezetnek megfelelő esküvői szertartás feltételeként végzett jegyesoktatás, és a mai napig a házassággal és párkapcsolatokkal foglalkozó programok nagy része nem szekuláris körökben zajlik.

Az 1990-es években észlelt, gyors ütemben romló válási statisztikák hatására több ország vezetése is felismerte (például USA, Kanada, Ausztrália), hogy szükség van egységes kiemelt állami stratégia kidolgozására (ez a HMR, Healthy Marriage and Relationship program) a házasságok erősítésének és a családok védelmének érdekében. Előtérbe került a prevenciós törekvés, így ezekben az államokban jelentős támogatásokat kapott a tudományos kutatás, új programok fejlesztése indult, melyek iskoláskortól az újrَاهázasodók és idős házások köréig a különböző igények kiszolgálására alkalmasak lehetnek, és szervezetek jöttek létre a kurzusok és rendezvények lebonyolítására.

A házassági felkészítő és házasságerősítő foglalkozásokat vezethetik egyházi személyek, mentálhigiénés szakemberek, terapeuták, orvosok, szociális munkások vagy tapasztalt házaspárok is, és történhetnek hat- vagy nyolc szem-közi személyes találkozók vagy csoportos alkalmak formájában.

A csoportokban a párok láthatnak a saját életüktől eltérő példákat is, össze tudják hasonlítani kapcsolatukat és problémáikat másokéval, tapasztalatot cserélhetnek kortárs, épp hasonló kihívásokkal szembenező párokkal. Az egyéni foglalkozás előnye viszont a személyesség: lehetőség nyílik a pár speciális igényeinek előtérbe helyezésére, illetve vannak párok, akiknek gondot okoz az együttműködés a csoporttal vagy a nyilvános beszéd.

A házassági felkészítés fázisa után fontos az utánkövetés is, hogy a pár az esküvő után ne maradjon egyedül az új élethelyzetben jelentkező kihívásokkal. Sok program nem

tartalmazza ezt a lehetőséget, ahol viszont elérhető a folytatás, általában fél évvel az esküvő után kezdődnek meg ezeket a találkozók (Stahmann, 2000).

#### **2.5.4. Terápia vs. tanácsadás**

Ahogy már láthattuk, az 1970-es években bekövetkezett egy erős paradigmaváltás a pszichológiában a párkapcsolatokat tekintve, és elindult az a pszichoedukációs törekvés, ami képes a fiatalkori, iskolai családi életre való nevelés és a bajba került kapcsolatok gyógyításán fáradozó párterápia között hidat képezni és a megelőzésre helyezni a hangsúlyt. Az itt tárgyalt módszerek és programok legtöbbször már ezzel a preventív-educatív szemlélettel dolgozik, a kapcsolati krízisek kialakulásának valószínűségét hivatottak csökkenteni azáltal, hogy a házasság előtt álló vagy a már évek óta házasságban élő párokat elméleti és gyakorlati tudással vértetik fel a kapcsolatok működéséről.

A képzési folyamat - történjen akár csoportban, akár személyes alkalmakon - tanácsadási szituáció, nem párterápia. A párkapcsolati- vagy házassági tanácsadók alapvetően egészséges párkapcsolatokkal és házasságokkal foglalkoznak, a jó kapcsolati működéshez kívánnak hozzátenni a viselkedés és a családi viszonyrendszer elemzésével, megértésével, és azzal, hogy rámutatnak a párok életében azokra a kritikus területekre, amelyek fejlesztésével a kapcsolat minősége és stabilitása hosszú távon megőrizhető és csökkenthető a válás rizikója.

Ahogy már említettük, ezeket az alkalmakat pszichológusokon kívül más képzettséggel rendelkező szakemberek is tarthatják (lelkészek, házaspárok, szociális munkások, vagy akár önkéntesek is), ha az általuk használt módszerben kellő jártasságot szereztek. A legtöbb, részletesen kidolgozott kapcsolatépítő módszer saját képzési rendszerrel rendelkezik, felkészítő tréningek során sajátítható el az adott programra jellemző, specifikusan összeállított tananyag. Sok program jogvédelem alatt áll és képzéseik általában anyagi vonzattal járnak, a módszer használatára való jogosultság megszerzéséről pedig oklevelet állítanak ki a résztvevőknek.

Ezzel szemben a pár- és családterápia olyan, problémákkal küzdő, akár súlyos válságba jutott kapcsolatokkal foglalkozik, ahol a pár tagjai semmilyen általuk ismert módon nem voltak képesek feloldani a konfliktust, amivel felkeresik a szakembert. Sok esetben tanácsadó irányítja tovább a már nem az ő kompetenciakörébe tartozó problémával bajlódó párt terapeuta kollégához, gyakran merülnek fel olyan esetek, ahol megjelenik a kapcsolatban az erőszak, a hűtlenség, a hazugság, a lopás, az addikció, vagy kiderül, hogy a problémát egyik vagy akár mindkét fél pszichés panasz, mentális betegsége okozza.

A terápiás kezelést csak és kizárólag klinikai végzettségű pszichológus vagy pszichiáter szakember végezheti (hazánkban az, aki a Magyar Családterápiás Egyesület szakképzését is elvégezte), aki a tanácsadási rutinhoz képest általában több ülésben foglalkozik a párral – egyes alkalmakkal akár a pár tagjaival külön-külön, egyénileg is, és ehhez különböző szemléletű pszichoterápiás iskolák módszereit alkalmazhatja jártasságának és tapasztalatának megfelelően.

### **2.5.5. A legismertebb házassági felkészítő és házasság-gazdagító programok**

Sok jegyespárt elvakít a romantikus, lángoló szerelem, ami irreális képet ad társukról, és a tapasztalatok azt mutatják, hogy sokan igazából az esküvőre készülnek, nem a házasságra – ezért érheti őket meglepetésként a valóság a lagzi után párjukkal és közös jövőjükkel kapcsolatban (Hawkins és mtsai., 2004).

A házasságkötést megelőző kapcsolatépítő programok résztvevői jól funkcionáló, egészséges párok. A képzések fő célja az egyedülálló és a házas életszakaszok közötti átmenet megkönnyítése, a félelmek és gátlások feloldása, a kapcsolat stabilitásának és a pár által megtapasztalt elégedettségnek rövid- és hosszú távú növelése mellett a kommunikációs, konfliktuskezelési és döntéshozatali technikák fejlesztése, a barátság, intimitás és elköteleződés elmélyülésének elősegítése, az ön- és társismeret gazdagítása, valamint olyan témák felvetése a fiatal pároknak, melyek korábban még nem feltétlen kerültek köztük szóba (pénzügyek, családi minták, szerepek, családalapítás, stb.).

A leghatékonyabbnak az esküvő előtt körülbelül 6 hónappal megkezdett felkészítés bizonyul, és fontos az esküvő utáni folytatás lehetőségének biztosítása. A bevált programok általában 12-24 órányi foglalkozást tartalmaznak változatos felosztásban (Silliman és Schumm, 2000).

A programok csoportosíthatók annak alapján, milyen mértékben elégítik ki az EST által támasztott feltételeket, illetve más megközelítésből külön kategóriát képeznek azok a módszerek, amik teszt-alapúak, azaz először felméri a pár tagjainak jelenlegi állapotát egy sok területet lefedő összetett kérdőív segítségével (PREPARE, FOCCUS, RELATE), és az eredmények alapján priorizálják a megvitatásra kerülő témákat.

**2.5.5.1. RE** (Relationship Enhancement Programme – Bernard Guerney és mtsai., 1977); csoportos program, ami 9 pozitív kapcsolati tényező erősítésére koncentrálna (törődés, odaadás, megértés, őszinteség, nyitottság, bizalom, megnyílás a másik felé, empátia és



harmónia). Alapkonceptiója, hogy az ezeken a területeken való fejlődés segít megküzdni a kapcsolatban felmerülő, szorongással és fájdalommal járó problémákkal, s e fejlődés záloga a bátor önfeltárás és a képesség az érzelmkifejezésre a másik hibáztatása nélkül. Megszervezhető egynapos tréningként és 10-15 héten át tartó kurzusként is, kétórás alkalmakkal. Variációi alkalmazhatók házaspároknál, apa-fiú és anya-leány diádoknál is. (EST szerint hatékony módszer)

**2.5.5.2. PREP** (Prevention and Relationship Enhancement Programme – Howard Markman és mtsai., 1994); szintén csoportokban alkalmazható 12 órás képzési módszer (6 kétórás alkalom vagy egy hétvége), ami a konfliktuskezelési és kommunikációs képességeket helyezi a középpontba (miben különböznek a férfiak és nők a helyzetek kezelésében, az értő hallgatás és figyelem technikájának elsajátítása, probléma-megoldási stratégiák bemutatása) a kapcsolat számos területét érintve (várakozások, elköteleződés, megbocsátás, intimitás, barátság, szexualitás, szabadidő, hitélet). Elméleti alapja, hogy a kapcsolat negatív aspektusaira kell fókuszálni ahhoz, hogy fejlődést érjünk el, hiszen ezek örölhetik fel egy idő után a pár kapcsolatát. Fontos eredménye, hogy egy 11 éven át végzett longitudinális vizsgálatban megállapították, hogy a PREP-ben résztvevő párok csupán 28%-a vált el a képzést követő 11 évben, míg a kontrollcsoportban ez az arány 53% volt ugyanazon idő alatt (Halford és Bodenmann, 2013). (EST szerint hatékony módszer)

**2.5.5.3. INTEGRATIVE PREMARITAL COUNSELLING PROGRAMME** (Stahmann és Hiebert, 1997); egyéni és csoportos tanácsadásra is használható integratív program, több, már bevált módszer elemeit használja: a „dinamikus pártörténet” feltárásához alkalmaz valamilyen tesztsomagot (PREPARE, FOCCUS vagy RELATE), foglalkozik kommunikációs képességfejlesztéssel (mint az RE vagy a PREP), és beszélgetéseket indukál számos témában (elköteleződés, szerepek, anyagiak, intimitás, szexualitás, karrier, szabadidő, esküvői előkészületek stb.). Különleges módon szorgalmazza, hogy a résztvevők szülei is legyenek jelen a találkozásokkor, hogy megismerhessék az új házaspárt, mint egységet és átadhassák az előző generáció tudását és tapasztalatát is. (EST szerint hatékony módszer)

**2.5.5.4. CC** (The Couple Communication Programme – Miller, Nunnally és Wackman, 1968); igen korán létrejött csoportos program, célja a tiszta, egyenes és nyílt kommunikáció megtanítása a pároknak, és ezen keresztül az egyén és a társ mélyebb megismerése, a kapcsolat működésének magasabb szintre emelése. A résztvevők 4 héten át kétórás alkalmakon

találkoznak, ahol számos különböző módon kerülnek átadásra a kommunikációs technikák (gyakorlás, tanító jellegű előadások, házi feladatok). (EST szerint hatékony módszer)

**2.5.5.5. STRATEGIC HOPE-FOCUSED ENRICHMENT** (Worthington és mtsai., 1997); Öt egyórás alkalommal dolgozó eklektikus program, középpontjában a szerelem, az egymásba vetett hit és a kapcsolat fejlődéséért történő közös munka áll, és a változást főként a kommunikáció és az intimitás fejlesztésével igyekszik elérni a párok életében. A folyamat része a konzultánsok által készített írásos visszajelzés a pár kommunikációjának és konfliktuskezelési megoldásainak megfigyeléséről. (EST szerint hatékony módszer)

További népszerű, de az EST kritériumai alapján csupán „*talán hatékony*nak” ítélt programok a Couple CARE (Couple Commitment and Relationship Enhancement), az ACME (Association for Couples in Marriage Enrichment) és a CCET (Couple Coping Enhancement Training), míg a következő módszerek nem rendelkeznek hatékonyságukat bizonyító tudományos háttérvizsgálattal: SE (Structured Enrichment), ME (Marriage Encounter), PAIRS, IRT (Imago Relationship Therapy), THC (Traits of a Happy Couple), SYMBIS (Saving Your Marriage Before It Starts).

### **2.5.6. Kérdőív-alapú módszerek**

A gondozási folyamat kezdetén történő átfogó tesztsor kitöltése egy olyan pillanatnyi, de részletes képet mutat a tanácsadó számára a pár kapcsolatáról, mint az orvosnak egy röntgenfelvétel. Előnyei közé tartozik, hogy használatával elkerülhető a túláltalánosítás, a pár számára nem releváns témák feldolgozása, és a hamar felismert erősségek és problémás területek lehetővé teszik a személyre szabott és hatékony tanácsadási folyamatot. Árnyoldala viszont ennek a területnek, hogy gyakran a teszt kiértékelése után az elemzésen túl nem kap olyan összetett és gyakorlati segítséget a pár, mint más, a tesztfelvételt mellőző programok esetében (általában kevesebb találkozási alkalom kapcsolódik a teszt-alapú programokhoz). Emellett a képzés végén ritkán történik újabb kitöltés, azaz nincs visszajelzés az elvégzett munka hatékonyságával kapcsolatban, ezért a leggyakrabban emlegetett kritika a teszt-alapú módszerekkel szemben, hogy csak rövid távú hatásokat képesek elérni (Wilmoth és Smyser, 2010). Érdemes lenne ezeket a kérdőíveket rendszeres időközönként újra kitöltetni a párokkal, és így folyamatos utánkövetéssel, hasonlóan az orvosi szűrővizsgálatokhoz, talán

megelőzhetőek lehetnének a kapcsolat későbbi szakaszaiban váratlanul érkező, nagyobb problémák is.

**2.5.6.1. PREPARE** (Premarital Personal and Relationship Evaluation – David H. Olson és mtsai., 1977); felmérésalapú módszer, ami egy hatalmas kérdésbankkal dolgozó, egyénre szabható 165 tételes teszt segítségével méri fel a kapcsolat aktuális állapotát és ad visszajelzést elsősorban a szakembernek, aki az eredmények alapján állítja össze a legalább három, személyes tanácsadási alkalom tematikáját. A kérdőív 11 kapcsolati pillért érint (házassági elvárások, személyiség, kommunikáció, pénzügyek, konfliktuskezelés, szabadidő, szexualitás, családtervezés és szülőség, család és barátok, kapcsolati szerepek továbbá a spiritualitás), valamint külön skálával méri az idealisztikus torzítás mértékét, ami erősen befolyásolhatja a pár válaszait egyes területeken. Mindezek mellett szerepelnek még benne asszertivitást, önbizalmat, konfliktuskerülést és partnerdominanciát mérő kérdések, és egy nagyon szemléletes pár- és családszerkezeti térképen ábrázolja a származási család és a párkapcsolat helyzetét a kötődés/kohézió és rugalmasság/alkalmazkodás skálákon. Fő ideológiája a kapcsolat erősségeinek és növekedési területeinek felmérése - ezekre építi a pár fejlődését. A tesztet követő beszélgetéseket, és a pár további otthoni fejlődését egy munkafüzet is segíti. ENRICH változata kimondottan házaspároknak szól, a PREPARE-MK olyan pároknak készült, ahol korábbi kapcsolatból származó gyermekkel vagy gyermekekkel lépnek új házasságba, a PREPARE-CC a házasság előtt együtt élő párokat célozza meg, a MATE pedig az érettebb, 50 év feletti párok speciális igényeit veszi figyelembe a kérdések összeállításánál.

**2.5.6.2. FOCCUS** (Facilitating Open Couple Communication, Understanding and Study – Markey és mtsai., 1985); főleg egyházi körökben alkalmazott, 156 kötelező és 33 opcionális itemet tartalmazó kérdőív. Nagy hangsúlyt kap a módszerben a pár által megélt közös hit, és olyan biblikus házassági alapelvek, mint a feltétel nélküli szeretet, a hűség vagy a megbocsátás fontossága. 19 kapcsolati területre terjednek ki a kérdések (például személyiségbeli egyezés, barátok, kommunikáció és problémamegoldás, korlátok és összeköttetések, hit, származási család, stb.), és a cél azon válaszok kiszűrése, ahol a pár tagjainak véleménye nagyon eltér, azaz azoknak a területeknek a kiemelése, melyek később potenciális problémaforrásként jelenthetnek meg a kapcsolatban. Házaspároknak készült variációja a REFOCCUS.

**2.5.6.3. RELATE** (The Relationship Evaluation Questionnaire - Holman és mtsai., 1997); a kizárólag online formában kitölthető teszt 271 kérdést tartalmaz és négy nagy kapcsolati területre koncentrál: a kérdőív első negyedében a partnerek önmagukról és párjukról is adnak értékelést a szociabilitás, a nyugodtság, a szervezethez való alkalmazkodás, a rugalmasság, az érzelmi érettség, a boldogság és az önértékelés változókkal kapcsolatosan, a második részben a véleményük egyezése vagy eltérése ad fontos visszajelzést az alapvető értékek témájában (szerepek, karrier, szexualitás, gyermekek és hit), a harmadik rész a pár tagjainak családi hátteréről szól, míg a záró blokkban a kapcsolati működés a főszerep a kommunikáció, konfliktuskezelési stílusok, elégedettség és stabilitás értékelésével. A módszer különlegessége, hogy az eredmények értelmezése nem igényel szakmai segítséget, és csoportban is feldolgozhatók a felszínre került témák (Larson és mtsai., 2002).

### **III. A REBUILD<sup>®</sup>-MÓDSZER<sup>1</sup>**

#### **3.1. A Rebuild – Párkapcsolat-építő Tánc<sup>®</sup>**

A Rebuild mozaikszó, a Párkapcsolat-építő Tánc (Relationship Building Dance) angol kifejezést foglalja magában, emellett önálló jelentése újjáépíteni, új alapokra építeni. Olyan diádokkal foglalkozó pszichoedukációs módszer, ami klasszikus táncpedagógiai, valamint különböző önismereti és párkapcsolat-építő technikákat ötvöztet. Preventív-educatív módszer, azaz a kapcsolatot fenyegető problémák megelőzésére és a mélyebb ön- és társismeretre törekszik. Célja a párkapcsolatok, házasságok erősítése, élénkítése, elmélyítése, nem elsősorban a krízisben lévő kapcsolatok, válás szélére sodródott házasságok megmentése. Olyan gyakorlati eszközt hivatott a párok kezébe adni, melynek segítségével felismerhetik kapcsolatuk erősségeit és növekedési területeit, és egy új nézőpontból, új nyelven keresztül ismerhetik meg egymást és önmagukat még jobban. Segít megsokszorozni a felismert erőforrásokat és a védett környezetben - a tánctanulás során - megélt kisebb konfliktushelyzeteken át új utakat és megoldásokat találni. Ezzel a kapcsolatok megőrzésére, folyamatos fejlesztésére törekszik és a párkapcsolati problémák, válságok megelőzésére.

---

<sup>1</sup> Mivel a Rebuild – Párkapcsolat-építő Tánc<sup>®</sup> 2018 óta szabadalmi jogvédelem alatt, a módszer következőkben olvasható részletes leírása pedig a szerzői jog védelme alatt áll, a III. fejezet részleteiben vagy egészben való, online vagy offline közzététele, felhasználása szigorúan engedélyhez kötött! Ehhez az elérhetőségek megtalálhatók a [www.rebuildmethod.com](http://www.rebuildmethod.com)

Gyakorlatorientált szemlélete miatt a módszer alkalmas arra, hogy ne csak egy éppen fennálló probléma megoldására fókuszáljon, hanem az előidézett azonnali változások, az elért eredmények hosszú távon is fennmaradjanak és rutinként beépülhessenek a pár mindennapjaiba.

Önálló eszközként a párkapcsolati tanácsadásban, a házasság gondozásban és a házasságra való felkészítésben van helye, hiszen a legtöbb esetben „egészséges”, jól funkcionáló kapcsolatokkal foglalkozik - a jó még jobbra tételével, azonban megvan benne az erő és lehetőség arra, hogy pár- vagy családterapeutákkal együttműködve segítse a komolyabb kapcsolati problémák megoldását is, így a terápiában kiegészítő módszerként jelenthet segítséget új szemlélete.

A módszer különlegessége, hogy a résztvevők védett környezetben, egy izgalmas, számukra örömet okozó folyamat, közös időtöltés (a tánc tanulás) közben, a hétköznapi megszokottól eltérő megvilágításból ismernek rá saját maguk és párjuk viselkedésére, szokásaira, kommunikációs módszereire és konfliktuskezelési stratégiáira. Ez a folyamat pedig lehetőséget kínál arra, hogy a pár tagjai kicsit kívülről, más nézőpontból tudjanak rálátni saját kapcsolatukra és bizonyos élethelyzeteikre is, és így a megszokott sémák helyett új irányból és új módokon keressenek és találjanak megoldást a problémákra.

A módszer elméleti aspektusa nem határozható meg egyértelműen, hiszen több nagy pszichológiai iskola alapelveiből is felhasználna elemeket. Felfogása alapvetően és leginkább rendszerszemléletű, a Circumplex-modellre épülő pár- és családszerkezeti térkép segítségével tárja fel a származási családokból hozott mintákat és kiemeli a pár tagjai közötti dinamikus egység fontosságát és azt, hogy ennek állapotára számos más terület is hatással van. Viselkedésterápiás hatás figyelhető meg abban, hogy fontosnak tartja a kommunikáció és a konfliktuskezelés helyes stratégiáinak elsajátítását, az én-üzenetek megismerését, a személyes érzelmek és igények megfogalmazását, majd kifejezését a partner felé. Fejleszteni hivatott a Gottman által „bid”-eknek nevezett kapcsolódási kísérletek mennyiségét és minőségét, és felhasználja a diádikus interakciókról a Szerelemlaborban szerzett eredményeket. Emellett ugyanakkor élményközpontú megközelítésmódja humanisztikusnak tekinthető, hiszen fő eszközeként a táncot használja, nem a frontális információközlést, és szolgál belátást vár el a résztvevő pároktól, hanem lehetőséget nyújt saját megoldásaik felfedezésére, a kísérletezésre, a gyakorlati tanulásra.

A módszer további érdekessége, hogy hívó pároknak tartott órákon vagy egyházi közösségekben szervezett kurzusok alkalmával a tanult táncos és párkapcsolati alapelvek mindegyikéhez kapcsolhatók bibliai párhuzamok is.

### **3.1.1. A módszer kialakulása**

A Rebuild<sup>®</sup> módszertanát férjemmel, Erdőfi Pál Dániellel állítottuk össze 2010 és 2017 között. Mindketten táncpedagógusként dolgozunk, én több mint 14 éve, férjem 26 éve, valamint 2015-ben párkapcsolati tanácsadóként képesítést szereztünk a PREPARE/ENRICH kérdőív-alapú módszerének hivatalos használatára (Olson és Olson, 1999).

Jómagam hároméves korom óta táncolok, rengeteg stílussal ismerkedtem hosszabb-rövidebb ideig (néptánc, balett, RG, hip-hop, moderntánc, kortárs tánc, társastáncok, színpadi tánc), majd a fő irány a musical/színpadi tánc és a társastánc maradt. 2012 óta vezetem saját musical-jazz táncsoportomat, az Infinite Musicalt, ami rendszeres résztvevője hazai és nemzetközi táncversenyeknek évről évre. 2009-től készítek és tanítok be szalagavató báli koreográfiákat Budapest-szerte, 2014 óta pedig több általános- és középiskolában tartok órarendbe beépített táncórákat egész tanévben óraadó pedagógusként 11-18 éves diákoknak. Biológiai (BSc) és kognitív tudományi (MSc) tanulmányaim mellett 2010-ben végeztem az SE/TE táncsport-oktató képzésén.

Ekkor, 12 évvel ezelőtt kezdtünk kimondottan jegyes- és házaspárokkal foglalkozni - először az esküvőre készülő jegyespárokkal zajló magánóráink indultak el, majd állandó kurzusunk, a Párkapcsolat-építő Tánckurzus, ahol csoportos alkalmakon dolgoztunk és dolgozunk azóta is a párokkal (házasok, jegyesek, komoly párkapcsolatban élők). Később munkánk kiegészült az esküvőre készülőeknek szóló Intenzív Jegyes Táncévtévégéssel és az évente két alkalommal tartott táborainkkal (Téli és Nyári Házastáncévtévégé), így minden pár megtalálhatja a neki szimpatikus és időben megfelelő lehetőséget, hogy kipróbálhassák, hogyan épülhet kapcsolatuk a táncon keresztül.

2010 óta több mint 450 párral foglalkoztunk magánórák keretében, legtöbbször jegyesként az esküvő előtt. Közülük sokakra igaz, hogy miután a táncban olyan közös időtöltést, hobbit és örömforrást találtak, ami kikapcsolódást jelentett számukra, teret engedett a másikra való osztatlan odafigyelésre és közös sikerélményhez vezetett, hosszú távon is elkötelezték magukat a tánc tanulás mellett, és immár házasként is rendszeres résztvevői a csoportos óráinknak és táborainknak. Így pedig egy olyan közösség alakult ki az évek során, ahol a fiatal

és idősebb, tapasztaltabb házaspárok egymástól is tudnak tanulni és segítséget kérni különböző kérdésekben, és mély barátságok születnek a hasonló korú és élethelyzetben lévő párok között.

### 3.1.2. A módszer négy alappillére

A módszer 4 nagy egységből épül fel, melyek helyes arányú keveréke optimálissá teszi a tanulási folyamatot táncos szempontból, és segíti a mozgásos kontextusban megélt élmények összekapcsolását a párkapcsolat különböző területeivel.

1. Az első nagy részt maga a *tánc tanulás* képezi, aminek eredménye egy olyan kézzelfogható, széleskörűen alkalmazható gyakorlati tudás, ami a legtöbb pár számára új közös hobbiként jelenik meg a mindennapokban: a pár megtanul jól táncolni együtt. A különböző tánc lépések ismerete mellett a mozgástanulás előnyei egyéni szinten is megmutatkoznak, hiszen a tánc rendszeresen végzett aerob testmozgás, a zene pozitív hatással van a hangulatra, a ritmusérzék fejlődik, a vázizmok erősödése által a testtartás, a testtudat és az egyensúlyérzék javul. Új neurális kapcsolatok keletkeznek az agyban, fejlődik az implicit memória és az együtt mozgás, a nevetés és az érintések serkentik a boldogság-érzésért, az elégedettségért a kötődés erősödéséért felelős neurotranszmitterek és hormonok termelődését is. A pár tagjai ebben a kikapcsolódást jelentő szituációban rengeteg újdonságot fedezhetnek fel egymásról, önmagukról és a kapcsolatukról is (a tánc tanulás során érintett legjelentősebb területek részletes bemutatására a 3.1.3. fejezetben térek ki).
2. A második módszertani egység a korábbiakban már ismertetett *vezetéstechnika*, ami a táncok kivitelezésének megkönnyítése mellett jelentős hatást fejt ki a pár egységének kialakításában. Elősegíti egymás megértését, gyakorlása során felszínre bukkannak a különbségek a férfiak és nők tanulása között, az egymásra épülő feladatok egyre intimebb közelségbe vonják a párokat. Fókuszba kerülnek a vezetői, követői és irányítói szerepkörök, az, hogyan egészíthetjük ki, és segíthetjük egymást a lehető legjobban. Mélyül a bizalom, és fejlődik a türelem a csukott szemmel végzett gyakorlatokban, hiszen a pár tagjai megtapasztalhatják, milyen érzés teljesen rábízni magukat a másikra, és bizonytalan, kiszolgáltatott helyzetben is nyitottnak és nyugodtnak maradni. Mindeközben pedig rengeteg, a hétköznapi tevékenységek közben eddig keveset

használt izmot kezdenek el tudatosan fejleszteni a résztvevők, ezáltal pedig tovább javul az egyéni és közös testtartásuk, valamint felépül a helyes tánc tartás és a táncos egység.

3. Ezek mellé érkezik harmadik elemként a *táncfüzet* használata. A pár mindkét tagja saját füzetet használ a teljes tánc tanulási folyamat alatt, melyekbe az órák során leírásra kerül minden fontos tánctechnikai részlet, minden tanult lépés, valamint irányított feladatok keretében meg kell tudniuk fogalmazni érzéseiket, gondolataikat bizonyos témákban (mint például saját maguk és partnerük fejlődése, erősségek és gyengeségek, érzések tánc közben, mire lenne szükség még a párujuk részéről, stb.), és ezeket később felolvasva meg is osztják egymással. A tánc lépések jegyzeteléséhez természetesen kapnak tőlünk instrukciókat, de a figurákat végül mindenki saját szavaival írja le, ahogy neki egyértelmű - a lényeg az, hogy néhány nap elteltével visszaolvasva jegyzeteiket, ugyanazt a mozgásos végeredményt legyenek képesek létrehozni, mint amit az órán helyesen bemutattak, és így a pontos technika rögzítése segítse az otthoni gyakorlást is. Van, aki szívesebben rajzol a folyószöveg írása helyett, minden figurához különböző piktogramot alkot, vagy épp térképen értelmezi a lépések egymásutánosságát és térben való elhelyezkedését. Nincsenek jó vagy rossz megoldások, ha a mozdulat kivitelezése helyes marad a gyakorlás során, viszont fontos, hogy mindenkinek legyen saját jegyzete, hiszen a pár tagjai általában nem értik, nem tudják használni egymás leírását, a tanultak más logika szerinti megközelítését.

Egyre többen jelzik a párujaink között, hogy furcsa számukra, ha kell kézzel írniuk, mert a középiskola elvégzése óta jóformán csak billentyűzetet használnak munkájuk és mindennapi teendőik végzése során. Néhányan szeretnék lecserélni az írott jegyzeteket videófelvételre, viszont ennek hatékonysága a tanulás során nagyon csekély, hiszen a felvételen csak egy végeredmény látható, az okozat, nem pedig az ok a mozdulatok mögött, a részletes technika, ami létrehozta azt. (A közös munka végén, a kész koreográfia visszanezéséhez és az apró hibák javításához szoktunk csak videókat használni.) Emellett a kézírásos jegyzetelés elősegíti az egyéni gondolatok megfogalmazását, a választékosabb kifejezőmódot, a finommotoros koordináció és az olvasás fejlődését, valamint perceptuo- és szenzomotoros utakon végbemenő folyamatként a tanulásban is szerepe van, ahogy arról az R-típusú tanulási stílus kapcsán már szót ejtettünk – a fogalmazás és leírás okozta kognitív teher előhívási előnyökkel jár (Péntek-Dózsa és Sélley, 2019; Wehrwein és mtsai., 2007). A kézírás azokat az



agyterületeket is aktiválja és fejleszti, melyek részt vesznek a cselekvések megfigyelésében és ábrázolásában, a beszédértésben és beszédprodukciónban (bal Broca-terület és a falis lebeny alsó tekervénye), és hatékonyabbá teszi a jegyzetelést és a tanulást, mint a digitális eszközök (laptop, mobiltelefon, tablet) alkalmazása (Mueller és Oppenheimer, 2014).

4. Végül pedig a módszer negyedik pillére azokból a célzott gyakorlatokból és feladatokból épül fel, melyek különböző *párkapcsolati témákat* kötnek a táncban tanultakhoz és azok fejlődését hivatottak klasszikus pszichoedukációs technikákkal elősegíteni. Az órákon érintjük az intimitás, a kommunikáció, a konfliktuskezelés, a személyiség, a szerepek és az önértékelés kérdésköreit az eddig említett, táncba ágyazott feladatok mellett beszélgetésekkel és házi feladatok segítségével is.

### **3.1.3. A módszer fő hatásterületei**

Korábban már utaltam rá, hogy módszerünk képes figyelembe venni az a kettősséget, hogy minden pár máshogy működik, egyedi egységet alkot, mégis vannak olyan alapvető mechanizmusok, amik mindenkinél hasonlóak. A magánórákon ez a személyesség miatt egyensúlyba kerül, hiszen minden párral ugyanazokon a nagy lépéseken megyünk végig ugyan a cél eléréséhez vezető úton, de olyan tempóban és olyan módon variálva a feladatokat eközben, ami az adott pár számára a leginkább megfelelő.

A következőkben kiemelem azokat a fő hatásterületeket, melyeken leggyakrabban tapasztalható látványos változás a tánc tanulási folyamat végére. A tapasztalatok leírásában először mindig a táncos elvekről lesz szó, majd rámutatok a párkapcsolati dinamikával és az élet más területeivel összeköthető áthallásokra is. A fejezetek végén a kutatásunk során az adott témához 2015-ben gyűjtött kvalitatív eredményeket használom szemléltetésként.

#### **3.1.3.1. Hibázás**

Az egyik legfontosabb elv, aminek megtanulásához kiváló eszköz a tánc, a hibázás. A tánc tanulása során ez az egyetlen sikerhez vezető út, hiszen nincsen olyan személy, aki mindent elsőre tökéletesen tudna kivitelezni, és a tévesztések nélkül meg is akadna a fejlődési folyamat. Vannak olyan bonyolultabb mozdulatok, melyek elsajátításához akár tíz, húsz vagy harminc alkalommal is rontani kell a gyakorlás során, míg sikerül ráérezni a helyes technikára. Ez a típusú, nagy figyelmet és energia-befektetést igénylő komoly és következetes munka, a

fáradhatatlan ismétlés a sportolók és professzionális táncosok számára mindennapos, azonban az átlagemberben frusztrációt okozhat, sokakat arra ösztönözhet, hogy feladják a próbálkozást, hogy a könnyebb utat választva kilépjenek a helyzetből. A hibázást tehát meg kell tanulni jól kezelni – a táncban, a párkapcsolatban és a karrier során is.

Az élet manapság tapasztalt rohanó tempója mellett a hétköznapiakban a legtöbben nem hagynak maguknak időt és lehetőséget a hibázásra, a párjukról nem is beszélve. Gyermekkorától fogva az iskolai számonkérések jellege, a munkahelyi, teljesítményalapú értékelési szisztéma és a ranglétrán történő előrelépés szabályai mind azt sulykolják az emberekbe, hogy mindent azonnal tökéletesen kell megoldaniuk, folyamatosan meg kell felelniük az elvárásoknak, a felettesüknek vagy a párjuknak, minden téren. Rengetegen várnak el maguktól és egymástól lehetetlen teljesítményt, és csalódnak, ha nem sikerül felérni az irreális mércékhez. A hibáikat sok esetben megpróbálják eltussolni, letagadni, kimagyarázni, igyekeznek másra hárítani a felelősséget. A társadalom jó része jellemzi önmagát büszkén maximalistaként, miközben összeroppannak a túlterheltség miatt, és mivel legtöbb mindennapi, apróbb szükségletük beteljesülésétől csupán néhány kattintásra vannak, megszokják, hogy minden azonnal és könnyen megkapható, emiatt sokaknak nehezebbé esik kitartóan küzdeni egy cél eléréseért.

Pedig a hibák segítenek jobb megoldásokhoz, érdemes tanulni belőlük: ha megértjük, mit és miért rontottunk el, sokkal mélyebb tudást szerezhethetünk, és új, kreatív módokat találhatunk a problémák leküzdéséhez. Ebben szerezhethetnek tapasztalatot a párok a tánc tanulás során, és ezt a tudásukat később párkapcsolatukban és életük más szituációiban is képesek lehetnek alkalmazni.

Ramona Hanke 2006-os vizsgálatában a megfigyelt házaspárok is többször szót ejtettek a hibázás tanulásáról az interjúkban: rájöttek, hogy a hibázás „gyakorlása” fejleszti a konfliktuskezelésüket, mert a tánc tanulás közben „nem lehet elmenekülni vagy falat építeni, hiszen mindkét félre szükség van a tánchoz, tovább kell menni” és elmondták, hogy „a hibázás a táncparketten kihoz a megszokott megoldási sémákból”.

Fontos még, hogy rajtunk, oktatókon azt láthatják, hogy nem esünk kétségbe, nem jövünk zavarba, ha hiba történik, azonnal van válasz és segítség, viszont nem is teszünk úgy, mintha nem vettünk volna észre semmit, nem hagyjuk rájuk a hibás megoldásokat. Így a pár tagjai is egyre könnyebben kezdik el kezelni a saját hibáikat, egyre kevésbé ijednek meg azoktól, sokszor már nevetve tudnak átlendülni az elrontott helyzeteken és örömmel kezdik újra a lépéseket a közös fejlődés érdekében.

A vezetői és követői szerepek helyes alkalmazása pedig lehetővé teszi a szabad táncot: azaz, ha a megtanult koreográfiába esetleg hiba csúszna (például az esküvőn), úgy tud a pár tovább táncolni a férfi szabad vezetése szerint, hogy a nézők, a külső szemlélők, akik nem ismerik az eredeti sorrendet, semmit nem vesznek észre. A táncosoknak nem kell megállnia, a felek nem ijednek meg, nem kezdenek egymással harcolni a vezető szerepért, hanem bátran eltérnek a begyakorolt sorrendtől addig, amíg vissza nem találnak a megtanult koreográfiához a zene vagy egy rövid eszmecsere segítségével. Azaz a pár megtapasztalja, hogy ha együtt hibáznak, az nem is hiba – ha együtt maradnak a bajban széthúzás helyett, megőrzik egységüket, az újonnan megszülető megoldás is jó lesz annak ellenére, hogy eltértek az eredeti tervtől.

### **3.1.3.2. Teljesítményfókusz helyett kapcsolatfókusz**

A hibázás témájához szervesen kapcsolódik a fókuszváltás is: a pár megtapasztalja a táncórák során, hogy nem kell megfelelnie senkinek. Se egymásnak, se nekünk, pedagógusoknak, se a násznépnek az esküvőn, a lényeg a kettőjük közötti kapcsolat, az egységük, amit, ha sikerül megőrizniük, akkor semmi nem férközhet közéjük.

A Rebuild®- módszerben fontosnak tartjuk kiemelni, hogy a házastársunkkal való tánc nem arról szól, mint a versenytánc vagy a színpadi műfajok: nem szerepelünk, nem másoknak mutatjuk meg, mit tudunk, azaz alapvetően nem kifelé táncolunk, hanem befelé. A közös tánc így kevésbé szól az önkifejezésről, mint az együttműködésről, a közös feladatmegoldásról és fejlődésről. Az együttlét öröme, a közösség megélése a fontos, nem a teljesítmény (nem az a fontos, hogy MIT csinálnak, hanem hogy EGYÜTT csinálják).

Annak érdekében pedig, hogy az egymásra való odafigyelés folyamatosan megmaradjon, gyakran használjuk a külső zavaró tényezők bevetésének módszerét az utolsó alkalmakon: amikor egy pár már jól tudja és begyakorolta a koreográfiát, direkt zavarjuk őket tánc közben (váratlan hanghatásokkal, a fényviszonyok változtatásával, a zene manipulálásával, ritmustalan közbetapsolással, nem a soron következő figura nevének „segítő szándékú” bekiabálásával, stb.). Ilyenkor egyetlen fegyverük az, ha maradéktalanul egymásra fókuszálnak, megpróbálják kizárni a külvilág ingereit tánc közben és megőrzik tartásukat, egységüket. Ez a megtapasztalás pedig rámutat, hogy az életben is a kettőjük közötti megbonthatatlan egység jelenti a legnagyobb biztonságot a kapcsolatukra nézve: sok házasság őrlődik fel vagy kerül krízisbe amiatt, hogy a pár közé férköznek a külső körülmények (a

munka, a gyerekek, a származási család tagjai), hogy a fókusz a társról valami másra helyeződik át, vagy az egység elvész a két fél teljesítménykényszere miatt.

### **3.1.3.3. Koncentrált figyelem, dedikált idő**

A tánctanulás olyan elköteleződést jelent a pár részéről, amelyben vállalják, hogy egy hónapokig tartó időszakon át rendszeres, koncentrált időt szánnak egymásra és egy új közös tevékenységre. Ezeken az alkalmakon semmi nem tereli el a figyelmüket, nincsenek körülöttük a gyermekeik, a családjuk, háziállataik, megszokott otthoni környezetük, és a munkahelyi feladatokat is félretehetik néhány órára. Emellett egy közös célért dolgoznak folyamatosan, nem csak egymás mellett tartózkodva végzik saját teendőiket.

Ez a dedikált figyelem, az időt, pénzt és befektetett energiát nem kímélő hozzáállás a párkapcsolat korai szakaszát idézi, amikor még mindennél fontosabb a másik fél lenyűgözése és a közösen töltött pillanatok. A párok így a tánctanulás időszakában folyamatosan azt az üzenetet kapják társuktól, hogy „fontos vagy”, és egy rendszeresen tervezett randi-alkalmat jelent számukra minden egyes táncóra.

Azzal, hogy a párok az ismerkedési, udvarlási időszakra jellemző mértékben kezdenek investálni a kapcsolatukba, és új élményeket élnek meg együtt, csökkenthető az egymástól való eltávolodás, elhidegülés esélye, és megakadályozható a kapcsolatok gyakran emlegetett ellaposodása, kihűlése, végső soron pedig a válás felé való sodródás.

A táncórákon résztvevők 65,6%-a vélte úgy, hogy *több* vagy *sokkal több* volt a tanulás időszakában a közösen töltött idő a kapcsolatukban a szokásoshoz képest, a „*Mit adott a tánc?*” kérdésre érkezett leggyakoribb válaszok között pedig ott szerepeltek az *élmény*, a *közös program* és *kikapcsolódás* szavak.

### **3.1.3.4. Érintés, intimitás**

A különböző tánctartásokban a pár az órák körülbelül 70%-át egymással szemben, szoros testközelen, folyamatos fizikai érintkezésben és szemkontaktusban tölti. Ez a szokatlan intim helyzet többeket kimozdít a komfortzónájából, akár zavarba is hozhat egyeseket a tanulás elején még akkor is, ha évek óta ismerik egymást és együtt is élnek párjukkal. Ugyanakkor a közelség és az összefonódó tekintet pozitív hatással van az intimitás és kötődés mélyülésére (Arthur Aron írta le, hogy nagy mértékben növeli az intimitást, ha a pár 4 percen át ül teljes csendben, mélyen egymás szemébe nézve, majd megbeszéli, mit tapasztaltak eközben. A

gyakorlatot első alkalmainkon mi is gyakran használjuk az összehangolódás megkönnyítéséhez.)

Már Virginia Satirnál is olvashatjuk, hogy mindenkinek napi 4 ölelésre van szüksége az életben maradáshoz, 8 kell a kapcsolatok fenntartásához és napi 14 egy kapcsolat fejlődéséhez. A nem szexuális jellegű érintések hatására a hipotalamusz serkenti az oxitocin, a dopamin és a szerotonin termelődését, az amigdala gátlása miatt pedig a kortizolszint alacsonyabb lesz, így csökkentheti egy ölelés a félelmet, a fájdalmat és a stressz hatásait. A bolygóidegre gyakorolt befolyás miatt pedig csökken a pulzusszám és a vérnyomás, az oxitocin erősíti az immunrendszert, növeli a bizalmat, és azok a párok, akik gyakrabban érnek egymáshoz, kevesebbet veszekszenek (Washington, 2008).

Ahogy már Hanke is észrevette 2006-os kutatásában, mi is tapasztaljuk, hogy az együtt táncoló házaspárok között megnő a spontán érintések száma, sokan újra kézen fogva kezdenek sétálni, és gyakrabban létesítenek szemkontaktust – természetessé válik számukra a gyakori fizikai kapcsolódás és jobban is igénylik azt (ezeket a kezdeményezéseket nevezi Gottman „bid”-eknek, melyek azt üzenik: „Összekötve akarom magam érezni veled”).

Emellett főleg a latin-amerikai táncok mozdulatai segítenek a nőiesség és férfiasság mélyebb megértésében és bátrabb megélésében is. Fontos témánk ezeknél a stílusoknál, hogy ha a férfi jól vezet, a nőnek nem kell erőlködni, hogy nőies legyen, hanem a férfi a vezetéstechnika segítségével képes kihozni a nőből a nagybetűs Nőt, azzal, hogy biztonságot ad és kezdeményez felé. Ez a játékoság fejleszti a férfiak kezdeményezőkézségét és a nők válaszadását, ami az általános intimitáson túl a szexualitásban és az önértékelésben is fontos pozitív változásokhoz vezethet.

A kvalitatív kérdések tanúsága szerint a résztvevők 39,1%-ának életében növekedett meg az intimitás mennyisége a tánc tanulás időszakában.

### **3.1.3.5. Kommunikáció**

A táncos alkalmak különböző témákat számba vevő irányított beszélgetései mellett a pár tagjai között folyamatos a verbális és nonverbális kommunikáció. Ez számukra sokszor észrevétlenül fejlődik, hiszen az új információk feldolgozása közben előbukkannak a reflexből jövő azonnali válaszok a váratlan helyzetekre, és ezekben a reakciókban nincs leplezés, udvariaskodás. Ahhoz, hogy megértsék egymás igényeit a tanulási folyamat közben, meg kell fogalmazniuk az érzéseiket, ki kell tudni mondaniuk vágyaikat és meg kell tanulni értő

figyelemmel hallgatni a másikat. Ebben segít a Gordon-féle „én-üzenetek” módszerének megismerése, amelynek alkalmazásával elkerülhető a másik megsértése, az információközlés így nem válik támadássá. A párok 42,2%-a nyilatkozott úgy fél évvel az esküvő után, hogy a tánctanulás időszakában többet beszélgettek egymással a megszokotthoz képest.

A férfi vezetése által megvalósuló szabad gyakorlás közben (amikor nincsen kötött lépéssorrend) a pár nonverbális kommunikációt használ, a férfi apró jelzéseit kell értelmeznie a nőnek a tartáson keresztül, akár csukott szemmel is. Kezdetben sok férfi magyaráz behunyt szemű társának, hogy hogyan és merre kellene lépnie, de amikor ráéreznek, hogyan képesek szavak nélkül, tartásukkal és mozgásukkal jelezni a párjuknak, elkezd felépülni a teljes egység közöttük. A párok a tánccal egy olyan nyelvet tanulnak meg közösen, melyben egy új csatornán keresztül újfajta tartalmat képesek kommunikálni egymás felé (Opacic, Stevens és Tillman, 2009; Brown és Parsons, 2006).

### **3.1.3.6. Konfliktuskezelés**

Ahogy a hibázás kapcsán már említettük, a tánctanulás közben időről időre kisebb-nagyobb problémákkal szembesülnek a párok. Nehézséget jelenthet egy bizonyos lépés kivitelezése, nagyon eltérő lehet a tagok tanulási metódusa, vagy épp a munkahelyi stressz miatt reagálhatnak egymás tévesztéseire feszültebben a megszokottnál. A felkészülés során azonban a résztvevők rá vannak kényszerítve, hogy a legtöbb felmerülő konfliktust együtt és azonnal oldják meg, nem hagyhatják figyelmen kívül a problémát, egyikük sem sétálhat ki a helyzetből, mert addig nem lehet folytatni a munkát, amíg fel nem oldódik a közöttük feszülő ellentét.

A Hanke (2006) által megkérdezett párok úgy fogalmaztak, hogy „megtanultuk pontosan verbalizálni a problémát a tanulás közben, egyre elfogadóbbak lettünk egymás hibáival és a különbségeinkkel kapcsolatosan”.

Azzal, hogy az órák során nem egyszer az adott pillanatban fontos, ám az élet egészére nézve lényegtelen problémákkal szembesülnek a pár tagjai, gyakorlatot szereznek a váratlan helyzetek közös megoldásában, és megismerik saját és társuk önkéntelen reakcióit. Ezeket az automatikus konfliktuskezelési mintákat mindenki származási családjából hozza magával, krízishelyzetben a gyermekkorunkban magunk körül látott megoldásokhoz nyúlunk vissza (Olson úgy utal erre, mintha bekapcsolna a robotpilóta). Ha ezek a technikák nem hatékonyak, vagy a két fél megoldási stratégiája ellenkezik egymással, tudatos munkával lehetőség van felülírásukra. A téma feldolgozásában segítséget jelent a pároknak a pár- és családszerkezeti

térkép, hiszen, ha megértik reflexből jövő válaszaik forrását, tudatosan képesek megváltoztatni viselkedésüket, így elkerülhető, hogy vitáik veszekedéssé változzanak.

A párok által adott válaszokból az derült ki, hogy a problémamegoldás fejlődése mellett 35,9%-uk kapcsolatában még csökkent is a konfliktusok száma a felkészülés időszakában.

### **3.1.3.7. Önbizalom, biztos egység**

Az önértékelésre a módszer két eleme is nagy hatást tud gyakorolni. Egyrészt aközben, hogy a pár tagjai a nulláról indulva létrehoznak egy táncos produkciót, megélik, hogy mennyi munkára és energiára van szükség ahhoz mindkettőjük részéről, hogy egy 3 perces koreográfia létrejöjjön. Megszerzett biztos tánctudásuk birtokában visszaemlékezhetnek az első óráik nehézségeire, vitáikra, a hosszú és olykor kimerítő gyakorlásokra, és megfogalmazhatják, hogy „meg tudom csinálni, meg tudjuk csinálni”. Ez a folyamat olyan forrásélményt jelent számukra a későbbiekben, amihez könnyen vissza tudnak nyúlni egy új, ismeretlen szituációban is, és bátorítást nyerhetnek tapasztalatukból más kihívásokhoz és közös célok megvalósításához („ha akkor azt megoldottuk közösen, ez itt és most is menni fog”).

Másrészt azzal, hogy a táncosok tisztán és egyértelműen megtapasztalják a vezetői és követői szerepek mibenlétét, kikerülhet kapcsolatukból a rivalizálás, és ennek következtében önértékelésük pozitívabbá válhat – nagyon sok vőlegényt épít fel a tánc felelősségteljes vezetővé, és sok nő válláról veszi le a folyamatos kontrollálás okozta terheket (erre még részletesebben kitérek a 3.1.3.9. fejezetben).

Amikor a pároknak három szóban kellett kifejezniük, mit adott nekik a tánc, a leggyakrabban adott válasz a magabiztosság volt.

### **3.1.3.8. Tanulási módok, türelem**

Az elmúlt 10 év tapasztalatai azt mutatják, hogy a nők általában gyorsabban kezdenek fejlődni a táncban, hiszen egyszerre több dologra tudják összpontosítani figyelmüket, és gyakran lelkesebbek is a mozgástanulással és az esküvővel kapcsolatosan, mint vőlegényeik. A férfiak egy időben egyetlen elemre képesek koncentrálni tanulási fázisban, arra viszont teljes kapacitással, így amint megértik az egyes információkat, egy nagy egységgé állnak össze számukra az apró részletek és így képesek átlátni a teljes folyamatot, majd felvállalni a vezetés feladatát is.

Ehhez azonban meg kell küzdeni annak felismerésével, hogy merőben másként tanul a férfi és a nő, ezen felül pedig még a két személy egyéni tanulási stílusa is eltérhet (míg egyikük percenként szeretne feljegyezni valamit füzetébe, partnere tánc közben folyamatosan kommentálja mozdulatait szóban). Ezeket a különbségeket áthidalni olykor nem könnyű, a közös tanulási tempó kialakítása sok türelmet kíván mindkét fél részéről.

Emiatt a nők nagy többsége épp a türelmet emeli ki a tánc tanulási folyamat végén, mint legfontosabb elvet, legnagyobb tanulságot (a türelem volt az egyik leggyakrabban említett kifejezés a kvalitatív kérdésekre adott válaszokban is). Nehéz ugyanis megérteni, hogy a másiktól való gondoskodásra törekvő nőként sokszor azzal segíthetnek a férfinak, ha nem segítenek egyáltalán: hagyják, hogy párjuk egyedül ismerje fel a hibát és találjon rá a megoldásra is. Ha folyamatosan kijavítják társukat (természetesen jó szándéktól vezérelve), az egyre nagyobb feszültséget szül közöttük, és a férfiban kisebbségi érzés kialakulásához vezethet (hiszen párja azt kommunikálja felé viselkedésével, hogy alkalmatlannak találja őt a feladatok önálló megoldására), sőt a kapcsolat általános megítélését is rombolhatja (Brock és Lawrence, 2009). Azonban a türelmes várakozás, az, hogy a nő teret hagy a férfinak a gondolkozásra és időt az átgondolt elemzésre, hamar képes látványos változásokat okozni a fejlődés ütemében, a pár hangulatában és az egységük hatékonyságában is. A nő pedig türelméért cserébe egy olyan férfit ismerhet meg társában, aki magabiztos, képes vezetőként viselkedni és biztonságot nyújtani számára.

### **3.1.3.9. Szerepek**

Gyakran olvasható álláspont, és sokan felvetik tanítványaink közül is a tánc tanulás kezdetén, hogy a mai emancipált világban már nincsen szükség a vezető és követő szerepek szigorú elválasztására. Ezzel kapcsolatban a párok százaival szerzett tapasztalatokat szeretném itt bemutatni.

A társastáncban tisztán és egyértelműen mutatkozik meg a vezető és követő eltérő feladatköre (ahogy a 2.1.5. fejezetben láthattuk), ezek azonban nem hierarchikus viszonyban állnak egymással, hanem mellérendelő, egymást kiegészítő, egyenrangú szerepekként jelennek meg. Ahogy szintén említettem már, a követő fél egyik legfontosabb teendője az időnkénti irányítás, amivel a vezetőt segíti abban, hogy a számára nem látható körülményeket is figyelembe vehesse a közös haladás irányának meghatározásához. Ez az elv az életben is működik: egy harmonikus párkapcsolatban úgy születnek meg a döntések, hogy mindkét fél



ismerteti az általa látott és fontosnak tartott tényezőket, mégis általában szükség van egy döntéshozóra, aki az érvek mérlegelése után összegez és kimondja a végső szót. A korábban már hivatkozott kutatások is igazolják, hogy ez általában a férfi, ha ugyanis a nő viselkedik dominánsabban a kapcsolatban, az gyakrabban vezet problémákhoz (Lucas és mtsai., 2004). Mindazonáltal ne felejtjük el, hogy egy jól működő kapcsolatban ez a vezetői szerepkör nem elnyomó hatalomként jelenik meg, hanem úgy, mintha az egyik fél 51%-nyi, a másik pedig 49%-nyi felelősséggel rendelkezne a meghozott döntésben (Matzdorf és Sen, 2016).

A férfi és a nő tehát a párkapcsolatban egyenrangú, egyenértékű, de ettől nem lesz egyforma – mindenki jó valamiben, másban pedig gyengébb, így azt kell kialakítani minden egyes kapcsolatban, hogy a partnerek képességeikkel hatékonyan tudják kiegészíteni egymást. Az egyértelmű szereposztás megkönnyíti a mindennapokat, de fontos, hogy emellett a meghitt, biztonságos kapcsolatban élők képesek a szerepeiket a váratlan helyzetekhez alkalmazkodva rugalmasan kezelni.

Nem állítjuk, hogy lehetetlen máshogy boldogulni, de 12 év párokkal végzett munka után is csupán két olyan házaspárt ismerünk, ahol a szerepek felosztása nem hagyományos, mégis stabil és kiegyensúlyozott a kapcsolatuk. A legtöbb esetben azonban a vezetés-követés-irányítás alapelveivel ismerkedve a táncban a párok felismerik a rivalizálás okozta nehézségeket és örömmel sajátítják el a különböző szerepekhez szükséges képességeket és tulajdonságokat.

Talán a vezető beosztásban dolgozó nők élnek meg a legnagyobb, felszabadító változást, és sokan csodálkoznak rá közülük párjuk (addig akár szunnyadó) határozottságára is. Sok nő napjainkban hasonló időbeosztásban és státuszban dolgozik, mint a férfiak, ahogy a férfiak is sok esetben tevélegesen hozzájárulnak a házimunkához és a gyerekneveléshez. Azoknak a nőknek, akik másokat vezetnek munkájuk során, legyenek ezek akár felnőtt beosztottak, betegek vagy épp gyerekek, nagyon nehezükre esik elengedni a kontrollt a munkából hazaérve és a táncparketten is: az állandó egyéni felelősségvállalást és a mindent kézben tartani igyekvő magatartást. Ezekre a hölgyekre jellemző a kezdeti türelmetlenség a társukkal szemben a tánctanulás folyamatának elején, a nagyfokú teljesítménykényszer (gyakran szabadkoznak és kérnek bocsánatot tőlünk, oktatóktól, ha hibáznak) és a vezetés magukhoz ragadása. Számukra így a tánc sem nyújthat kikapcsolódást és örömet, hiszen ugyanazt csinálják, mint a munkahelyükön: feladatokat osztanak ki, felügyelik a végrehajtást és javítják a hibákat.

Mellettük pedig a férfi kényszerül követő szerepbe, amit viszont a társastánc kapcsolatrendszeré nem enged meg.

Ekkor indul meg a változás: a táncban lassan megtanulják, hogyan legyenek türelmesek a férfival, hogyan segíthetik őt anélkül, hogy kivennék a kezéből a vezetést, és hogy milyen érzés, amikor rábízzák magukat a társukra és nem nekik kell mindenért egyedül felelősséget vállalni. Általában az első csukott szemmel végzett gyakorlatok hozzák meg az áttörést (bár hihetetlen látni, hogy vannak nők, akik úgy is megpróbálnak vezetni, hogy nem látnak semmit!), és sokan mélyen meghatódnak a felszabadító és megnyugvást jelentő élménytől. Ettől kezdve a pár tagjai elkezdnek közeledni egymás felé, teljesen új oldalról ismerik meg önmagukat és egymást, a vőlegény férfiassága felépül: magabiztosabb lesz és elkezd vezetni, a nő pedig megéli, mit is jelent az, hogy nem egyedül kell megoldania mindent, hanem van egy társa, akire bátran támaszkodhat.

A kutatás második és harmadik tesztcsomagjában szereplő (azaz a tánctanulás végén, illetve az esküvő után fél évvel felvett), legfontosabb tapasztalatokra vonatkozó kérdésekben elsősorban mennyiségben kerültek említésre a vezetéssel és követéssel, a megoldódott dominanciaharcokkal, valamint a szerepekkel kapcsolatos vélemények, melyek a párok bevallása szerint nagyban hozzájárulnak a harmónia kialakításához kapcsolataikban.

#### **3.1.3.10. Öröm és nevetés**

A táncórára rosszkedvűen, fáradtan vagy feldúltan érkezők azt élik meg, hogy 10-15 perc után már képesek elmerülni a feladatokban, belefeledkeznek a párjukkal végzett közös tevékenységbe és az óra végén frissen és vidáman távoznak. A mozgás, a zene, a szociális interakciók, a biztonságos környezet és a fejlődésben tapasztalt sikerélmény mind hozzájárulnak a hangulat pozitív irányú változásához. (Az óráinkon résztvevő párok harmadik tesztcsomagjának kvalitatív kérdőívéből kiderült, hogy 70,3%-uk szerint a tánc tanulás időszakában több vagy sokkal több volt a nevetés a kapcsolatukban más időszakokhoz képest, és az *öröm*, a *nevetés* és a *felszabadultság* a leggyakrabban említett 10 szó között szerepelt a tánc adta élményeket felmérő kérdésben.)

#### **3.1.3.11. Életpárhuzamok**

A tánc tanulás különböző fázisaiban a pár tagjai olyan vonásokat fedeznek fel saját és társuk viselkedésében, melyek rímelnek a mindennapos tapasztalataikra, ezek segítségével

pedig még jobban megismerhetik egymást, tovább mélyülhet a kapcsolatuk, és az ismerősség érzése a tanulást is könnyebbé teheti. Gyakran ismernek magukra a párok koncentráció közben („máskor is kidugja a nyelvét”), a tartáshoz használt izomtónus begyakorlásakor („mindig ilyen ferdén tartom magam”, „a munkám miatt sokkal erősebb a jobb oldalam”, „csámpás vagyok és hátrafelé elvesztem az egyensúlyom”), a vezetés és követés elvei kapcsán („így vezetek autót is”, „mindig megcsinálja helyettem”, „nehéz végighallgatnom a másikat”) és a hibázásra való reakcióikban („maximalista vagyok, nem hibázhatok”, „ez nekem nem megy, feladom”).

Mindeközben a párok észrevétlenül eltáncolják a kapcsolatukat, mi pedig anélkül nyerünk mély bepillantást a közös életükbe a viselkedésük, interakcióik és önkéntelen reakcióik megfigyelésével, hogy ők ennek teljes tudatában lennének. Éppen ezért nagyon fontos felelősen felmérnünk, mibe van hatáskörünk beleszólni és mibe nincs, mire tud hatással lenni a táncos módszertan és mik azok a jelek, amik arra utalnak, hogy terápiás megoldást javasoljunk inkább.

#### **3.1.3.12. Az elvek beépítése a hétköznapi gyakorlatba**

Az otthoni gyakorlással és a házi feladatok alkalmazásával a jó minták kikerülnek a táncterem falai közül. A párnak saját megszokott, zavaró tényezőkkel teletűzdelt környezetében és egy merőben szokatlan, ismeretlen helyszínen is (az esküvőn a bámuló közönség előtt) át kell tudnia ültetni a gyakorlatba a megtanult elveket, fel kell ismerniük a hibáikat akkor is, ha nincs velük külső segítség az oktatók személyében.

#### **3.1.4. A módszer különlegességei, egyedi vonásai**

A 2.5.2. fejezetben áttekintettük azokat a kritikai észrevételeket, melyekkel a téma kutatói az elmúlt évtizedekben kidolgozott házasságra felkészítő és házasságerősítő programokat illették. Láthattuk, hogy a kapcsolatokra gyakorolt számos pozitív hatásuk mellett sok hiányosságukra még nem született megoldás. Ezekhez a pontokhoz visszacsatolva szeretném összefoglalni, hogy tapasztalataink szerint a Rebuild-Párkapcsolat-építő Tánc® új szemléletű módszere miben különbözik az eddigi klasszikus eljárásoktól, és mely hiányosságokra tud esetleg kielégítő választ kínálni, milyen hézagokat lehet képes betölteni a párkapcsolat-erősítés témakörében.

a) *A veszélyeztetett csoportok elérésének és bevonásának nehézségei.*

*j) Motiváció: nagyobb a hatékonyság, ha a pár önszántából és örömmel vesz részt a programon.*

*+ A párterápiában és/vagy tanácsadásban való részvételhez tapadó, a közvéleményben még ma is fellelhető stigmatizáltság, peioratív jelentéstartalom.*

A Rebuild<sup>®</sup>-módszer táncos, élményalapú megközelítésmódja népszerűvé teszi azt a párok körében, demográfiai helyzettől és a párkapcsolat állapotától függetlenül növeli a részvételi hajlandóságot. Mivel a párok önként jelentkeznek a kurzusokra, a kezdeti érdeklődés adott részükről, így jó alapot teremtenek saját dinamikus fejlődésüknek. Ugyanakkor, ha az egyik fél kevésbé lenne motivált kezdetben, a tanulási folyamat során kénytelen lesz megváltoztatni hozzáállását, mert a közös tánc és az egység kialakítása nem lehetséges akkor, ha csak az egyik fél tesz bele energiát. A környezetük elítélésétől féltő párok számára pedig megnyugvást jelenthet más párok megismerése, illetve, hogy úgy hivatkozhatnak az alkalmakra, hogy táncolni járnak partnerükkel, ami sokkal elfogadottabb és pozitívabb fogalom a társadalomban jelenleg, ezáltal a módszer könnyebbé és kívánatosabbá teheti a kapcsolat erősítésére való elköteleződést a pár számára.

*d) A preventív programok a terápiás ülésekkel megegyező környezetben és módon folynak.*

*e) Az információátadás elsődleges formája a frontális előadás, a kis- és nagycsoportos beszélgetés.*

*k) A gyakorlati stílusban, tapasztalati tudás megszerzése által tanulók számára a klasszikus elméleti, beszélgetésre épülő módszerek nem vonzóak és nem is kellően hatékonyak.*

Módszerünkben a gyakorlat dominál az elmélet felett, sok párkapcsolati terület legfontosabb elveit a mozgás segítségével, a tánctanulás közben, az ott tanultakhoz szervesen kapcsolva van lehetőség átadni. A tanulás multimodálisan folyik (mozgás, a táncfüzet használata jegyzetelésre, beszélgetés, zene, házi feladatok), így minden tanulási stílus számára alkalmas lehet: minden résztvevő megtapasztalja, számára mely elemek a leghasznosabbak, melyik gyakorlatok járnak a legtöbb előnnyel, eredménnyel.

*c) A programok többsége ugyanolyan módszerrel közelít az eltérő kapcsolati szakaszokban lévő párok felé.*

*f) Kevés idő és figyelem jut a párok egyedi igényeinek figyelembevételére, a résztvevők személyes megismerésére, így sokan nehezen képesek saját életükre vonatkoztatni az elhangzó tudásanyagot.*

Magánóráinkon egyértelműen az adott pár személyes igényei kerülnek előtérbe, azokhoz igazodva épülnek fel az órákon tanultak az alapok elsajátítása után, mindenkivel a neki megfelelő tempóban haladunk mind a táncot, mind az párkapcsolat-építő gyakorlatokat tekintve. Csoportos alkalmaink sem túl nagy létszámúak (általában 10-12, maximum 15-18 résztvevő pár), és a hosszabb, 120 perces alkalmakon tudatosan szánunk időt a személyes kérdésekre, mindenkivel sikerül külön-külön is foglalkozni az órák gyakorlási fázisában. A házasság előtt álló párokkal való munka során a fő fókusz társuk és önmaguk mélyebb megismerésén és kettejük összecsiszolódásán van, hogy könnyebben, hatékony együttműködésre képesen indulhassanak el közös útjukon. A már házas, vagy évek óta együtt élő párok esetében ezek mellett többször térünk ki a rutinból való kilépésre – itt a cél a már jól működő kapcsolat felrázása, új alapokra helyezése, annak felismertetése a párral, hogy mely területeken érdemes dolgozniuk, miben tudnak tovább fejlődni, hogy kapcsolatukat még harmonikusabbá tehessek. A kapcsolatukban felmerült problémák miatt hozzánk forduló párok számára az általános alapokon túl tematikusan építjük fel a feladatok és gyakorlatok sorát, folyamatosan figyelve haladásukat és alkalmazkodva igényeikhez, elősegítve ezzel a pozitív változást a problémás területe(ke)n. Az idősebb párokat pedig leggyakrabban az újra egymásra találásban segíthetjük a táncon keresztül a felnőtt gyermekek kirepülése utáni nyugodtabb, megváltozott élethelyzetben.

*h) A párok közös mozgástanulása új vizsgálati területet kínál, ahol egyértelműen felszínre kerülnek azok a technikák, amik segíthetnek áthidalni a partnerek tanulási stílusa, tempója és módszerei között húzódó olykor igen jelentős szakadékot. A mozgásmemória tánc közben aktív és a fejlődés során egyre nagyobb kapacitásra képes, így új, a klasszikus módszerektől eltérő utakat kínál a tanuláshoz. Esetünkben az elméleti tartalom szervesen kapcsolódik a mozgásban megtapasztalt elvekhez, emellett pedig a mozgás közben felszabaduló hormonok szintén befolyásolhatják az emléknymok feldolgozását, raktározását és előhívását. Érdemes lehet a továbbiakban tudományosan megvizsgálni azt is, hogy a türelem és egymás helyes módon és megfelelő pillanatokban történő segítése hogyan járul hozzá a tanulás sikeréhez, hiszen mint*

korábban kifejtettem, a magabiztos tánctudáshoz arra van szükség, hogy a pár tagjai együtt fejlődjenek, kialakítsák közös tanulási ritmusukat és egységük maradjon a középpontban végig, a teljes folyamat során a teljesítményfókusz helyett.

h) *Sok módszer hatékonysága nem bizonyított tudományosan az EST elvei szerint.*

E disszertáció a Rebuild-Párkapcsolat-építő Tánc<sup>®</sup> kapcsolatokra gyakorolt hatásait hivatott vizsgálni tudományos keretek között, kvalitatív és kvantitatív adatelemzési módszerek segítségével. A kutatási munka folytatásának fontosságával és lehetséges irányával az eredmények ismertetése után részletesen foglalkozom.

i) *Gyakori probléma, hogy a párok nem tudják átültetni az elméleti tudásanyagot a hétköznapi életükbe, az új minták nem válnak rutinjuk részévé.*

h) *A legtöbb programmal kapcsolatban csupán rövid távú pozitív eredmények állnak rendelkezésre, így megkérdőjelezhető a képzések hosszú távú hatása.*

Óráink során a párok sok alapelvre maguk jönnek rá, magukra és egymásra ismernek a mozgásban is, ők fogalmazzák meg, és mondják ki erősségeiket és gyengeségeiket, így a megoldások is sokkal inkább sajátjaik lesznek. A közös tánctanulással tapasztalatot szereznek arról, hogyan lendülhetnek át együtt váratlan akadályokon, hogyan képesek egymást segíteni, megfogalmazni érzéseiket és figyelmesen meghallgatni társukéit. Olyan forrásélményt jelent számukra ez az időszak, amihez jóval később is képesek lesznek visszanyúlni, hiszen gyakorlati, tapasztalati tudást szereznek közben. A táncon keresztül kapcsolatukat képesek az eddigiektől eltérő nézőpontból vizsgálni, az órák védett környezetében megismernek fontos párkapcsolati elveket, melyek az élet más területeire is könnyedén átültethetők, és megtapasztalnak „jelentéktelen” konfliktushelyzeteket, amik új problémakezelési stratégiák kialakítására adnak lehetőséget. Az órákon minden kimondottan róluk, az ő egyedi kapcsolatukról szól, így könnyebben építhetők be az újonnan tanult minták a hétköznapi rutinba. Ehhez pedig hozzájárulnak még az otthoni gyakorlások, a táncfüzetbe leírtak tanulmányozása és a házi feladatok megoldása is, melyek segítenek kivinni a tapasztalatokat a tánctermin környezetből. Mindezt figyelembe véve feltételezzük, hogy a módszer hatására végbemenő pozitív változásokat a pár képes lehet hosszú távon is megőrizni kapcsolatában – ennek igazolásához 5-10 éves longitudinális vizsgálatok folytatására van szükség természetesen.

- o) *Nem mindegy, hogy egyetlen szakember vagy egy házaspár vezeti-e a programokat.*

A Rebuild<sup>®</sup>-módszer alkalmait férjemmel ketten vezetjük minden esetben, így elkerülhető, hogy csak az egyik nem szemszögét bemutató információt kapjanak a résztvevők. A táncban minden egyes mozdulatnál fontos a modellálás, ezért együtt mutatjuk be a technikai részleteket, miután a lépéseket először külön megtanítottuk a velünk megegyező nemű tanítványnak. Ugyanígy a párkapcsolati elvek átadása is könnyebb és hitelesebb úgy, hogy saját magunk is házasságban élünk.

### **3.2. A párokkal végzett munka folyamata**

#### **3.2.1. A tánctanulás időrendje**

A magánórák a legtöbb párral heti egyszer másfél órában zajlanak, általában a munkaidő után, az esti órákban (16:00-22:00 között), az esküvő előtt 2-4 hónappal kezdve a folyamatot. Ez az időbeosztás módosulhat, például, ha egy pár esküvőjének dátuma már nagyon közeli, vagy vidékről, külföldről érkeznek budapesti termünkbe – ilyen esetekben előfordul, hogy az óra időtartama 120-180 percesre nő, vagy heti két alkalommal találkozunk 90 percre. Az órák időzítésétől függetlenül azonban általában 10-15 óra alatt készül el egy koreográfia (azaz 6-10 90 perces alkalommal, vagy 5-7 hosszabb, 120 perces táncóra alatt) a választott táncstílustól, a pár képességeitől és az otthoni gyakorlás mennyiségétől függően. Ahogy ezt korábban, az ide vonatkozó fejezetekben már láthattuk, ez a 10-15 órás időtartam bizonyult ideálisnak a klasszikus párkapcsolat-erősítő programok és a táncos rehabilitációs foglalkozások esetében is.

#### **3.2.2. Táncstílusok**

A magánóráinkon tanult tánc stílusát a pár határozza meg, esküvőre való felkészülés esetén az általános tánc tudás megszerzésén túl egy teljes koreográfia is készül választott zenére és az esküvő helyszínére szabva, egyéb esetekben a szabad vezetésre való képesség és a használható tánc tudás megszerzése a cél. Az 2.1.2. fejezetben felsorolt latin-amerikai és standard táncok mellett szalontáncokkal is foglalkozunk, illetve vannak, akik kötetlenebb, inkább a látványra törekvő, stilizált színpadi táncal készülnek. Ezutóbbi kevésbé alkalmas a módszer lényegének átadására, így, ha van rá lehetőség, mindig egy kötöttebb tánc elsajátításával kezdünk, hogy az alapok pontosak legyenek.

A mai napig a bécsi- és az angol keringőt választják a leggyakrabban a párok, legyen szó akár általános magánóráról vagy esküvői nyitótáncra való felkészülési alkalmakról. Emellett népszerűek a salsa/mambó, a cha-cha-cha, a rumba, a swing és a rock and roll/jive is. Ritkábban döntenek a párok olyan tánctechnikailag összetettebb táncok mellett, mint a tangó, a slowfox vagy a samba, de néhányan még akrobatikus elemek megtanulására is vállalkoznak.

3 órás workshopjaink általában a bécsi keringőre épülnek, ezen keresztül a legegyszerűbb ugyanis a vezetéstechnikai és párkapcsolati összefüggések átadása, így nyerhetnek legjobban bepillantást a módszer házasságra gyakorolt hatásaiba a párok rövid idő alatt.

12 alkalmas kurzusainkon 5-6 párkapcsolati témával és a legnépszerűbb, leginkább használható 4 táncal foglalkozunk (ezek az angol keringő, a cha-cha-cha, a bécsi keringő és a rock and roll), melyek dallamai minden lagziban, bálon és táncos rendezvényen felcsendülnek.

Állandó kurzusunkon folyamatosan haladunk a táncok sorában, egy-egy stílussal 4-5 hétig foglalkozunk, és olyan különlegesebb vagy bonyolultabb táncokkal is találkozhatnak akár a párok, mint a tangó, a quickstep vagy a paso doble, ha hosszú távon elköteleződnek a részvétel mellett. Teljesen kezdő szintről, nulláról indulunk minden táncban, egészen részletesen, komoly technikai alapokkal, sok gyakorlással és 9-10 különböző figurát elsajátítva minden táncstíusból (a kezdő tánciskolai kurzusok általában 3-5 alaplépést kötnek össze egy adott sorrendben), amiket a párok szabadon képesek kombinálni a vezetéstechnikai ismeretek alkalmazásával. A csoportos órák 120 percesek, amiből 90 perc mindig a tánctanulása és a gyakorlása, a fennmaradó 30 percben pedig valamilyen, az adott tánchoz köthető témával foglalkozunk páros, több-páros és közös, csoportos feladatok, beszélgetések formájában.

Hétvégi táborainkban egyetlen táncban merülünk el és egy fő témát dolgozunk fel, amit változatos gyakorlatok segítségével járunk körül. A 3 vagy 4 nap alatt szintén 10-15 órát töltünk együtt a résztvevőkkel a táncos alkalmakon, a többi időben pedig lehetőség van a pihenésre, egymásra hangolódásra, a felmerült témákról való beszélgetésre, vagy a kötetlen közös kikapcsolódásra.

### **3.2.3. Találkozás a párokkal, a közös munka kezdete**

Február és október között évente átlagosan 35-40 jegyespárral dolgozunk együtt az esküvőre való felkészülésük során.



**Elnézést, ez a fejezet jogvédezt anyagot tartalmaz, a teljes szöveg megtekintése engedélyhez kötött, kérjük, vegye fel velünk a kapcsolatot:**

**[www.rebuildmethod.com](http://www.rebuildmethod.com)!**

#### **3.2.4. A tanulási folyamat**

Minden pár különbözik abból a szempontból is, hogy milyen *zenei hallással, ritmusérzéssel, mozgáskoordinációval és alapvető mozgáskultúrával* rendelkeznek. Ezek a készségek befolyásolják a tanulási folyamatot, növelhetik vagy csökkenthetik a tanulás

gyorsaságát és mélységét is. Emellett a *hozzaállás* és a szorgalom is nagyon fontos szereppel bír, hiszen az órákon történő koncentrált figyelem és pontos jegyzetelés mellett az otthoni gyakorlás az, ami nagyon sokat számít a felkészülés során a siker elérésében. Ezeken a tényezőkön múlik, hogy egy párnak 6 vagy épp 10 alkalom szükséges-e egy teljes koreográfia megtanulásához és begyakorlásához.

Sokan azt gondolják, hogy akik sportolói múlttal vagy korábbi táncos tapasztalattal rendelkeznek, hatalmas előnnyel indulnak a tanulásban, azonban ez nem mindig van így. Dolgoztunk olyan párral, ahol a menyasszony korábbi RG versenyzőként, a vőlegény pedig zenei előképzettséggel érkezett, és valóban nagyon rövid idő alatt két bonyolult, magas szintű koreográfiát tudtak elsajátítani. Azonban több az olyan tapasztalatunk, amikor egy korábbi, pontatlan tanulás eredményeként rosszul rögzült mozdulatsort kell kijavítani és újratanulni, ami sokkal nagyobb koncentrációt, akaraterőt és alázatot igényel, mintha nulláról kezdődne a tanulás. Emellett gyakori problémaforrás, ha az egyik fél már tanult korábban táncolni, a párja pedig teljesen kezdő, hiszen ilyenkor sokkal nagyobb türelemre van szükség mindkét fél részéről. Ráadásul ezekben a helyzetekben a kezdő partner sokszor kellemetlenül érzi magát, sürgetést élhet meg párja részéről, vagy épp kisebbségi érzés alakulhat ki benne, így a tapasztaltabb személyt meg kell tanítani úgy segíteni, ahogy párjának épp szüksége van rá, a kezdő felet pedig fel kell építeni, hogy ne párjához, hanem önmagához viszonyítsa saját fejlődését. Azonban az ilyen (kezdetben előnynek tűnő hátránnyal induló) párok sokkal nagyobb utat tesznek meg közösen az átlagosnál: fejlődésük, összezsírozódásuk a tánctudás terén és párkapcsolati szinten is nagyobb sikerrel kecsegtet a folyamat végére.

A közös tanulás folyamatában felmerülő konfliktusok kezelésében fontos szempont lehet az is, hogy a menyasszony és a vőlegény mióta alkot egy párt, milyen az összhang közöttük, milyen mély az ön- és társismereti tudásuk. Például egy még egyetemre járó, néhány éve együtt járó, 20 év körüli pár esetében előnyt jelenthet a tánctanulás közben a fiatal korukra jellemző gyorsabb tanulás és jobb fizikai állapot, sokkal több meglepetés érheti őket, ahogy egy mindkettőjük számára új szituációban olyan szokásait, reakcióit ismerik meg párjuknak, amivel a közösen eltöltött rövid időben még nem találkoztak. Ezzel szemben egy egymást 10-12 éve ismerő párnál már kialakult, érett személyiségekkel és közösen begyakorolt megküzdési stratégiákkal találkozhatunk a tanulás során felmerülő új problémák esetén is, nekik az jelenthet nehézséget, ha ezek a rögzült megoldási sémák nem elég hatékonyak, nagyobb munka ugyanis javítani, felülírni ezeket.

Azok a párok, akik több koreográfiával is készülnek az esküvőre, egyre könnyebben és gyorsabban fogadják be a különböző táncokat, hiszen az első órák során elsajátított általános, szilárd technikai alapokra bármilyen új táncstílust egyszerűen fel lehet építeni, a párok gyakorlatot szereznek a közös tanulásban és az agyban végbemenő szinapszis-szintű változások miatt a folyamatosan fejlődő mozgásmemóriájuk is egyre nagyobb kapacitással áll a rendelkezésükre. Így egy második koreográfiát már rövidebb idő alatt is be tudnak gyakorolni - míg az elsőhöz általában 6-10 alkalom szükséges, a második táncok 4-6 találkozás alatt el szoktak készülni.

Az alkalmazott tanítási módszer és tematika ugyanaz minden párnál, azonban az eredmény mindig más. Az első két alkalom során ugyanazokkal a gyakorlatokkal segítünk minden párnak kialakítani saját biztos tartásukat és táncos egységüket – ezek a legfontosabb alapok, minden más csak ezután következik: a tánclépések megtanulása, a zenével és a ritmikával való ismerkedés, a koreográfia összeállítása és begyakorlása. Az így elkészült táncos produkciókat egymással összehasonlítani tehát nem lehet – a párok különböző stílusban, más-más tempójú és hosszúságú zenékre dolgoznak -, azonban a tanulás folyamata minden párnál ugyanúgy működik, mindenki ugyanazokat a lépcsőfokokat járja be fejlődése során.

### **3.2.5. Az órák felépítése**

#### **3.2.5.1. Tartás- és vezetéstechnikai gyakorlatok**

#### **3.2.5.2. Az adott táncra jellemző figurák tanulása**

#### **3.2.5.3. A táncfüzet használata**

#### **3.2.5.4. Egyéb témák, gyakorlatok**

**Elnézést, ezek a fejezet jogvédett anyagot tartalmaznak, a teljes szöveg megtekintése engedélyhez kötött, kérjük, vegye fel velünk a kapcsolatot: [www.rebuildmethod.com](http://www.rebuildmethod.com)!**

## **IV. Kutatás – A Rebuild®-módszer hatásvizsgálata**

### **4.1 Kutatási hipotézisek**

A vizsgálat kezdetén a következő hipotézisek kerültek megfogalmazásra:

H1 - A -Párkapcsolat-építő Tánc módszerével végzett munka pozitív hatást gyakorol számos párkapcsolati változóra (intimitás, önértékelés, kommunikáció, konfliktuskezelés, kapcsolati elégedettség), és ezeket a változásokat kvalitatív és kvantitatív módon is igazolják a második tesztsomag adatai.

H2- A tanulási folyamat végén felvett második tesztsomagban kimutatható változások hosszú távon is megmaradnak, mivel az új információkat a párok gyakorlati módon, közös megtapasztalás által sajátítják el, így a 6 hónappal az esküvő után felvett harmadik tesztsomag eredményei lehetnek gyengébbek a második adatainál, de az értékek biztosan magasabbak lesznek az elsőnél.

H3 - A kontrollcsoport adataiban nem találunk számottevő változást az idő előrehaladtával.

H4 - A kontrollcsoport bizonyos demográfiai tényezőkben eltérhet a vizsgálati csoporttól, hiszen szelekciós lépésnek tekinthető, ha egy pár új közös tevékenységbe kezd, táncolni tanul a fejlődés reményében.

H5 – A vizsgálati csoport páryainak harmadik eredményei annál a csoportnál is jobbak lesznek, akik táncoltak ugyan az esküvőjükön, de a táncsal csak mint mozgással találkoztak a többlettartalom, a párkapcsolat-építő háttér és szándék nélkül.

### **4.2 A kutatás menete**

A kutatás két nagy részből épült fel: először 2015-ben, az addig nálunk tanult párok körében kvalitatív felmérést végeztem, azzal a céllal, hogy kiválasztásra kerülhessenek azok a párkapcsolati változók, melyekben a párok a legnagyobb változást tapasztalták a táncoktatás hatására, és amelyeket így érdemes kvantitatív módszerekkel is megvizsgálni a későbbiekben. Ezután a megfigyelni kívánt változók vizsgálatához összeállítottam egy tesztsomagot, amit a 2018-as évben házasságot kötő, nálunk tanuló párok tölthettek ki három, illetve az ugyanebben az időszakban esküvőt tartó kontrollcsoport tagjai két alkalommal. 2019-ben folytatódott az adatgyűjtés, az előző évi tapasztalatok alapján kissé átdolgozott tesztsomaggal történt az

adatfelvétel a korábbiakkal megegyező időbeosztásban. A vizsgálatok részleteit és eredményeit először külön-külön ismertetem, majd ezt követően a teljes kutatási folyamatot összefoglaló adatelemzést is bemutatok, majd levonom a következtetéseket.

### **4.3 Első vizsgálat - Kvalitatív felmérés (a 2008-2015 között nálunk táncot tanult párok körében)**

#### **4.3.1 Módszer**

Hanke 2006-es interjúk során szerzett eredményeihez kapcsolódva, kutatásunk elején a 2008 és 2015 közötti időszakban jegyesként általunk tanított (a 2015-ös adatgyűjtés időpontjában már néhány éve házasságban élő) párok részére összeállítottunk egy online kérdőívet, amiben a táncsal kapcsolatos emlékeikre, élményeikre, az általuk érzékelt esetleges hosszú távú hatásokra voltunk kíváncsiak. Célunk az volt, hogy a szóbeli visszajelzéseken és a párok viselkedésében általunk tapasztalt változásokon túl őszinte és visszakereshető véleményeket kapjunk arról, hogyan élték meg a párok a táncsal közösen töltött időt, milyen változásokat észleltek magukon, párjukon és kapcsolatukban, illetve hogyan változott kapcsolatuk házasként.

#### **4.3.2 Résztvevők**

A kérdőívet 55 fő töltötte ki (20 férfi és 35 nő), nem volt feltétel, hogy a pár mindkét tagja részt vegyen a felmérésben. A válaszadók átlagéletkora 31,07 év volt (min. 23, max. 42) és ők átlagosan 5,38 év után léptek házasságra párjukkal (min. 1 év, max. 12 év). A résztvevők 87%-a tartott egyházi szertartást is az esküvőjén a hivatalos polgári ceremónia mellett, egyiküknek sem volt gyermeke a házasságkötéskor, és 78%-uk korábban is együtt élt párjával.

A tesztet kitöltők 85%-a részt vett jegyesoktatáson is az esküvő előtt, 46-an egy táncsal készültek lagzijukra, 9-en pedig több táncot is bemutattak párjukkal a nagy napon. A leggyakrabban választott táncok a bécsi- és az angol keringő voltak (73%), a többiek cha-cha-chát, mambót, tangót, slowfoxot, rumbát vagy rock and rollt táncoltak, néhányan pedig különböző zenéket magában foglaló mixet adtak elő.

A vizsgálati személyek közül 22 fő 2015-ben, 12 fő 2014-ben, 15 fő 2013-ban, 2 fő 2012-ben, 2 fő 2011-ben, 1 fő 2010-ben és 1 fő 2008-ban ünnepelte esküvőjét.

### 4.3.3 Vizsgálati eszköz és a vizsgálat menete

A kérdőív nem validált, online került kitöltésre, és fő célja a kutatás kvantitatív részének megtervezéséhez szükséges előzetes felmérés volt, azoknak a párcapcsolati változóknak a kiszűrése, melyekre hatással volt a párok életében a tánctanulással töltött idő. A kérdések nagy többsége kvalitatívan értékelhető, nyílt végű volt, így hosszabb-rövidebb kifejtést igényelt, néhány pedig egytől ötig terjedő Likert-skálán történő, vagy 1 és 10 közötti szubjektív értékelést kért a kitöltőktől. Az így nyert adatsorok irányt mutattak ahhoz, milyen típusú kérdőíveket, jó statisztikai mutatókkal rendelkező, validált tesztek használják majd fel a pároknak összeállítandó tesztcsomagban.

A kérdőív (lásd az 1.számú mellékletben) 42 itemet tartalmazott, melyek közül az első 9 kérdés demográfiai adatokra, az esküvő időpontjára és körülményeire vonatkozott, a következő 4 pedig a tánctanulás részleteire kérdezett rá (milyen táncot tanultak, hány alkalmon vettek részt). Ezután 6 tétel foglalkozott a tanulás kezdetétől az esküvői szereplésig megélt élményekkel: a tánctanuláshoz való szubjektív hozzáállással, illetve, hogy a kitöltő előfeltevéseihez képest milyen eredménnyel zárult a tánctanulás, és milyen tapasztalatokat szerzett a folyamat közben.

A következőkben az nyitótánc közben átélt érzésekre és az esküvőt követő hatásokra, változásokra voltam kíváncsi (20-24. kérdés), a 25-26. kérdések pedig célzottan a táncnak az önbizalomra gyakorolt hatását firtatták. A 27-től a 30. kérdésig személyes érzésekre, megfigyelésekre kérdeztem rá, az itt szereplő válaszokban gyakran előforduló fogalmak adták a legjobb támpontot ahhoz, milyen párcapcsolati területeken tapasztalható változás a tánc hatására.

A 31. kérdés a Rebuild<sup>®</sup>-módszer egyik legfontosabb alappilléret alkotó vezetéstechnika elveiről és a tánctanulás közben hozott életbeli párhuzamok érthetőségéről szólt, a következő néhány tétel pedig azt vizsgálta, észrevettek-e magukon és párjukon bármilyen változást a résztvevők a tánc hatására (32-33.), illetve hogyan tudták kezelni a közös tanulási folyamat során felmerülő konfliktusokat (34.).

Ezt követően 4 item esetén már 10 pontos Likert-skálán, számszerűen kellett értékelniük a válaszadóknak, mennyire élték meg fontosnak a tánctanulás időszakát, milyen érzelmekre tudtak visszaemlékezni, illetve, hogy az intimitás milyen mély volt kapcsolatukban a felkészülési időszakban, majd a teszt kitöltésekor.

Végül 6 tétel következett, ami 5 pontos skála segítségével kérdezett rá, hogy a felsorolt jellemzők (nevetés, érintés, együtt töltött idő, harmónia, konfliktus és intimitás) milyen mennyiségben fordultak elő a tánctanulás idején a kapcsolat más időszakaihoz képest, az utolsó két kérdésre pedig újra számokban kifejezett választ vártam (1-10) az általános kapcsolati elégettségről, illetve a kapcsolat változásáról a házasságkötést követően.

#### 4.3.4 Eredmények

Az adatok összesítése után elmondható, hogy a párok 10-12 óra tanulóval sajátították el saját koreográfiájukat (átlag: 11,7 óra), és a kérdőívet kitöltők szerint a tánctanulás időszaka az életükben fontos szerepet töltött be (tíz-es skálán értékelve 7,54 volt a számokban kifejezett érték).

A válaszadók 34,5%-a ítélte meg úgy, hogy a tánc hatással volt az önbizalmára, ebből a 19-ből csupán 2 fő jelzett negatív irányú, és 17 pozitív irányú változást, a tízes skálán történő értékelés szerint az önbizalom pontszámok átlaga 5-ről 6,53-ra nőtt a tánctanulásnak köszönhetően körükben.

Amikor egyetlen szóban kellett kifejezni, mit is adott a tánc a résztvevők számára, 31 különböző kifejezést használtak, ezek közül pedig a leggyakrabban az öröm (10), a közös élmény (5), a (kellemes) emlék (4), az önbizalom/magabiztosság, az odafigyelés, a boldogság, a közelség, a szeretet és a tartás (2) szerepeltek.



1. ábra – Mit adott a tánc? A 2015-ös kvalitatív felmérés válaszai szófelhőben ábrázolva

A „miben adott újat a résztvevőknek személyesen, illetve a kapcsolatukat tekintve a tánctanulás” kérdésekre adott válaszok között 35 kifejezés fordult elő, ezek közül pedig több rokonértelmű, ugyanazt a témát körüljáró volt. Legtöbbször a következők fordultak elő: egymás jobb megismerése/újat tanultunk egymásról (12), odafigyelés egymásra (10), több közös/együtt töltött idő (6), önbizalom, türelem (5), bizalom, egymásra hangolódás, összecsiszolódás (4), összhang, férfi-női szerepek (3), valamint a koncentráció, vezetés, nevetés, rendszeres sport, közös cél, empátia, alkalmazkodás, tartás, önismeret/önkép, csapatmunka, és elfogadás (2 alkalommal).



2. ábra – Milyen területeken adott hozzá a kapcsolathoz a tánctanulás?

A kérdőív kitöltőinek több téma és elv a tánctanulás időszakát követően is eszébe jutott, és bevallásuk szerint a tanultak egyes részeit igyekeztek beépíteni a mindennapjaikba. Az általuk legfontosabbnak tartott elvek, melyeket magukkal vittek az órákról a vezetés-követés-irányítás, a türelem, az önbizalom, az érzelmek és a kritika megfogalmazása, az egymásra való odafigyelés, a hibázás és a tartás témaköréhez tartoztak.

A válaszadók 47,3%-a élt meg mélypontot vagy tapasztalt konfliktust a tánctanulás során, ami leggyakrabban az esküvő szervezése és a munka okozta stressz, a fáradtság, a türelmetlenség, egymás hibáztatása, az eltérő tanulási tempó, az irreális elvárások, a maximalizmus, és a (vezetői és követői) szerepekről folytatott vita következményeként alakult ki. Az ellentétek feloldásában a sok gyakorlás, a beszélgetés, egymás biztatása, a



kompromisszum/alkalmazkodás és az elvárások elengedése/a másik elfogadása bizonyultak segítségnek.

Végül pedig, amikor 5 fokozatú Likert-skálán kellett értékelni azt, hogy a tánctanulás időszakában milyen mennyiségben fordultak elő a résztvevők kapcsolatában különböző jellemzők a közös életük más periódusaihoz képest, a válaszadók 49,09%-a gondolta úgy, hogy több vagy sokkal több intimitást éltek meg, és nőtt az érintések gyakorisága is közöttük. 54,54% nevetett többet a tánctanulás közben, mint máskor, 59,99%-uk szerint pedig több vagy sokkal több időt töltöttek együtt és nagyobb volt a harmónia is a kapcsolatukban (50,9%), ugyanakkor csak 29,09%-uk emlékezett vissza úgy, hogy kevesebb volt a konfliktus közöttük ekkoriban. Az utolsó, a kapcsolattal való általános elégedettséget mérő kérdésben pedig a kérdőívet kitöltő korábbi táncosaink tízes skálán igen magasra (átlag: 8,85) értékelték házasságukat a kérdőív kitöltésének pillanatában.

#### **4.3.5 Diszkusszió**

A 2015-ös felmérés eredményei kiemelték a Rebuild<sup>®</sup>-módszer előnyeit, és amellett, hogy általános képet adtak a résztvevők által megélt élményekről, rámutattak azokra a területekre is, melyeken érdemes volt a párok életében bekövetkező változásokat kvantitatív, validált teszteken alapuló statisztikai vizsgálatnak is alávetni.

Fontosak és érdekesek voltak ezek az első adatok abból a szempontból is, hogy a válaszadók többsége a kitöltés idején más több mint egy évvel járt a házasságkötés után, így a hosszabb távú hatásokat és azokat az elveket lehetett tetten érni a kérdőív segítségével, melyek évek múltán is a párokkal maradnak. Ugyanakkor a tánctanulás óta eltelt idő hosszúsága miatt megfakulhattak az emlékek, bizonyos részletek már egyáltalán nem, vagy nem úgy voltak felidézhetők, mint egy, a folyamat lezárultához közelebb eső időpontban lettek volna.

Összességében elmondható, hogy a kvalitatív felmérésben megismert szubjektív vélemények alapján a párok életében sok esetben maradandó változásokat okozott a közös tánctanulás, és elmondásuk alapján a lépések elsajátításán túl a párkapcsolat számos jelentős területén tapasztaltak meg a Rebuild<sup>®</sup>-módszer segítségével fejlődést.

A kutatás további menetének tervezéséhez esszenciális fontosságú volt azoknak a fő párkapcsolati változóknak a kiválasztása, melyek változásait megbízható tesztekkel és statisztikai elemzéssel is fontosnak tartottam megvizsgálni és bizonyítani. Ezek a mérni kívánt

területek végül a kapcsolati elégedettség, az intimitás, a kommunikáció, a konfliktuskezelés, a kapcsolati befektetés, a személyiség és az önértékelés lettek.

#### **4.4 Hatásvizsgálat**

A bevezető kvalitatív vizsgálat eredményeit figyelembe véve készültem fel a Rebuild-Párkapcsolat-építő Tánc<sup>®</sup> módszerének főként kvantitatív mérőeszközöket alkalmazó hatásvizsgálatára, melynek adatgyűjtési fázisa 2018 tavaszán kezdődött az első tesztfelvételekkel és 2020 májusában fejeződött be az utolsó kérdőívek beérkezésével. A két évet felölelő kutatás néhány részéről külön-külön, évenkénti bontásban szeretnék beszámolni, azonban mivel a két adatgyűjtési időszakban alkalmazott általános szempontokban, valamint az adatfelvétel és elemzés módszereiben néhány kivételtől eltekintve nem volt eltérés, a legtöbb részlet együtt kerül bemutatásra a következőkben.

##### **4.4.1 Módszer**

A kvantitatív kutatás során alkalmazott kísérleti elrendezésünk nem új, számos más területen is használtak már korábban hasonló felépítésű és azonos faktorokat felmérő kísérleteket pszichoeducációs, párokkal foglalkozó módszerek hatásának vizsgálatában. Például a tranzakcióanalízist (TA) csoportos üléseken alkalmazva detektálható volt a növekedés a párok szociális intimitás pontszámaiban a kommunikációs képességek fejlesztésének hatására, máshol pedig a vizsgálati csoport nyolc, 90 perces tréningalkalmon való részvétele után az intimitáson belül az érzelmi közelség, a vonzalom, az altruizmus és az elégedettség dimenzióiban volt mérhető fejlődés (Nayeri et al., 2014).

Salamat (2005) igazolta azt is, hogy a TA-módszer növelte a házassággal való elégedettséget, és csökkentette a konfliktusok mennyiségét a résztvevő pároknál. Szintén a kapcsolati elégedettséget vizsgálva Ziapour és munkatársai (2017) szignifikáns javulást találtak az intervenció előtti (preteszt) és utáni (poszteszt) eredmények között az elfogadást és elköteleződést előtérbe helyező csoportos tanácsadás során, Knutsen és Olson pedig 2003-ban házasság előtt álló pároknak tartott, a PREPARE-programot alkalmazó felkészítés során mutatta ki a szignifikáns növekedést a kapcsolattal való elégedettségben.

Jelen hatásvizsgálatunk néhány fontos ponton eltér ezektől az előzményektől, hiszen mi magánórákban dolgoztunk a párokkal a vizsgált időszakban, nem csoportos alkalmakon, várakozásunk szerint pedig ez a személyes figyelem még inkább növelheti a vizsgált

változóban való pozitív elmozdulást, valamint azt feltételeztük, hogy a mozgásos módszer az előzőekben már bemutatott egyedi vonásai is hatással lesznek az eredményekre.

A vizsgálati csoportot olyan, a Rebuild<sup>®</sup>-módszerrel táncot tanuló párok alkották, akik a 2018-as évben május 5. és szeptember 29. között, 2019-ben pedig április 13. és szeptember 28. között tartott esküvőikre készültek magánórák keretében. A kontrollcsoport résztvevőit ezekhez az időszakokhoz illesztve toboroztam, ők a 2018-as évben a május 18. és szeptember 15. közötti időszakban, 2019-ben pedig április 25. és október 26. között kötöttek házasságot.

#### **4.4.2. A minta szelekciójának szempontjai**

A 2018-as és 2019-es évben magánórák során tanított páraink közül azok a jegyesek kerültek be a vizsgálatba, akik vállalták, hogy három alkalommal - az első táncórájuk kezdete előtt (tehát körülbelül 2-3 hónappal az esküvőt megelőzően), az utolsó táncórájuk végén és 6 hónappal az esküvő után - párjukkal együtt kitöltik a kutatási adatgyűjtéshez összeállított tesztcsomagot. A résztvevők az első kérdőívek kitöltése előtt kapták kézhez a Hozzájárulási nyilatkozatot (2. számú melléklet), melyben olvashattak a kutatás kereteiről, biztosítottuk őket adataik anonim módon történő felhasználásáról, és aláírásukkal vállalták, hogy végig részt vesznek a vizsgálat folyamatában. Olyan párok, akikkel ebben az időszakban magánórákban dolgoztunk ugyan, de korábban már látogatták csoportos óráinkat, vagy ott voltak hétvégi kurzusaink valamelyikén, nem kerülhettek be a vizsgálati csoportba meglévő alaptudásuk miatt.

A kontrollcsoportot képező párokkal nem találkoztunk személyesen, közösségi oldalak tematikus gyűjtőcsoportjaiban (2018-as, illetve 2019-es esküvői témájú csoportokban) folyt a toborzásuk, valamint hólabda-módszerrel, szintén online úton (ismerősök ismerősein keresztül, megosztásokkal) jutott el hozzájuk a felhívás a tudományos kísérletben való részvételre. A kontrollcsoportba bekerült párok megfeleltek a következő feltételeknek: nem táncoltak nyitótáncot az esküvőjükön, nem tanultak együtt táncolni korábban és nem vettek részt semmilyen párkapcsolatépítő foglalkozáson a házasságkötésük előtt (jegyesoktatás, tréning, terápia).

#### **4.4.3 Résztvevők**

A Rebuild - Párkapcsolat-építő Tánc<sup>®</sup> óráin önként jelentkező, éppen esküvőjükre készülő jegyespárok vettek részt. A 2018-as évben 12 pár került be a felmérésbe (N=24, átlagéletkor az első tesztfelvétel idején: 28,375 év), 2019-ben pedig 20 pár töltötte ki mind a 3

tesztcsomagot (N=40, átlagéletkor az első tesztfelvétel idején: 29,85 év), azaz a vizsgálati csoportot összesen 32 pár (N=64) alkotta.

A tánctanulás során kontaktórákon töltött idő átlaga a 2018-as időszak vizsgált párjainál 11,6 óra, 2019-ben pedig 14,625 óra volt (összesített átlag: 13,5 óra).

Kontrollcsoportként 2018-ban 7 pár (N=14, átlagéletkor az első tesztfelvétel idején: 29,286 év), 2019-ben pedig 12 pár (N=24, átlagéletkor az első tesztfelvétel idején: 30,7 év) vett részt a vizsgálatban, így összesen 19 pár (N=38) adatai álltak rendelkezésemre.

A kutatásban közreműködők részletes demográfiai adatait a következő összesítő táblázatokban mutatom be (2. és 3. számú táblázat).

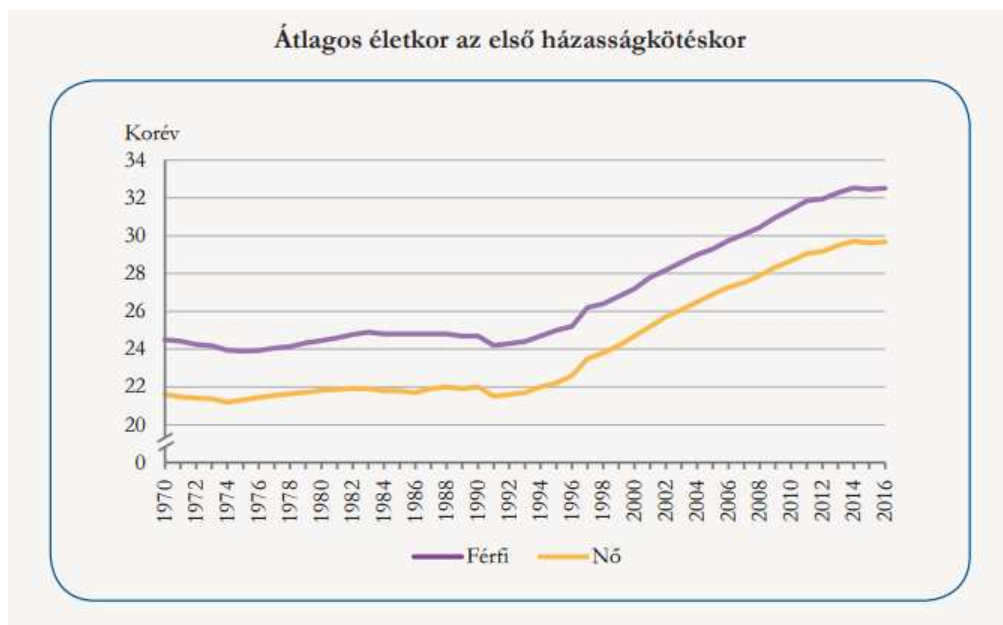
<b>Demográfiai mutatók</b>		
	Vizsgálati csoport	Kontrollcsoport
mintaelemszám	32 pár (N=64)	19 pár (N=38)
átlagéletkor férfiak	30,72 év	32,1 év
átlagéletkor nők	27,88 év	28,26 év
átlagéletkor összes	29,29 év	30,18 év
kapcsolat hossza	4,94 év	4,62 év
esküvő előtt együttélő párok	78, 125%	94,70%
egyházi szertartás	81,25%	42,1%
gyermek van	1 pár (nem közös) (3,125%)	2 pár (10,5%)

**2. táblázat - A 2 évig tartó kutatás vizsgálati- és kontrollcsoportjának demográfiai jellemzői 1.**

Az első házasságkötéskor betöltött átlagéletkor az elmúlt évtizedekben, a világszerte tapasztalt trendekhez hasonlóan Magyarországon is folyamatosan emelkedett, a kontrollcsoport értékei jobban illeszkednek az országos átlaghoz, mely szerint a férfiak kicsivel 32 éves kor felett, míg a nők kevéssel 30 éves koruk előtt lépnek először házasságra (20. ábra). A vizsgálati csoportunk adatai valamivel alacsonyabbak voltak ennél az átlagértéknél.

A KSH 2016-ban publikált adatai azt mutatják, hogy hazánkban az első házasságokat tekintve a menyasszonyok átlagosan 2,8 évvel fiatalabb életkorban mondják ki a boldogító igent, mint vőlegényeik. Ebből a szempontból jelen kutatás résztvevőiről elmondható, hogy a Rebuild<sup>®</sup>-módszerrel tanuló vizsgálati csoport megfelel a reprezentatív országos mintának

(életkor-különbség átlagosan 2,84 év), míg a kontrollcsoportban nagyobb eltérés volt jellemző a partnerek életkora között (átlagosan 4,15 év).



**20. ábra – Az átlagos életkor alakulása az első házasságkötéskor Magyarországon 1970 és 2016 között (Forrás: KSH <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/pdf/hazassagkotes.pdf>)**

Szintén a 2016-os statisztikai közleményben olvasható, hogy az összes magyarországi házasságkötés közel 70%-ánál a vőlegények az idősebbek, mindössze 9,1%-nál azonos a házasságra lépők életkora, és az esetek 22%-ában a menyasszonyok idősebben vőlegényüknél. Saját összesített vizsgálati csoportunkban hasonló arányokat figyelhetünk meg: a párok 71,875%-ában a férfi, 18,75%-ában a nő volt idősebb és 9,375%-ban megegyezett a házasulandók életkora. A kontrollcsoport kissé eltért az átlagos tendenciától, itt az esküvők 78,95%-ának esetén a férfi volt idősebb, míg csupán 10,526%-ban a nő, és szintén 10,526%-ra volt jellemző, hogy azonos korú partnerek kötöttek házasságot egymással.

Általánosságban elmondható, hogy a párok túlnyomó többsége együtt élt az esküvőt megelőzően is, gyermekük jellemzően nem volt, és 4,5-5 év együttjárást követően kötöttek házasságot átlagosan. A két csoport között azonban számottevő különbség mutatkozott abban, hogy mennyien tartottak templomi ceremóniát (a vizsgálati csoport tagjai csaknem kétszer akkora arányban tartották fontosnak az egyházi szertartást is, mint a kontrollcsoportban), illetve az iskolai végzettség és a lakóhely szerinti eloszlás tekintetében is.

Lakóhelyüket tekintve a kontrollcsoport tagjai változatos képet mutatnak, a vizsgálati csoport 76,6%-a viszont a főváros lakója - ennek az eltolódásnak az oka egyértelműen az, hogy a magánórák helyszíne a kutatás teljes ideje alatt Budapest XII. kerületében volt, így azok a párok tudták legkönnyebben megoldani a heti rendszerességű alkalmak látogatását, akik a fővárosban vagy annak vonzáskörzetében éltek.

	Iskolai végzettség		Lakóhely		
	Rebuild	Kontroll	Rebuild	Kontroll	
általános iskolai	1,6%	-	4,7%	23,7%	falu
középiskolai	10,9%	23,7%	6,25%	18,4%	kisváros
szakképzés	6,25%	36,8%	9,4%	10,5%	nagyváros
BSc/BA	37,5%	34,2%	76,6%	28,9%	főváros
MSc/MA/osztatlan képzés	43,75%	-	3,1%	18,4%	külföld
magasabb egyetemi	-	5,30%			

3. táblázat - A 2 évig tartó kutatás vizsgálati- és kontrollcsoportjának demográfiai jellemzői 2.

Ha a házasságkötés idején megszerzett legmagasabb iskolai végzettség eloszlását vizsgáljuk, megállapítható, hogy az egyetemi alapidplomával rendelkezők aránya körülbelül megegyezett a vizsgálati- és a kontrollcsoportban, azonban előbbinél a mesterdiplomások vagy osztatlan egyetemi képzést végeztek, utóbbinál pedig a szakképesítést szerzők voltak felülreprezentálva a mintában. Mindkét csoport értékei eltérnek viszont a KSH 2016-os, legfrissebb elérhető adataitól, melyek a 21. ábrán láthatók.

A házasulók megoszlása iskolai végzettség szerint (%)						
Év	A befejezett legmagasabb iskolai végzettsége					Összesen
	legfeljebb 8 osztály	szakmunkásképző iskola, szakiskola	középiskola	felsőfokú iskola	ismeretlen	
2016	Nők					
	12,2	12,5	39,8	35,2	0,4	100,0
	Férfiak					
	11,5	23,8	36,0	28,4	0,4	100,0

21. ábra - A házasulók megoszlása iskolai végzettség szerint Magyarországon 2016-ban (Forrás: KSH, <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/pdf/hazassagkotes.pdf>)

#### 4.4.4 Vizsgálati eszközök

##### 4.4.4.1 A kapcsolat 3 pillére teszt (Three Couple Scales)

A Three Couple Scales a kapcsolattal való elégedettség, a kommunikáció és a konfliktuskezelés mérésére készült eszköz, így nagyon jó megoldásnak tűnt a vizsgálni kívánt változóink közül hármát is felmérő, rövid, 30 tételt tartalmazó teszt alkalmazása (a kérdőív 10-10-10 item segítségével méri fel a három említett párkapcsolati terület állapotát, a kitöltő ötfokú Likert-skálán értékkel: „1=egyáltalán nem értek egyet”, „2=inkább nem értek egyet”, „3=eldöntetlen”, „4=inkább egyetértek” és „5=teljesen egyetértek”). Ezért szerettem volna kutatásom során ezt, a David H. Olson által 2008-ban összeállított, hatalmas PREPARE/ENRICH kérdőívcsomag alapján, kimondottan kutatási célokra kidolgozott, rövidített, Three Couple Scales elnevezésű tesztet (2010) felhasználni.

A teszt statisztikai mutatói 50.000, az Amerikai Egyesült Államokban élő házaspár adatai alapján kerültek megállapításra, azonban a használati engedély megszerzésekor kapott hivatalos leírásban csupán néhány számadat szerepelt (22. ábra), és nem találtunk semmilyen más publikációt a teszt eredeti beméréséről, validálásáról, részletes statisztikai elemzéséről.

#### **Statistical Overview of the Three Couple Scales (PREPARE/ENRICH):**

	<b>Couple Mean*</b>	<b>SD</b>	<b>Range</b>	<b>Alpha Reliability</b>	<b>Test Retest</b>
Satisfaction	33	8.9	10-50	.88	.81
Communication	31	9.2	10-50	.89	.84
Conflict Resolution	30	7.7	10-50	.82	.83

\*Mean and scoring levels based on a national sample of 50,000 married couples with data on ENRICH described in the book by David Olson, Amy Olson-Sigg, and Peter Larson (2008) *The Couple Checkup: Find your relationship strengths*. Nashville, TN: Thomas Nelson.

**22. ábra - A Three Couple Scales teszt hivatalosan közzétett statisztikai mutatói (Forrás: Three Couple Scales official manual, 2010)**

Emellett még a teljes PREPARE/ENRICH kérdőívcsomag számos nyelven elérhető hivatalos fordításban, rengeteg forrás hivatkozta, a kutatásra kifejlesztett Three Couple Scales esetében csak néhány amerikai publikáció érhető el a használatáról, ráadásul Koh 2020-as tanulmányában olvasható, hogy a teszt validitásával problémákat tapasztalt.

Az eszköz használata engedélyhez kötött, amit (2015-ben Magyarországon bejegyzett) PREPARE/ENRICH tanácsadóként meg is kaptam az amerikai jogtulajdonostól, ahogy a hivatalos magyar fordítás elkészítésére való felhatalmazást is.

#### **4.4.4.1.1 A teszt fordítása**

A kérdőívnek magyar fordítása még nem készült, így a tesztadaptáció hivatalos lépéseinek kellett végigmennem: először készítettem egy nyersfordítást az eredeti angol teszt szövegéről, majd a kérdéseket összevettem a PREPARE/ENRICH magyar verziójának hasonló itemeivel (Tanácsadói kézikönyv, fordította Mihalec Gábor, 2008, Ketten Együtt házassági felkészítő és tanácsadó műhely). Ezt követően független fordító készítette el a kérdések visszafordítását angol nyelvre, és az így elkészült tesztet elküldtem az amerikai jogtulajdonosnak jóváhagyásra. A javasolt javításokat követően készült el a végleges magyar verzió, mely „*A kapcsolat három pillére*” nevet kapta (3.számú melléklet).

#### **4.4.4.1.2 Adatgyűjtés**

A teszt validálásához szükséges, magyar mintán mért adatokat online tesztfelvétellel gyűjtöttem, a résztvevők felhívás alapján vagy ajánlás, megosztás útján (hólabda módszerrel) jelentkeztek, a kérdőívet 54 férfi és 355 nő töltötte ki (N=409), akik a tesztfelvétel idején párkapcsolatban vagy házasságban éltek, de nem volt feltétel, hogy a pár mindkét tagja megválaszolja a kérdéseket.

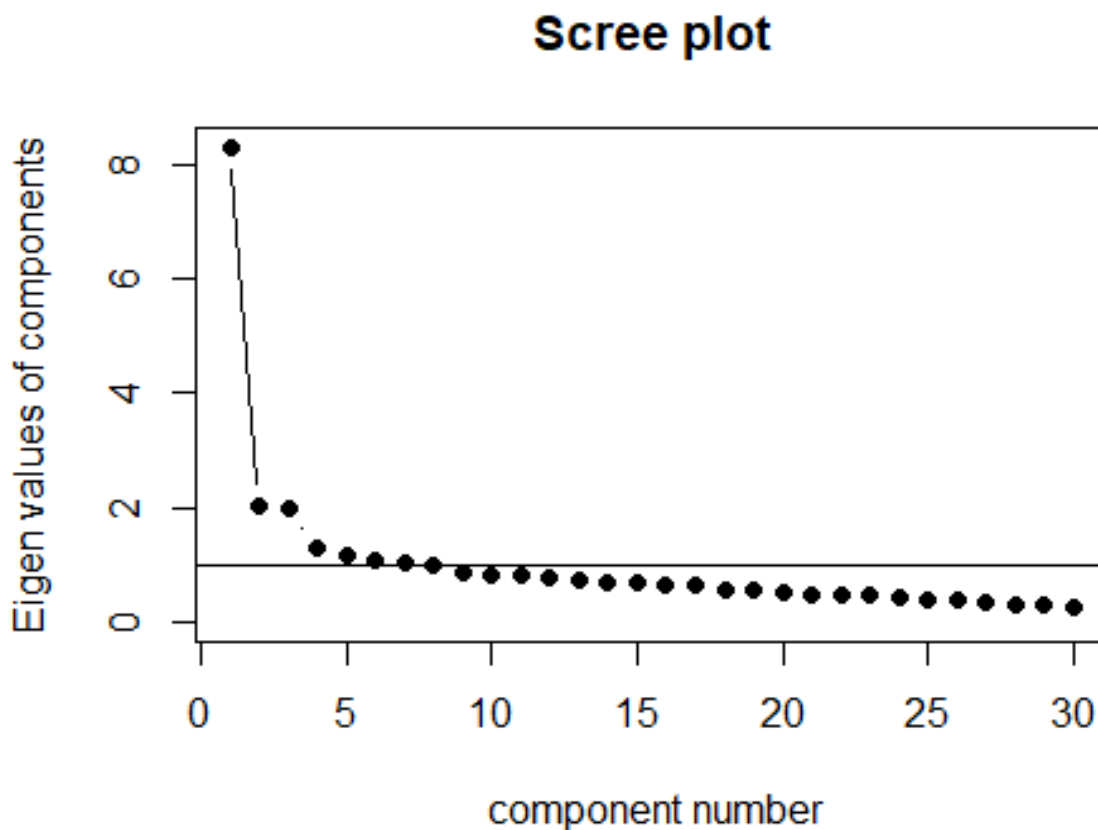
#### **4.4.4.1.3 Az adatok elemzése - megerősítő és feltáró faktoranalízis**

A begyűjtött adatokon elvégezhető volt a faktoranalízis, melyet az R statisztikai programban és az SPSS-ben is lefuttattunk, a KMO/MSA értékek minden esetben nagyobbak voltak, mint 0.5 (min = 0.71, max = 0.95; overall MSA = 0.91). A belső konzisztenciát tükröző Cronbach- $\alpha$  értékek elfogadhatónak bizonyultak: min = 0.88, max = 0.91 (95% konfidencia intervallum mellett).



A megerősítő faktoranalízis során azonban nem illeszkedtek az adatok az eredeti elméleti keretbe, az eredmények nem voltak reprodukálhatók, elfogadhatók (TLI és CFI értékek: 0.7-0.8 között).

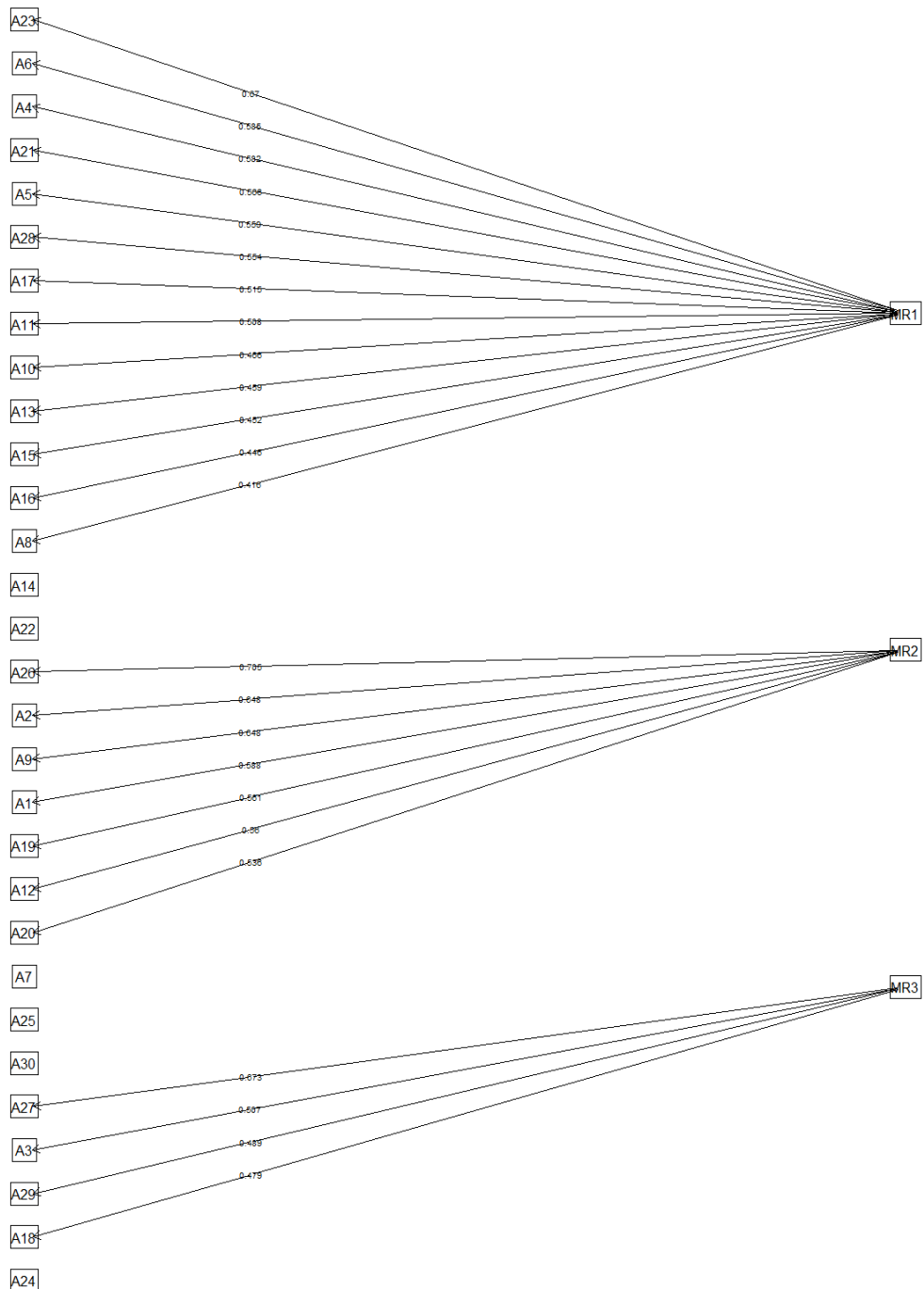
Feltáró analízissel megvizsgáltuk tehát, hogy vajon a magyar mintán milyen faktorstruktúra rajzolódik ki az eredeti helyett, és egy szintén három faktoros megoldást találtunk (23.ábra), azonban a kérdőív tételei teljesen más csoportosításba kerültek (24. és 25. ábra), a legfontosabb mutatók pedig mind az elfogadható szint alatt maradtak (TLI=0.88, RMSEA=0.048).



23. ábra - Az R statisztikai szoftverben futtatott feltáró faktoranalízise során készült scree-plot, melyen a sajátértékekben a könyökszabály alapján 3 faktor rajzolódik ki

A statisztikai elemzés alapján elkülönülő 3 faktor szakmai szempontból nem értelmezhető kategóriákat adott az eredeti csoportosításhoz képest, emellett 6 tétel teljesen ki is esett a kérdőívből, melyek az analízis alapján egyik faktorba sem tartoznak. Mindezek alapján

ki kell jelentenünk, hogy a teszt ebben a jelenlegi formájában nem működik a magyar mintán, az adatok megbízhatatlanok, nem tudjuk, pontosan mit is mérünk éppen.



**24. ábra - Az R statisztikai szoftverben futtatott feltáró faktoranalízis alapján létrejött három faktor itemszerkezete, mely jelentősen eltér az eredetitől, és szakmailag nem értelmezhető kategóriákat hoz létre**

	F1	F2	F3
A1	0.536	0.588	0.101
A2	0.075	0.648	0.253
A3	0.034	0.015	0.507
A4	0.582	0.402	0.164
A5	0.559	-0.018	-0.038
A6	0.585	0.282	0.161
A7	0.133	0.349	-0.036
A8	0.416	0.360	0.275
A9	0.289	0.648	0.124
A10	0.466	0.186	0.052
A11	0.508	0.023	0.025
A12	0.029	0.560	0.285
A13	0.459	0.128	0.132
A14	0.381	0.201	0.367
A15	0.452	0.270	0.179
A16	0.446	0.160	0.082
A17	0.515	0.211	0.055
A18	0.059	-0.043	0.479
A19	0.262	0.561	-0.078
A20	0.216	0.536	0.094
A21	0.566	0.327	0.048
A22	0.269	0.026	0.021
A23	0.670	0.372	0.160
A24	0.366	0.066	0.366
A25	-0.009	0.266	0.130
A26	0.399	0.705	0.028
A27	0.133	0.119	0.673
A28	0.554	0.137	0.181
A29	0.189	0.318	0.489
A30	0.069	0.240	-0.100

**25.ábra - A 30 item korrelációs értékei a 3 újonnan kialakult faktorban (az R statisztikai szoftverben)**

Az eredményeket látva a tesztek futtatása után felmerült a kérdés, hogy mi is okozhatja a hibát. Vajon az eredeti teszt nem mér jól (és ezért nem találunk részletesebb statisztikai háttéranyagot sem a jelenleg elérhető publikációk között)? A magyar fordítás lenne rossz (annak ellenére, hogy a szöveg elkészítése során követtük a hivatalos fordítási folyamat minden lépését)? Vagy esetleg a magyar minta annyira különbözik az eredeti Egyesült Államokbelitől, hogy a szociokulturális különbségek miatt torzulnak az adatok?

Végül a teszt helyrehozására, átírására irányuló eredménytelen próbálkozások után úgy döntöttünk, hogy más eszközökkel helyettesítjük a 3 változót felmérő Three Couple Scales kérdőívet a kutatás további szakaszában.

#### 4.4.4.1.4 Konklúzió

Mivel a magyar mintán végzett statisztikai elemzés alapján nem volt igazolható a kérdőív reliabilitása, validitása és faktorstruktúrája, a 2018-as kutatási időszakot követően *A kapcsolat 3 pillére* teszt helyett más alternatívákat, rövid különálló mérőeszközöket kellett keresnem a kapcsolattal való elégedettség, a kommunikáció és a konfliktuskezelés témakörében, melyek beilleszthetők voltak a hatásvizsgálat tesztcsomagjába. Sajnos a 2018-as vizsgálati időszak párijai még *A kapcsolat 3 pillére* kérdőívet töltötték ki első alkalommal, így a két későbbi tesztelési alkalommal sem cserélhettük le a kérdéssort az adatok összehasonlíthatósága érdekében, azonban a 2019-ben házasságot kötő párok már a RAS-H (kapcsolati elégedettség), az OCST-K (kommunikáció) és a DCI-37 (konfliktuskezelés, páros megküzdés) tesztekkel találkozhattak az adatgyűjtés mindhárom fázisában, így e három kapcsolati változó esetében a két évben használt tesztek különbözősége miatt nem összevontan közlöm a párok adatait a hatásvizsgálat eredményeinek bemutatásakor (4.4.6. fejezet), hanem évenként külön-külön elemezve.

A Three Couple Scales analízise során tapasztalt kudarcok fényében érdekes viszont, hogy a 2018-ban e teszt segítségével felmért változók számadatai és a három tesztfelvétel során kirajzolódó tendenciák hasonlóan alakultak, mint a helyettük 2019-ben használt három, validált kérdőív esetében, azaz úgy tűnik, mintha mégis azt és úgy mérné *A kapcsolat 3 pillére* teszt, amit eredetileg ígért (kapcsolati elégedettség, kommunikáció és konfliktuskezelés). Természetesen amíg nem lehet kétséget kizáróan igazolni a kérdőív megbízhatóságát, és biztosan számot adni arról, mit is mérünk pontosan, addig nem használhatjuk a tesztet tudományos vizsgálat során.

#### 4.4.4.2 A tesztcsomag

A kutatáshoz végül kiválasztott tesztek kérdéseit a táncos párok tagjai háromszor válaszolták meg. Első és második alkalommal a táncteremben személyesen, papír-ceruza módszerrel, két egymástól elkülönített szobában: a kitöltés 20-30 percet vett igénybe mindkét esetben, a nők általában kicsit előbb végeztek párjuknál. A harmadik kitöltés már online módon történt, fél évvel az esküvő után.

A kontrollcsoport két alkalommal töltötte ki ugyanazokat a kérdőíveket: az esküvő előtt 2-3 hónappal (amikor a táncos alkalmakat kezdtük a vizsgálati csoport párjaival) és a házasságkötés után 6 hónappal, mindkét esetben online formában.

A kérdőívek adatai anonim módom kerültek feldolgozásra, minden pár azonosító kódszámot kapott a vizsgálat feltételeinek elfogadásakor.

Az első tesztsomag 10 bevezető, demográfiai kérdést tartalmazott, a második és harmadik alkalommal kézhez kapott verzió elején pedig néhány szubjektív véleményt felmérő, kvalitatív kérdés szerepelt (5.számú melléklet), majd sorban következtek a kapcsolati elégedettséget, a kommunikáció minőségét, a konfliktuskezelés hatékonyságát, az intimitás megnyilvánulásait, a kapcsolatba történő investíciót, a személyiségjegyeket és az önértékelést mérő, korábban már részletesen ismertetett kérdőívek:

**RAS** (Relationship Assessment Scale/Kapcsolati Elégedettség Skála - Hendrick, 1988; magyar fordítás: Martos és mtsai., 2014) A párkapcsolattal való elégedettséget mérő validált, rövid teszt, 7 tételét ötfokozatú Likert-skálán értékeli a kitöltők. A magyar verzióban a hét eredeti itemet egy nyolcadik, szexualitásra vonatkozó kérdés is kiegészíti.

**OCST-K** (FACES-IV - communication / Olson-féle Családi Teszt - Kommunikáció alskála - Olson, 2004; magyar fordítás: Mirnics és mtsai, 2010) A circumplex-modell felfogását tükröző teszt részét képező 10 tétel ötfokú Likert-skálán ad visszajelzést a párkapcsolatban zajló kommunikáció minőségéről.

**DCI** (Dyadic Coping Inventory / Páros Megküzdés Kérdőív - Bodenmann, 2008; magyar fordítás: Martos és mtsai., 2012) A teszt 37 tételt tartalmaz, melyek ötfokú skálán való értékelésével a kísérleti személy önmaga és párja stresszre adott reakcióit jellemzi.

**BFI-44** (The Big Five Inventory - John, Donahue és Kentle, 1991; magyar fordítás: Rózsa, Kő és Oláh, 2006) A legismertebb személyiségteszt rövid, 44 kérdéses verziójában a kitöltő ötfokozatú Likert-skálán értékeli önmagát. A teszt által mért öt alapvető vonás a Barátságosság, az Extraverzió, a Lelkiismeretesség, a Neuroticizmus és az újdonságokra való Nyitottság.

**PAIR** (Personal Assessment of Intimacy in Relationships - Schaefer és Olson, 1981; magyar fordítás: Kövér és mtsai., 2017) Eredetileg 36 itemet tartalmazó kérdőív, ami a kapcsolatban megtapasztalt intimitás öt különböző dimenzióját méri fel 5 pontos Likert-skálán. A magyar verzióban a faktorstruktúra eltért az eredetitől, így ebben csak 25 kérdés szerepel, és összesen két nagyobb változóról, egy „megértés-támogatás” (érzelmi, szociális és intellektuális intimitás) és egy „közös élmények” dimenzióról (szexuális és szabadidős intimitás) beszélhetünk az elemzések során.

**PSI** (Partner-Specific Investment Inventory / Kapcsolati Befektetés Kérdőív - Ellis, 1998; magyar fordítás: in press) Az evolúciós pszichológiai megközelítésű, multidimenzionális kérdőív a párkapcsolatba befektetett energia, valamint a lelki és fizikai erőforrások különböző típusú megjelenési formáit hivatott mérni. A teszt 52 kérdése 10 faktorra oszlik, ezek a törődés/pszichológiai támogatás, időráfordítás, együttesség-tudat, szexuális harmónia, anyagi ráfordítás, őszinteség/nyíltság, fizikai védelmezés, társaságban a partnerre fordított figyelem, kapcsolat a partner családjával és hűség.

**RSES** (Rosenberg Self-Esteem Scale / Rosenberg Önértékelési Kérdőív - Rosenberg, 1965; magyar új fordítás: Sallay és mtsai., 2014) Az évtizedek óta változatos tudományterületeken használt, rövid teszt 10 kérdéssel méri fel az általános önértékelés pozitív és negatív oldalát, skálája négyfokú, Likert-típusú.

#### **4.4.5 Az adatok elemzése**

A statisztikai elemzést GraphPad Prism 8.4.2 szoftver segítségével végeztem, a vizsgálati csoport három időpontban felvett adatainak összehasonlításához egyszempontos varianciaanalízist (ANOVA) alkalmaztam, amennyiben az értékek eloszlása ezt lehetővé tette, a nem normális eloszlású adatok esetén, nemparaméteres próbaként pedig Friedman-tesztet használtam. A kontrollcsoport két adatsora közötti változások megállapítására egymintás (páros) t-próbák voltak alkalmasak, a vizsgálati csoport azonos időpontokban gyűjtött adataival való összevetéshez pedig kétmintás (független mintás) t-próbákat vagy Mann-Whitney-tesztet használtam a normalitás-vizsgálat eredményének függvényében. Szignifikáns különbséget  $p < 0,05$  szinten fogadtam el. Az eredmények bemutatását megkönnyítő grafikonok és összefoglaló táblázatok a Microsoft® Excel® 2019 MSO verziójában készültek.

#### **4.4.6 Eredmények**

##### **4.4.6.1 Személyiség**

A vizsgálati- és a kontrollcsoport tagjai személyiségüket tekintve egyik faktorban sem különböztek egymástól szignifikánsan a független mintás t-próbákat elvégezve. A tesztek kitöltők között nagyon kevés volt a kiugró érték az öt személyiségjegyen, a nemi

különbségeket tekintve pedig csak a neuroticitás változóban mutatkozott jelentősebb különbség: a nők pontszámainak átlagértéke 25,2 , míg a férfiaké 18,8 volt.

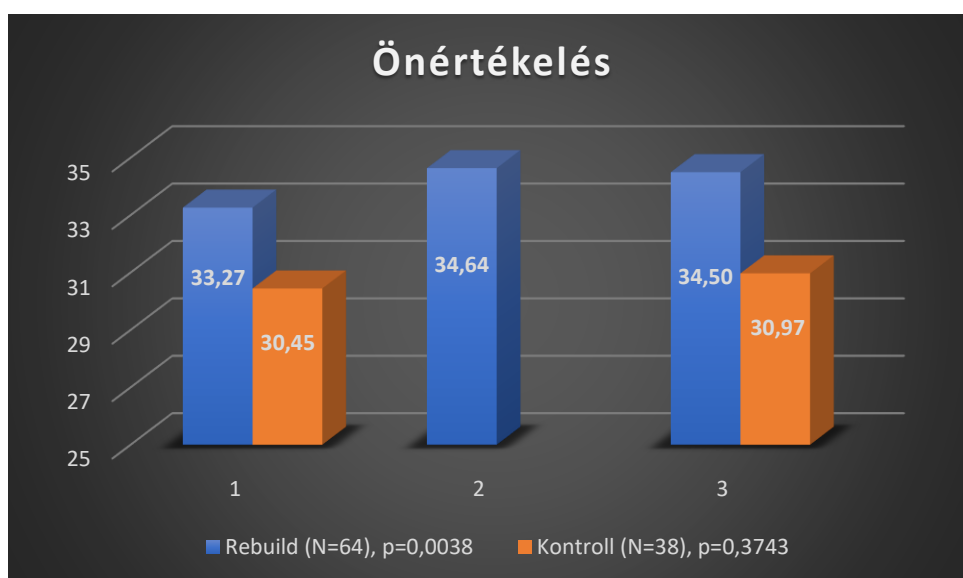
A jelenleg rendelkezésre álló minta elemszáma nem tette lehetővé az öt faktor szerinti alcsoportok képzését és az ezekben történő külön elemzéseket, így további keresztmetszeti és longitudinális adatokra lesz szükség a többi felmerült kérdés megválaszolásához (például: Bizonyos személyiségjegyek elősegítik-e a fejlődést egyes vizsgált változóknban?; Mérhető-e különbség az egymáshoz vonásaikban hasonlóbb és kevésbé hasonló párok között bizonyos kapcsolati területeken?; Hosszú távon hasonulnak-e egymáshoz a párok tagjai?).

A személyiségnek csak gyenge, nem számottevő korrelációját találtuk más tesztekkel és változókkal (például a kapcsolati elégedettség (RAS) és az önértékelés (RSES) esetében).

#### 4.4.6.2 Önértékelés

A vizsgálati- és a kontrollcsoport kezdeti önértékelési pontszámai (2-3 hónappal az esküvő előtt) szignifikánsan különböztek egymástól (Welch-teszt,  $p=0,0170$ ;  $t=2,455$ ,  $df=59,80$ ): a táncot tanulók magasabb önértékeléssel rendelkeztek (átlag: 33,27) az esküvőn nem táncoló csoport tagjainál (átlag: 30,45).

Az önértékelés esetében a 2 év adatai együtt kerültek elemzésre. Egyszempontos varianciaanalízist alkalmazva a vizsgálati csoport értékeiben szignifikáns növekedés volt tapasztalható a megfigyelt időszakban ( $F=6,310$ ;  $p=0,0038$ ), a tánc tanulási periódus végén volt a legmagasabb a résztvevők önértékelés-pontszáma, és fél év elteltével is csaknem ugyanolyan magas értéken maradt.



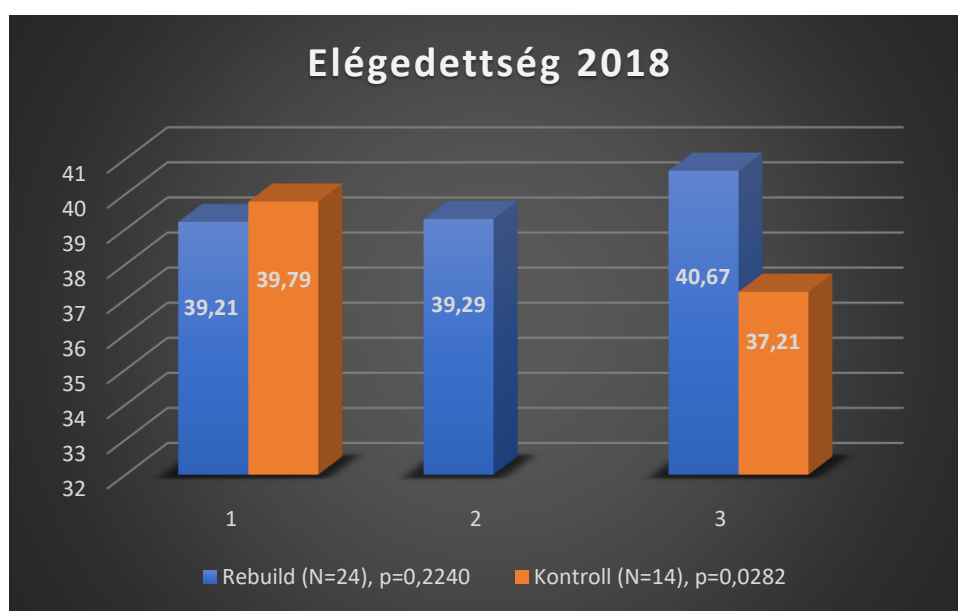
26. ábra - Az önértékelés eredményei (RSES) a 2018-as és 2019-es évben

A kontrollcsoport önértékelése viszont páros t-próbával vizsgálva nem mutatott szignifikáns változást az idő előrehaladtával ( $p > 0,05$ ), azaz megállapítható, hogy a Rebuild<sup>®</sup>-módszerrel tanuló csoport önképében fejlődés következett be, míg intervenció nélkül nem volt különbség a két időpontban felvett adatok között.

#### 4.4.6.3 Kapcsolattal való elégedettség

Ezt a változót tekintve a két év adatait külön kellett elemezni, mert 2018-ban A kapcsolat 3 pillére teszt, 2019-ben pedig a RAS-H segítségével vettük fel az erre vonatkozó adatokat.

A 2018-as eredmények azt mutatják, hogy a kontrollcsoport ugyan számszerűen kevéssel jobbnak értékelte kapcsolatát az esküvő előtt néhány hónappal, mint a vizsgálati csoport (átlagok: 39,786 és 39,208), de különbség nem szignifikáns. Azonban fél évvel a házasságkötést követően szignifikánsan csökkent a kapcsolattal való elégedettségük ( $p = 0,0282$ ;  $t = 2,469$ ,  $df = 13$ ), míg a felkészítő órákon résztvevők adataiban pozitív változást tapasztaltunk, ami a kis mintaelemszám miatt csupán számszerűen volt érzékelhető, nem szignifikánsan (ANOVA,  $F = 1,565$ ;  $p = 0,224$ ).

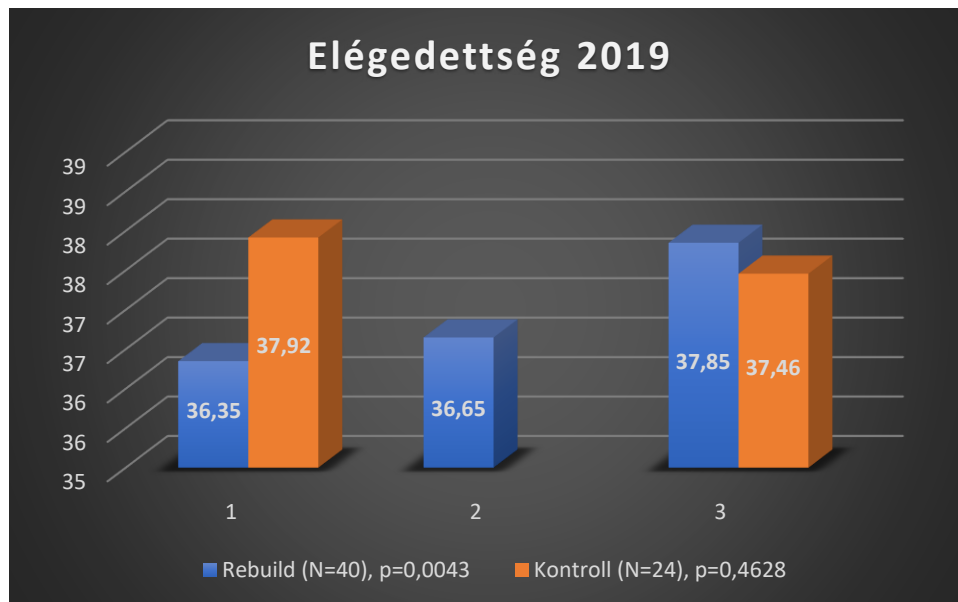


27. ábra - A kapcsolati elégedettség (A kapcsolat három pillére teszt/ Elégedettség)

2019-ben a két csoport között szintén megvolt a különbség a kezdeti időpontban, és ez szignifikánsnak is bizonyult: a kontrollcsoport jobbnak ítélte a kapcsolatát az első tesztfelvétel idején (a normalitás-vizsgálat nem tette lehetővé a paraméteres eljárást, így Mann-Whitney tesztet végeztem, ( $U = 326,5$ ;  $p = 0,0311$ )). Azonban az utolsó időpontra számszerűen



csökkent az elégedettségük (a csak férfiakra alkalmazott páros t-próba esetén a csökkenés szignifikáns volt,  $p=0,0462$ ;  $t=2,246$ ,  $df=11$ ) a vizsgálati csoporttal ellentétben, ahol szignifikáns pozitív irányú változást mutattak az adatok (ANOVA,  $F=5,976$ ;  $p=0,0043$ ), és a nagyobb javulás a második és harmadik tesztkitöltés időpontja között következett be.



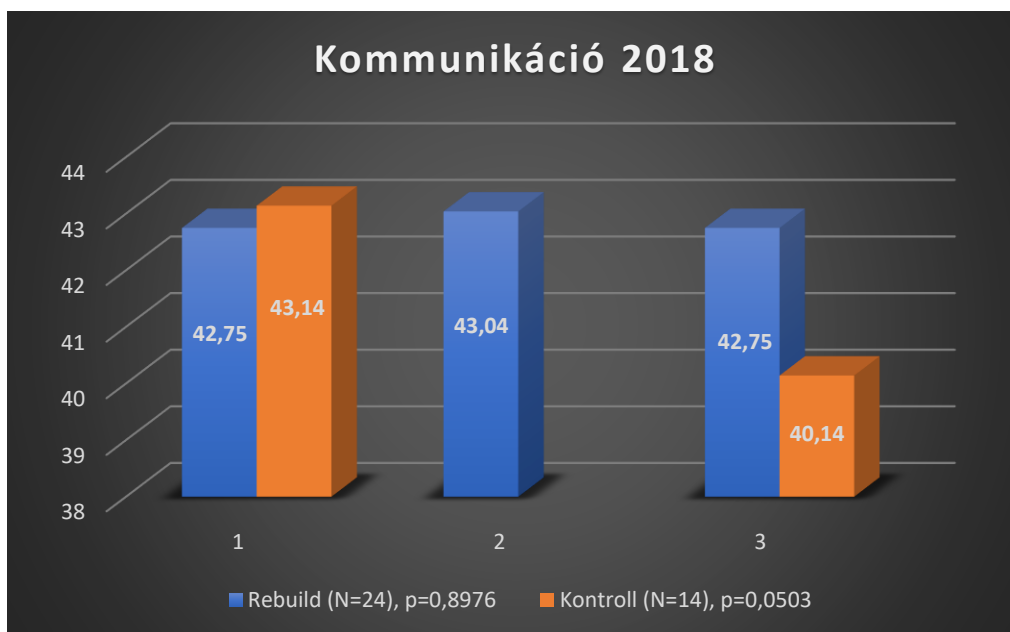
28. ábra - A kapcsolati elégedettség (RAS-H) eredményei a 2019-as évben

#### 4.4.6.4 Kommunikáció

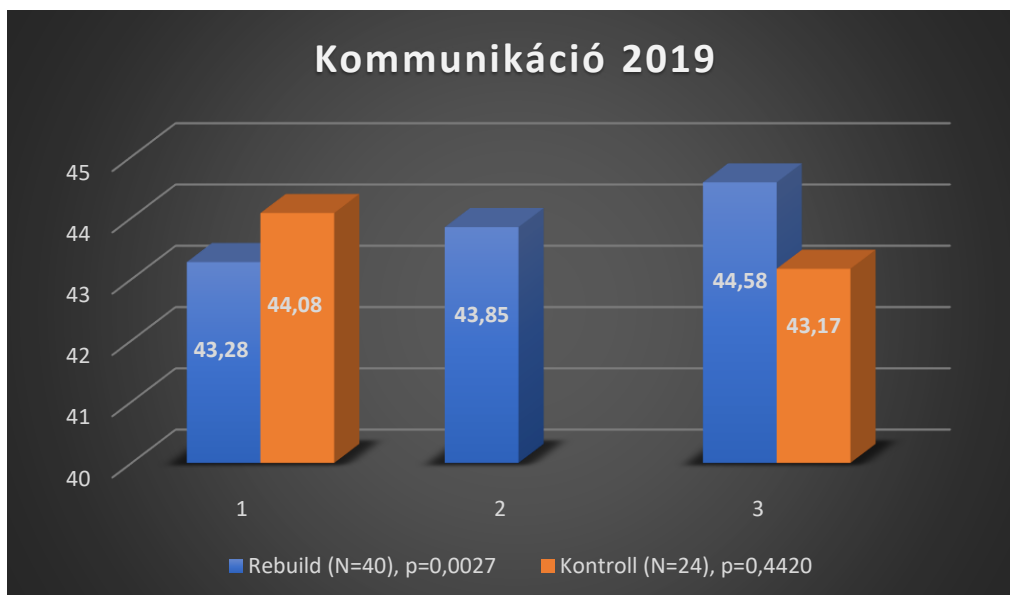
A 2018-as statisztikai adatok tanúsága szerint a kontrollcsoport kommunikációjában jelentős romlás következett be az esküvő előtti, és a fél évvel a házasságkötés után mért értékek között (a páros t-próba eredménye épp a szignifikancia-határon van,  $p=0,0503$ ;  $t=2,157$ ,  $df=13$ ), a vizsgálati csoport adataiban viszont gyakorlatilag nem történt változás, sőt a tánctanulás időszakának végén felvett második teszt eredménye számszerűen magasabb volt az első alkalommal rögzített adatnál ( $p>0,05$ ).

2019-ben már az OCST-K kérdőívvel történt az adatfelvétel, és ennek eredményei hasonló tendenciákat mutattak: a kontrollcsoport kommunikációjának számszerű csökkenése volt tapasztalható ( $p>0,05$ ), a vizsgálati csoportban azonban a varianciaanalízis erősen szignifikáns lépcsőzetes javulást mutatott ki (ANOVA,  $F=6,468$ ;  $p=0,0027$ ) a megbízható, validált teszt segítségével, a legmagasabb pontszámokat ráadásul az esküvő után fél évvel mértük.

Ennél a változónál is mindkét mérési időszakban igaz volt, hogy a kezdeti értékekben nem szignifikáns, de enyhe számszerű különbség mutatkozott a kontrollcsoport javára, azonban az ő adataikban romlás volt tapasztalható, míg a Rebuild®-módszerrel tanuló párok kommunikációja nemcsak, hogy nem romlott, de a 2019-es adatok alapján jelentősen javult is.



29. ábra - A kommunikáció (A kapcsolat három pillére teszt/Kommunikáció)

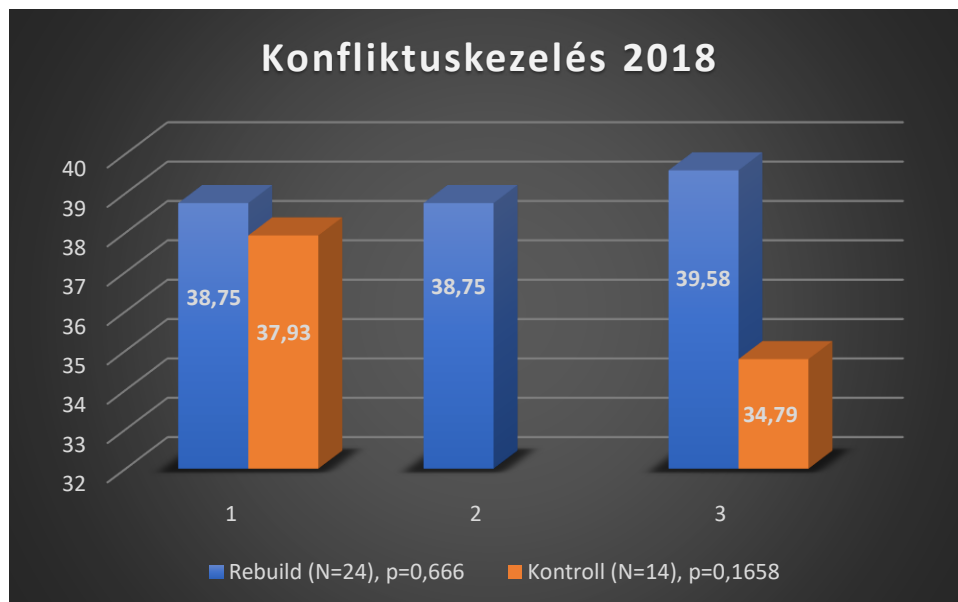


30. ábra - A kommunikáció (OCST-K) eredményei a 2019-es évben

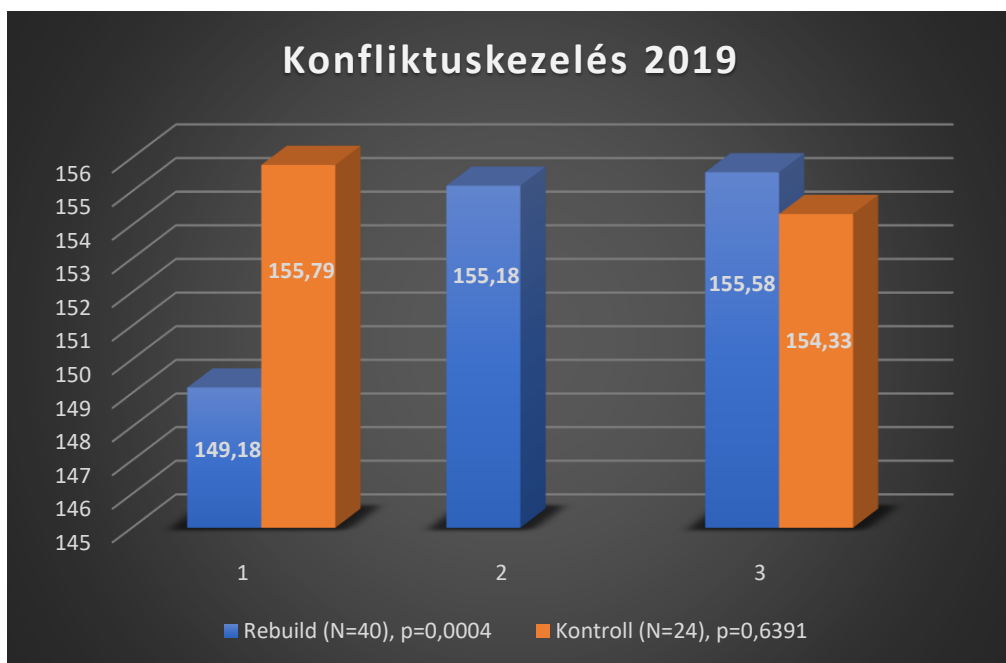
#### 4.4.6.5 Konfliktuskezelés

A konfliktuskezelést vizsgáló tesztben a 2018-as kontrollcsoport tagjai számszerűen alacsonyabb értékekkel jellemezték saját stratégiáikat, mint a vizsgálati csoport párijai az első adatfelvétel idején, és a fél évvel az esküvő után rögzített eredményeik jóval alacsonyabbak voltak még az első értékeknél is, bár ez a csökkenés nem volt szignifikáns ( $p=0,1658$ ;  $t=1,468$ ,  $df=13$ ), valószínűleg a kis mintaelemszám miatt. A tánc közben megoldott konfliktusok ezzel szemben a vizsgálati csoport adataira olyan hatással voltak, hogy az első és második tesztfelvétel között semmilyen különbséget nem találtam, azonban fél évvel az esküvőt követően már számszerűen kifejezhető fejlődés mutatkozott (statisztikailag azonban nem szignifikáns,  $p>0,05$ ).

2019-ben a konfliktuskezelést sokkal részletesebben felmérő, majdnem négyszer annyi itemmel dolgozó DCI eredményei már statisztikailag is mérhetővé tették a pozitív változást a vizsgálati csoport esetében: folyamatos volt a növekedés, ám az első két tesztfelvétel között nagyobb különbség mutatkozott (ANOVA,  $F=8,768$ ;  $p=0,0004$ ). A kontrollcsoport adatainak eloszlása Wilcoxon-teszt használatát indokolta, és nem volt szignifikáns változás a két időpontban rögzített értékek között ( $p>0,05$ ). A két csoport első tesztfelvételkor mért adatai között szintén nem volt mérhető különbség.



31. ábra - A konfliktuskezelés (A kapcsolat három pillére teszt/Konfliktuskezelés)



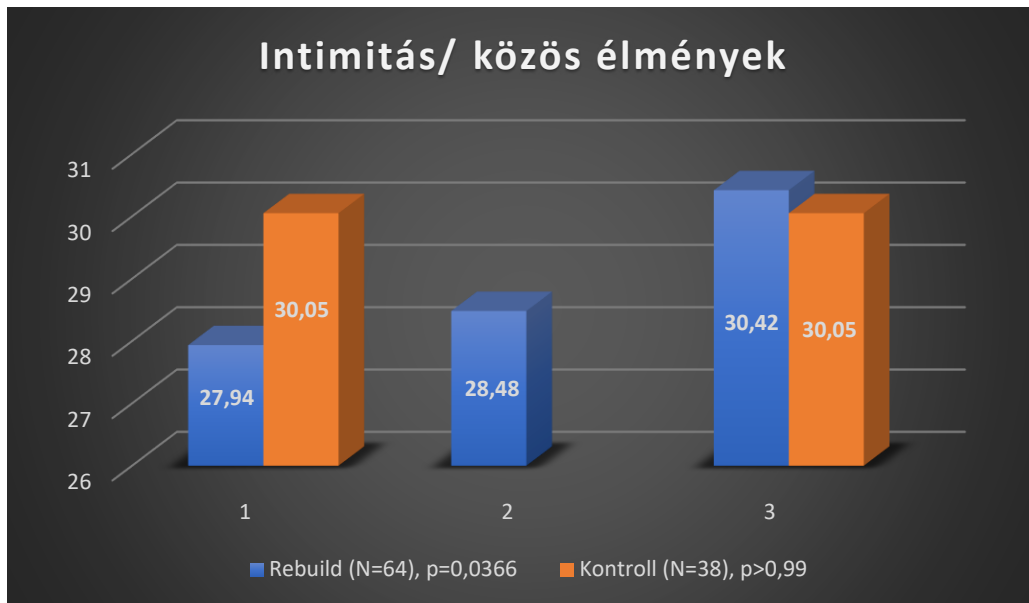
32. ábra - A konfliktuskezelés (DCI) eredményei a 2019-es évben

#### 4.4.6.6 Intimitás

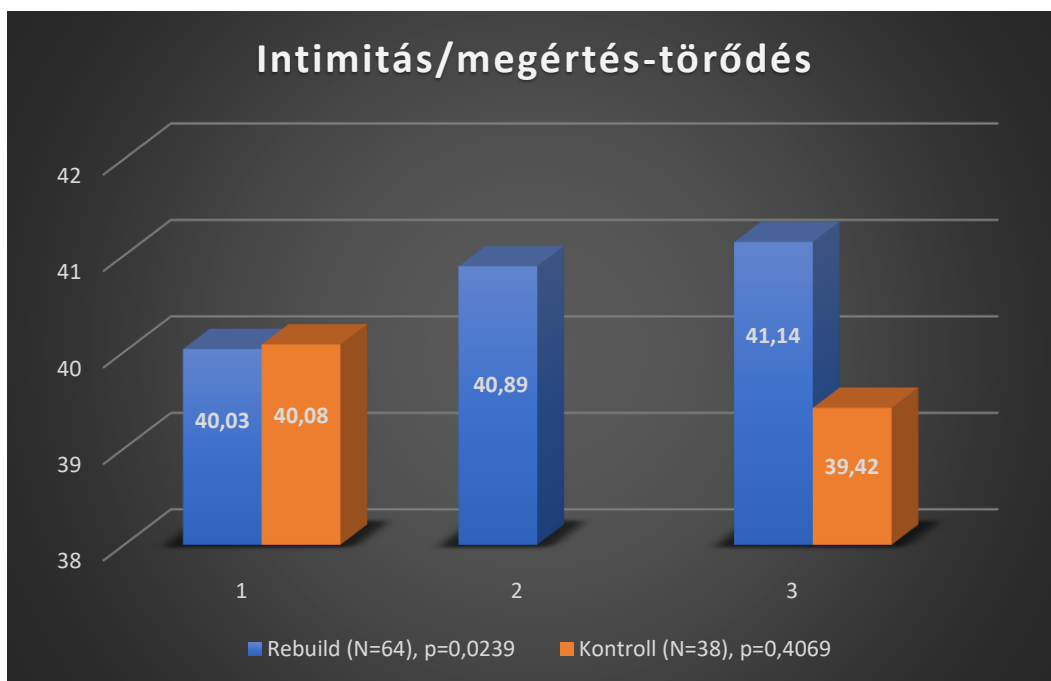
A PAIR-H kérdőív két dimenzióját (megértés/támogatás és közös élmények) külön-külön elemeztem, a két év adatait viszont együtt használhattam, mivel a mérőeszköz változatlan volt 2018-ban és 2019-ben. Az első felvételi időpontban a kezdőértékekben nem volt szignifikáns különbség egyik faktorban sem a két megfigyelt csoport között, bár a közös élményeket tekintve a kontrollcsoport első eredményei számszerűen jóval magasabbak voltak a táncosokénál.

A *közös élmények* adatai a vizsgálati csoportban nem feleltek meg a normális eloszlásnak, így Friedman-tesztet végeztem, ami szignifikáns és folyamatos emelkedést mutatott a három tesztfelvétel eredményeiben ( $\chi^2=6,616$ ;  $p=0,0366$ ), ezzel szemben a kontrollcsoportban egyáltalán nem történt változás, pontosan megegyezett az esküvő előtt, és a házasságkötés után fél évvel rögzített pontszámok átlaga.

A *megértés-támogatás* faktorban az ANOVA alapján a táncos csoportban szintén szignifikáns, pozitív változás látszott ( $F=3,954$ ;  $p=0,0239$ ), míg a kontrollcsoport tagjainak adataiban nem volt szignifikáns különbség a két időpont között ( $p>0,05$ ), habár a fél évvel az esküvőt követő kitöltéskor számszerűen csökkent valamivel az értékek átlaga.



33. ábra - Az intimitás (PAIR) - közös élmények dimenziójának eredményei (2018 és 2019)

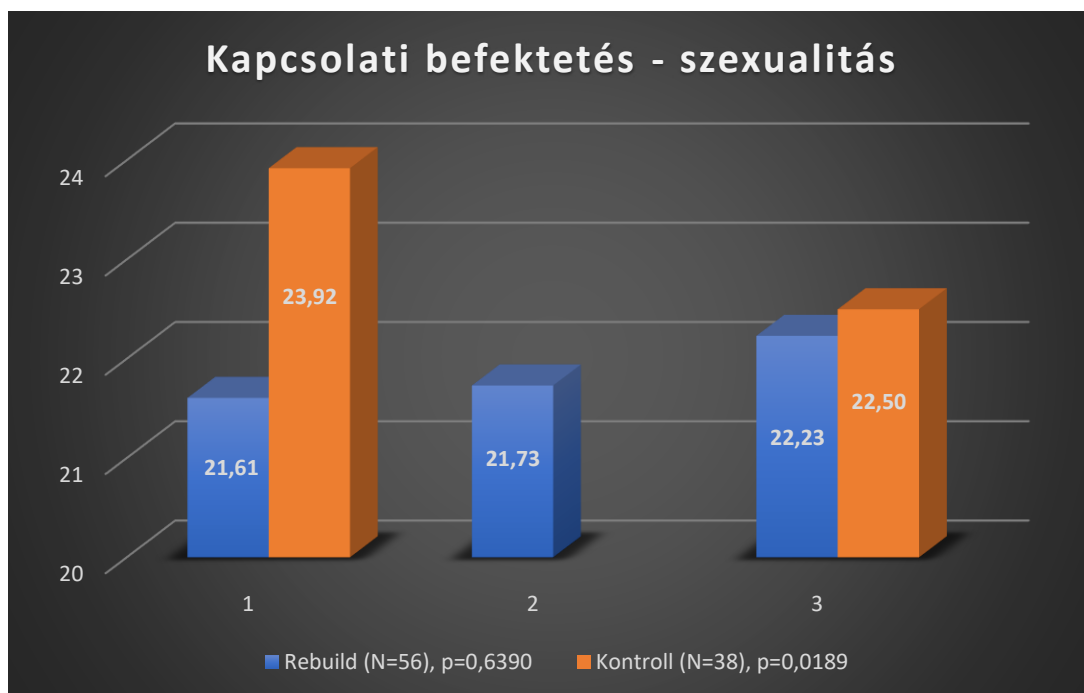


34. ábra - Az intimitás (PAIR) - megértés/törődés dimenziójának eredményei (2018 és 2019)

#### 4.4.6.7 Befektetés a kapcsolatba

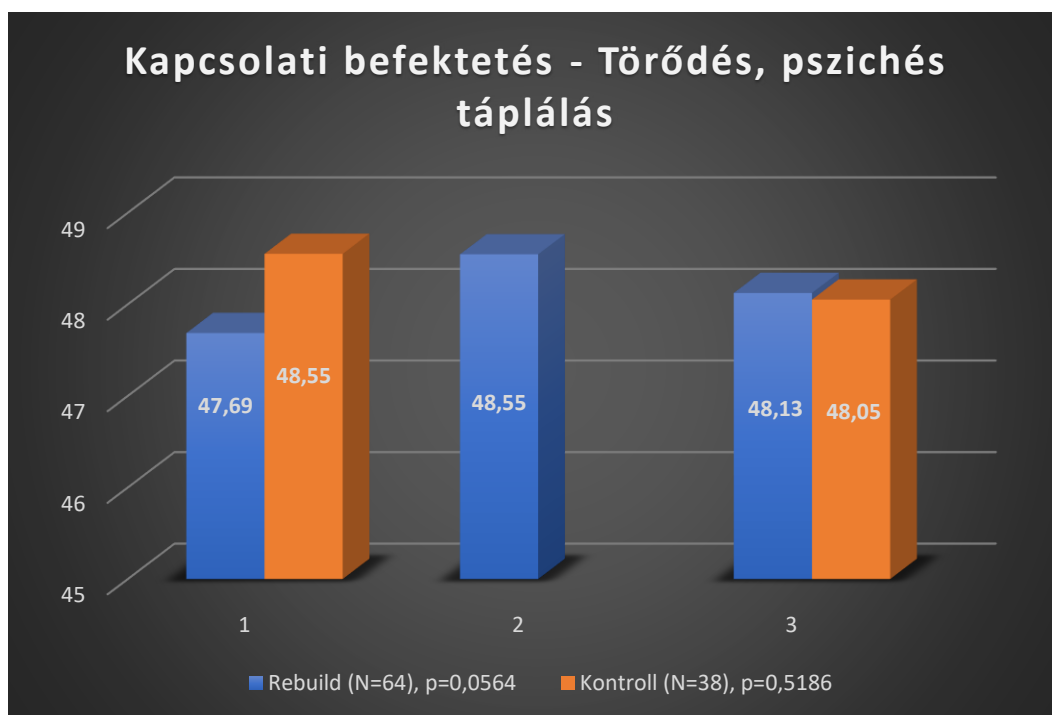
A kapcsolati befektetés mértékét detektáló teszt 10 különböző faktort mér fel, ezek közül csupán a szexualitást és a törődést tekintve találtam említésre méltó változásokat.

A szexualitás változóban a két vizsgálati év kontrollcsoportjának eredményei szignifikáns csökkenést mutattak a páros t-próbát elvégezve az esküvő után a jegyesség időszakához képest ( $p=0,0189$ ;  $t=2,455$ ,  $df=37$ ). A Rebuild<sup>®</sup>-módszerrel végzett felkészítésben részesülő csoport adataiban ezzel szemben szignifikáns növekedést lehetett látni (ANOVA,  $F=7,148$ ;  $p=0,0037$ ), azaz a párok szexuális életét jellemző pontszámokban emelkedés volt tapasztalható. Fontos figyelembe venni azonban, hogy ezt az eredményt torzíthatja azoknak a jegyeseknek a jelenléte a mintában, akik az esküvő előtt nem éltek együtt, és nem éltek szexuális életet sem, így az esküvőt megelőző tesztkitöltések során a szexualitásról szóló kérdéseket illetően 0 volt a pontszámuk. Éppen ezért úgy is futtattam a statisztikai próbát, hogy a házasságkötés előtt egyáltalán nem szeretkező párokat (8 pár,  $N=16$ ) kizártam az elemzésből. A számszerű növekedés így is megmaradt a szexualitás pontszámaiban ( $N=56$ ), habár jóval kisebb lett, és a változás már nem volt szignifikáns ( $p>0,05$ ).



35. ábra - A kapcsolati befektetés (PSI) szexualitás dimenziójának eredményei (2018 és 2019)

A törődés/pszichés táplálás elnevezésű faktorban a kontrollcsoport nem mutatott változást a két tesztfelvétel időpontja között ( $p > 0,05$ ), ezzel szemben a vizsgálati csoport tagjainál megfigyelhető volt a tudatos törődés, a másokra való odafigyelés mértékének növekedése: a tánctanulás után közvetlenül felvett teszt adatai voltak a legmagasabbak, de az esküvő után fél évvel is magasabb maradt az érték, mint kezdetben (Friedman-teszt,  $\chi^2 = 5,751$ ;  $p = 0,0564$ ).



36. ábra - A kapcsolati befektetés (PSI) törődés / pszichés táplálás dimenziójának eredményei (2018 és 2019)

*A következő oldalon:*

37. ábra – A hatásvizsgálat eredményeinek összefoglaló táblázata és statisztikai mutatói (a kapcsolati elégedettség, a kommunikáció és a konfliktuskezelés esetében a 2019-es, validált tesztekkel mért adatok szerepelnek)

Faktorok	Vizsgálati csoport (Rebuild®)																				
	Teszt 1					Teszt 2					Teszt 3					Kontrollcsoport					
	Átlag	SD	Átlag	SD	Átlag	SD	Átlag	SD	Átlag	SD	Átlag	SD	Átlag	SD	Átlag	SD	Átlag	SD	p	t	p
RSES	33.27	4.44	34.64	3.87	34.5	4.29	F=6.310	0.0038	30.45	6.19	30.97	6.33	t=0.8994	0.3743							
Önértékelés																					
DCI	149.175	13.49	155.175	13.47	155.575	14.18	F=8.768	0.0004	155.79	15.88	154.33	20.82	t=0.7376	0.4682							
Konfliktuskezelés																					
OCST-K	43.28	2.46	43.85	2.28	44.58	2.50	F=6.468	0.0027	44.08	2.87	43.17	5.54	t=0.7823	0.442							
Kommunikáció																					
RAS	36.35	2.84	36.65	2.91	37.85	2.11	F=5.976	0.0043	37.92	1.99	37.46	2.24	t=0.7467	0.4628							
Kapcsolati elégedettség																					
PAIR	40.03	3.74	40.89	3.50	41.14	3.51	F=3.954	0.0239	40.08	3.78	39.42	5.64	t=0.839	0.4069							
Intimitás/megértés-támogatás																					
PAIR	27.94	6.17	28.48	6.12	30.42	4.01	$\chi^2 = 6.616$	0.0366	30.05	3.62	30.05	4.78	t=0	1							
Intimitás/ közös élmények																					
PSI	21.61	3.93	21.73	4.48	22.23	3.55	F=0.9241	0.3908	23.92	2.35	22.50	3.35	t=2.455	0.0189							
Kapcsolati befektetés/szexualitás																					
PSI	47.69	4.58	48.55	4.23	48.13	4.95	$\chi^2 = 5.751$	0.0564	48.55	4.35	48.05	6.25	t=0.6517	0.5186							
Kapcsolati befektetés/törődés																					



#### 4.4.6.8 Egyéb statisztikai elemzések

A demográfiai mutatókban a vizsgálati csoporton belül tapasztalt különbségek torzító hatásának kizárására ellenőriztem, hogy láthatóvá válik-e bármilyen különbség a legfontosabb változóknál (kapcsolat elégedettség, kommunikáció, konfliktuskezelés) a statisztikai elemzés közben a csak polgári ceremóniát tartó és egyházi szertartást is rendező párok között, illetve a házasságkötést megelőző együttélés befolyásolja-e az eredményeket. Ezek a tesztek inkább feltáró jellegűek, hiszen a keletkező alcsoportok nagyon kis mintát jelentenek, és az elemszámok jelentősen el is térnek egymástól. Ezekhez az összevetésekhez a 2019-es év vizsgálati csoportjának adatait használtam, melyekben statisztikailag megbízható tesztekkel mértük az említett változókat.

A Rebuild<sup>®</sup>-módszerrel tanulók 2019-es csoportjában nem találtam semmilyen szignifikáns különbséget abban, hogyan változott a párok kapcsolattal való elégedettsége, kommunikációja és a problémákkal való páros megküzdése az esküvőn tartott ceremónia típusát tekintve („egyházi szertartás” - 16 pár, illetve „csak polgári” - 4 pár).

Az esküvő előtti együttélést vizsgálva azonban kisebb eltérések voltak megfigyelhetők (17 pár együtt élt, 3 pedig külön): A kapcsolati elégedettség tesztjének magyar verziójában (RAS-H) szerepel egy szexualitással foglalkozó kérdés is, ami újra láthatóvá tette a szexualitás hiányának torzító hatását a nem együtt élő párok esetében. Az első tesztkitöltés kezdeti értékeiben emiatt szignifikánsan különböztek az együtt élő pároktól azok, akik nem éltek egy háztartásban, és nem éltek szexuális életet sem (külön mintás t-próba,  $p < 0,0001$ ;  $t = 4,638$ ,  $df = 38$ ), a két csoport közti különbség azonban teljesen eltűnt a harmadik tesztfelvétel idejére (amikor már minden pár rendszeresen élt nemi életet). Ha a 8-as számú, szexualitással foglalkozó kérdés nélkül hasonlítottam össze a két alcsoport első alkalommal mért adatait, akkor szintén nem volt különbség közöttük ( $p > 0,05$ ).

A kommunikáció és a konfliktuskezelés változóknál azonban érdekes eltérések mutatkoztak (melyek továbbra is csak tendenciáknak tekinthetők az érdemleges statisztikai összehasonlítást nem megengedő, kis mintaelemszám miatt a képzett alcsoportokban): A házasságkötést megelőzően nem együtt élő párok harmadik értékei a kommunikációra nézve szignifikánsan (külön mintás t-próba,  $p = 0,0044$ ;  $t = 3,029$ ,  $df = 38$ ), a konfliktuskezelést vizsgálva pedig jelentősen (átlag együtt élők: 154,2; nem együtt élők: 163,5), de még nem szignifikánsan (külön mintás t-próba,  $p = 0,1398$ ) pozitív irányban eltértek az évek óta együtt élő párok számadataitól. Ez azt jelenti, hogy azoknak a pároknak a fejlődése nagyobb volt a párkapcsolat-

erősítő felkészítés hatására, akik nem éltek együtt az esküvőt megelőzően. Ahhoz, hogy egyértelműen kiderüljön, hogy a különbséget valóban a Rebuild®-program módszereire adott erősebb válaszreakció okozta-e, és nem csupán az összeköltözés teremtette új szituáció, hasonlóképpen meg kellene vizsgálni a kontrollcsoport eredményeit is, azonban sajnos a 2019-es mintában csupán egy pár élt külön közülük az esküvőt megelőzően, így lehetetlen a statisztikai összevetés.

#### 4.4.7 Második, táncos kontrollcsoport

A 2019-es vizsgálati év harmadik tesztfelvételének időpontjára lehetőségem nyílt egy kisebb, 7 párból álló, második kontrollcsoportot toborozni, melyet olyan párok alkottak, akik készültek nyitótáncsal az esküvőjükre, de nem a Rebuild®-módszerrel tanultak, hanem otthon önállóan gyakoroltak be egy koreográfiát saját ötletből vagy videók alapján, vagy tánctanár segítségét kérték ugyan, de nem mi készítettük fel őket (demográfiai adataikat tartalmazza az 4. és 5. táblázat, a két eredetileg vizsgált csoporttal összevetve). Egy ilyen kontrollcsoport (párok, akik táncolnak együtt az esküvőre való felkészülés időszakában, de a táncsal csak mint mozgásformával találkoznak a párkapcsolaterősítő és vezetéstechnikai többlettartalom nélkül) fontos viszonyítási pont lehet a további vizsgálatok során (lásd még: 4.8. fejezet) is. Jelenleg arra volt csak módom, hogy a vizsgálati- és az eredeti kontrollcsoport utolsó mért eredményeivel összehasonlítsam az új, táncos kontrollcsoport fél évvel az esküvő után gyűjtött értékeit.

	Demográfiai mutatók		
	Vizsgálati csoport	Kontrollcsoport 1	Kontrollcsoport 2
mintaelemszám	32 pár (N=64)	19 pár (N=38)	7 pár (N=14)
átlagéletkor férfiak	30,72 év	32,1 év	29,6 év
átlagéletkor nők	27,88 év	27,95 év	25,3 év
átlagéletkor összes	29,29 év	30,18 év	27,4 év
kapcsolat hossza	4,94 év	4,62 év	4,64 év
esküvő előtt együttélő párok	78, 125%	94,7%	85,7%
egyházi szertartás	81,25%	42,1%	57,1%
gyermek van	1 pár (nem közös) (3,125%)	2 pár (10,5%)	-

4. táblázat – Az új, táncos kontrollcsoport (Kontrollcsoport 2.) demográfiai adatai a vizsgálatban korábban részt vevő két csoporttal összevetve

A hatásvizsgálat elején felállított kutatási hipotézisek alapján a várakozásom az volt, hogy a táncos és a házasságra való pszichológiai felkészüléssel semmilyen formában nem foglalkozó eredeti kontrollcsoport, és a Rebuild®-módszert megismerő és használó vizsgálati csoport között helyezkednek majd el az új, táncos kontrollcsoport eredményei. Az fél évvel az esküvő után gyűjtött adatokat a két eddig vizsgált csoport harmadik adatsorával vettem össze, az intimitás és önértékelés esetében 2 év összevont értékei, a kapcsolattal való elégedettség, a kommunikáció és a konfliktuskezelés esetén pedig csak a 2019-es eredmények álltak rendelkezésre a vizsgálathoz (a tesztek különbözősége miatt).

Meglepő módon a kapcsolati elégedettség kérdésében az új, táncos kontrollcsoport eredménye szignifikánsan alacsonyabb volt mindkét korábban vizsgált csoportnál (ANOVA,  $F=5,348$ ;  $p=0,0067$ ), ahogy a konfliktuskezelés esetében is, bár itt csak számszerűen volt látható a különbség, nem volt szignifikáns az eltérés ( $p>0,05$ ).

	Iskolai végzettség			Lakóhely			
	Rebuild	Kontroll	Kontroll 2	Rebuild	Kontroll	Kontroll 2	
általános iskolai	1,6%	-	-	4,7%	23,7%	28,6%	falu
középiskolai	10,9%	23,7%	14,3%	6,25%	18,4%	14,3%	kisváros
szakképzés	6,25%	36,8%	28,57%	9,4%	10,5%	-	nagyváros
BSc/BA	37,5%	34,2%	28,57%	76,6%	28,9%	57,1%	főváros
MSc/MA/osztatlan képzés	43,75%	-	28,57%	3,1%	18,4%	-	külföld
magasabb egyetemi	-	5,30%	-				

**5. táblázat - Az új, táncos kontrollcsoport (Kontrollcsoport 2.) demográfiai adatai az eddigi csoportokkal összevetve 2.**

A kommunikáció változóban szintén nem volt szignifikáns az eredmény ( $p>0,05$ ), azonban az új, táncos kontrollcsoport pontszámok jelentősen alacsonyabbak voltak a vizsgálati csoportnál, és majdnem teljesen megegyeztek az eredeti kontrollcsoport mért értékeivel. Az intimitás területén a *megértés/támogatás* dimenzióban a két korábbi csoport között helyezkedett el a második kontrollcsoport az adatokat tekintve, a *közös élményeket* vizsgálva pedig mindhárom csoport eredménye nagyon hasonló volt.

Az utolsó összevetés tárgyát az önértékelés változója képezte, amelynél érdekes módon a táncos kontrollcsoport értékei ismét mindkét másik csoporthoz képest alulmaradtak, és a

Rebuild®-módszerrel tanuló csoporttól ugyan nem szignifikánsan, de jelentősen eltértek (ANOVA,  $F=1,836$ ;  $p=0,1642$ ; átlagok: 29,29 és 32,08).

Ezekből az adatokból semmilyen messzemenő következtetés nem vonható le, hiszen csak egyetlen tesztfelvétel eredményei álltak rendelkezésre, így nem volt követhető a változók időbeli alakulása az új kontrollcsoport esetében. Azonban elgondolkodtató az, hogy több kérdésben is mindkét eredeti csoportnál alacsonyabb értékeket találtam: lehetséges, hogy ha egy pár közös tánctanulása közben felszínre kerülő problémák megoldásához a partnerek nem kapnak szakmai segítséget, nem ismernek meg új megküzdési stratégiákat, és nem gyakorolják tudatosan az érzelmeik kifejezését, akkor ezek a szituációk akár romboló hatással is lehetnek a kapcsolatukra. Az önértékelés eredményeit vizsgálva pedig arra gondolhatunk, hogy a Rebuild®-módszerben elsajátítható vezetéstechnika, a különböző egymást kiegészítő szerepek felismerése, és a kapcsolaton belül zajló esetleges dominanciaharc megszűnése okozhatja az önbizalom növekedését, ezen kívül az a forrásélmény is okozhat emelkedést az önértékelés pontszámaiban, hogy a pár együtt fejlődött, megismerték egymás tanulási módjait. Ezek hiányában az együtt táncolás során felmerülő szerep-kérdések, és a partnerek tanulásában jelentkező különbözőségek belső konfliktusok megjelenésével járhatnak, melyeket egyedül, külső segítség nélkül nehéz feloldani.

#### 4.4.8. Kvalitatív eredmények

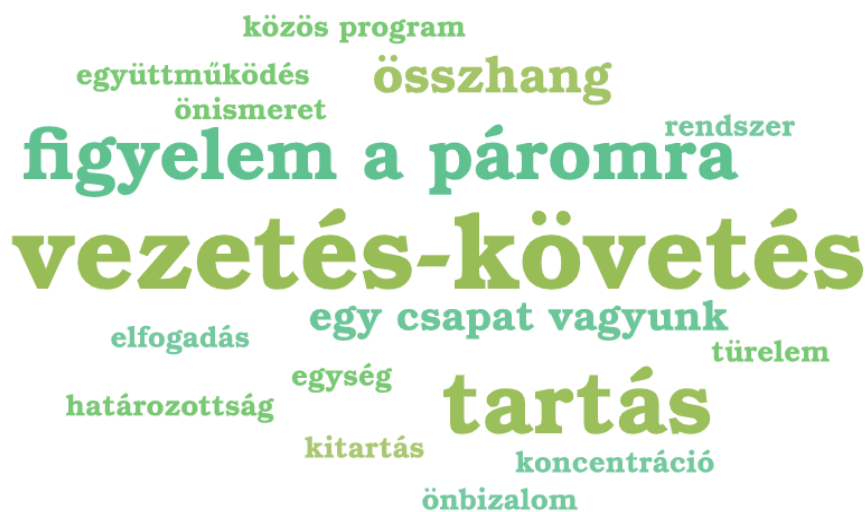
A 2015-ös, előzetes felméréshez hasonlóan a hatásvizsgálat résztvevői szubjektív véleményüket is megfogalmazhatták a kitöltött kérdőívekben: a vizsgálati csoport a második és

Több vagy sokkal több volt a felkészülési időszakban...			
	Rebuild	Kontroll	Kontroll 2.
...az intimitás	39,06%	23,69%	35,72%
...a nevetés	70,31%	31,57%	57,14%
...a konfliktus	12,5%	28,95%	14,29%
...a közösen töltött idő	65,63%	50%	57,14%
...a beszélgetés	42,19%	65,79%	57,14%
Jobb vagy sokkal jobb a kapcsolatunk a felkészülés időszakához képest			
	78,13%	63,16%	57,14%

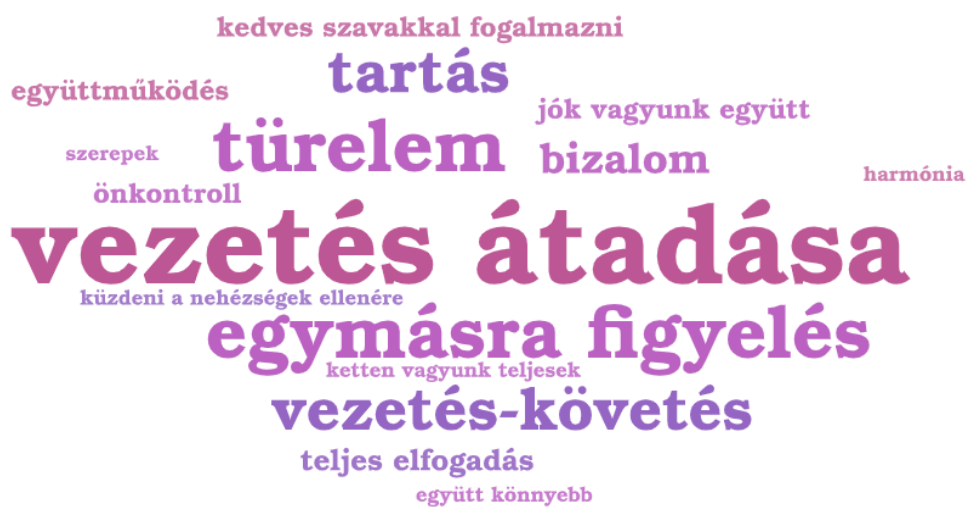
6. táblázat – Fél évvel az esküvő után: Kvalitatív kérdésekre adott válaszok megoszlása az utolsó tesztben



Ugyanilyen módszerrel ábrázolva a válaszokat, szépen kirajzolódnak a nemek közötti különbségek is. Az utolsó tesztfelvétel során, fél évvel az esküvőt követően a nálunk tanult pároknak válaszolni kellett a következő két kérdésre is: „*Van-e, ami az esküvő óta eltelt időben eszedbe jutott a táncórákon tanultakból?*” és „*Van-e olyan táncos elv, amit a mindennapi életbe is átültettetek?*”. Az alábbiakban nemek szerinti bontásban szerepelnek a résztvevők válaszai ezekre a kérdésekre (39. és 40. ábra), megfigyelhető, mik voltak a legfontosabb elvek a férfiak, és mik a nők számára, miben térnek el, és miben egyeznek válaszaik.



39. ábra – A férfiak válaszai



40. ábra – A nők válaszai

Az utolsó adatfelvétel időpontjában a táncos párok a „*Mi jut először eszedbe, ha a táncórákra visszagondolsz?*” kérdésre a következő válaszokat adták (41. ábra):



41. ábra – A szavak, amik a pároknak először eszébe jutottak az utolsó tesztfelvétel pillanatában a táncórákkal kapcsolatban

Végül pedig a „*Mit érzel a legnagyobb különbségnek a kapcsolatotokban az esküvő előtt és után?*” kérdésre adott válaszokból kiderül, miben volt más a friss házasok szerint a házasság a jegyesség időszakához képest (42. ábra).



423. ábra – Miben más a kapcsolat a házasságkötés után

## 4.5 Diszkusszió

A hatásvizsgálat végén kimondhatjuk, hogy a Rebuild – Párkapcsolat-építő Tánc<sup>®</sup> módszere a statisztikai elemzés fényében is hatékony eszköznek bizonyul a párok életében, számos párkapcsolati területen szignifikáns fejlődés volt mérhető az intervenció végén, és fél év elteltével is a kezdeti adatokhoz képest, így igazolni tudtuk a korábban csak kvalitatív és anekdotikusan felmért, a pároknál tapasztalt pozitív változásokat.

Első kutatási hipotézisünket ezzel igazoltnak tekinthetjük, (H1 - *A Rebuild-Párkapcsolat-építő Tánc<sup>®</sup> módszerével végzett munka pozitív hatást gyakorol számos párkapcsolati változóra (intimitás, önértékelés, kommunikáció, konfliktuskezelés, kapcsolati elégedettség), és ezeket a változásokat kvalitatív és kvantitatív módon is igazolják a második tesztsomag adatai.*) hiszen a Rebuild<sup>®</sup>-módszerrel tanuló párok szignifikáns fejlődést mutattak az önbecsülés, a kapcsolati elégedettség, a kommunikáció és a konfliktuskezelés területén a tanulási időszak folyamán, valamint jelentős pozitív változás volt mérhető az intimitás mindkét vizsgált dimenziójában, a szexualitás területén és a partnerrel való törődésben is, míg a kontrollcsoportban nem volt különbség a két időpontban felvett adatok között, sőt, amint láttuk, az értékek több változó esetében romlottak is a vizsgált 8 hónapos időszakban (szexualitás, kommunikáció, elégedettség). Mindez igazolja harmadik hipotézisünket (H3 - *A kontrollcsoport adataiban nem találunk számottevő változást az idő előrehaladtával*), hiszen a házasság tulajdonképpen megkötésének pillanatától hanyatlik, hacsak a pár nem tesz ellene, és nem fektet tudatosan időt és energiát a kapcsolat építésébe (Hawkins, 2004).

Második hipotézisünket (H2 - *A tanulási folyamat végén felvett második tesztsomagban kimutatható változások hosszú távon is megmaradnak, mivel az új információkat a párok gyakorlati módon, közös megtapasztalás által sajátítják el, így a 6 hónappal az esküvő után felvett harmadik tesztsomag eredményei lehetnek gyengébbek a második adatainál, de az értékek biztosan magasabbak lesznek az elsőnél.*) a harmadik időpontban felvett tesztek eredményei szintén igazolták, illetve túl is mutattak az elvárásainkon: az a tény, hogy a vizsgálati csoport fél évvel a felkészülés után mért eredményei nem csak stagnáltak, de több változóban további növekedést mutattak, igazolják, hogy a Rebuild<sup>®</sup>-módszer gyakorlati szemléletmódja segíthet a pároknak az újonnan megszerzett tudásukat és viselkedésmintáikat hatékonyan beépíteni a mindennapokba is, és így elősegíteni, hogy az elért fejlődés hosszabb távon is megmaradjon, a közös fejlődés ne álljon meg a tánctanulási időszak végeztével sem.



Ez fontos eredmény, hiszen az elmúlt 30 évben a kapcsolaterősítő programokkal szemben megfogalmazott egyik legerősebb kritika az volt, hogy a főleg tudásalapú, és frontális képzési módszerrel dolgozó programok hatása az alkalmak befejeztével az elért akár 75%-os fejlődési szintről később drasztikusan csökken, mert a párok nem képesek átültetni a megszerzett elméleti tudást a gyakorlatba és alkalmazni az elveket mindennapi életük során (Bradbury és Lavner, 2012; Hawkins és mtsai., 2004; Jakubowski és mtsai., 2004; Gottman, 1998; Olson és mtsai., 2009; Halford és Bodenmann, 2013). A Rebuild<sup>®</sup>-módszerrel elért hatás fennmaradásának további vizsgálatához, az eredmények megerősítéséhez longitudinális adatokra is szükség lesz természetesen, melyet terveink szerint 3, illetve 5 év elteltével gyűjtünk be a vizsgálatban részt vevő pároktól.

Az 2.5.2. fejezetben felsorolt további kritikák közül többre szintén választ tudott adni már ez az első statisztikai felmérés is, beigazolódott például, hogy férfiak és nők, különböző tanulási stílussal rendelkező résztvevők esetén is hatékony volt a program, és hogy a Rebuild<sup>®</sup>-módszer valóban képes örömteli közös élményként segíteni a párok fejlődésében (a kvalitatív zárókérdések során a legtöbbször említett kifejezések, melyek az órákról eszükbe jutottak a résztvevőknek 6 hónap elteltével, az öröm, a nevetés, az élmény, a boldog pillanatok, a közös szórakozás és a jó hangulat voltak), akik később is boldogan térnek vissza a táncparkettre csoportos órák, házaspáros hétvégék vagy bálók során, és szívesen ajánlják ismerőseiknek is az alkalmakat. A magánórákban történő egyéni felkészülés lehetőséget ad a párok különbözőségeinek figyelembevételére, a módszer képes a kapcsolat eltérő szakaszaiban lévő pároknak adekvát segítséget adni azoknak a témáknak és elveknek az előtérbe helyezésével, melyek számukra igazán fontosak és relevánsak aktuális élethelyzetükben.

A negyedik kutatási hipotézis (H4 - *A kontrollcsoport bizonyos demográfiai tényezőkben eltérhet a vizsgálati csoporttól, hiszen szelekciós lépésnek tekinthető, ha egy pár új közös tevékenységbe kezd, táncolni tanul a fejlődés reményében.*) szintén igaznak bizonyult, hiszen voltak eltérések a vizsgálati- és a kontrollcsoport(ok) demográfiai jellemzőit tekintve az házasságkötéskor megszerzett legmagasabb iskolai végzettségben és a lakóhely szerinti megoszlásban, melyet az okozott, hogy a magánórák helyszíne Budapest XII. kerületében volt, így a rendszeres személyes jelenlét sok vidéken vagy külföldön élő párt kizárt a kutatásban való részvételből. Emellett a kontrollcsoport párpai körében kicsit nagyobb volt a felek közötti korkülönbség, és a vizsgálati csoporthoz képest csak fele annyian tartottak egyházi szertartást is az esküvőjükön.

Végül pedig az utolsó hipotézist vizsgálva (H5 – *A vizsgálati csoport párjainak harmadik eredményei egy olyan a (kontroll)csoporthoz is jobbak lesznek, akik táncoltak ugyan az esküvőjükön, de a táncsal csak mint mozgással találkoztak a többlettartalom, a párkapcsolat-építő háttér és szándék nélkül.*) megállapíthatjuk, hogy a kutatás végén belépő táncos kontrollcsoport eredményei nem a várt módon (a vizsgálati- és a kontrollcsoport pontszámai közé esve) alakultak, hiszen csak az intimitás megértés/támogatás faktorában mértünk köztes szintet fél évvel az esküvő után, a többi esetben vagy az eredeti, nem táncoló kontrollcsoport számadataihoz hasonló, vagy mindkét csoport eredményeinél alacsonyabb értékek jelentkeztek (például a kapcsolati elégedettség, a konfliktuskezelés és az önértékelés tekintetében). Ennek okairól az 4.4.7. fejezetben gondolkodtam, de a pontos háttér megértéséhez mindenképpen folytatni kell egy ilyen csoport megfigyelését, a kezdetektől bevonva a máshol táncoló párokat a kutatásba.

#### **4.6 Limitációk**

Természetesen, ahogy korábban már említettem néhány helyen, jelen kutatásunknak is vannak korlátai és hiányosságai, melyeket nem hagyhatunk figyelmen kívül. Az első és legfontosabb leszögezni, hogy a kis mintaelemszám erősen korlátozott jónéhány statisztikai elemzést, mert ha a jelen mintánkat alcsoportokra szeretnénk volna bontani bizonyos összehasonlításokhoz, olyan kis csoportok jöttek létre, melyek kevéssé vagy egyáltalán nem tették lehetővé a tesztek futtatását. Így a Rebuild<sup>®</sup>-módszer egyik legfőbb előnye - a párokra fordított személyes figyelem és idő - egyben hátránynak is bizonyult, hiszen fizikailag képtelenek voltunk egy-egy adatfelvételi szezonban több párral magánórákban dolgozni heteken, hónapokon át. Ezért mindenképp fontos folytatni az adatgyűjtést az első tanulságokat levonva, hogy később már egy nagyobb adatbázis álljon rendelkezésünkre a statisztikai elemzéshez, és hogy a jelenleg csak trendszerűen mutatkozó változások szignifikáns eredményként legyenek közölhetők.

A kis minta miatt így első eredményeink nem terjeszthetők ki még csak országosan sem, így mindenképp indokolt Magyarország több településén, és nemzetközi szinten is hasonló módon adatokat gyűjteni és folytatni az elemzésüket.

A tesztsomagot tekintve azt találtuk, hogy a Kapcsolati befektetési kérdőív (PSI) 10 faktora nem hordoz elég információt, elég sok esetben mutatkozott plafon-hatás a pontszámokban. A Törődés és a Szexualitás dimenzió mutatott csak eredményeket, így érdemes

lehet a folytatásban akár ezekre redukálni az eszköz kérdéseit, vagy kivenni a teljes tesztet a csomagból és a PAIR és RAS kérdőívekben található szexualitásra vonatkozó itemekből alkotni egy új szexualitás-változót.

Emellett mindenképp hasznos lenne a folytatásban a csak a jelen vizsgálat végén bevont, táncos kontrollcsoport kezdetektől való szerepeltetése, és a náluk tapasztalható változások folyamatos összehasonlítása a nem táncos- és a vizsgálati csoporttal.

Végül pedig nagyon fontos a longitudinális adatok gyűjtése a jövőben, hogy a hat hónappal az esküvő után mért pozitív hatás fennmaradását vagy későbbi változását detektálni tudjuk, és így bizonyítást nyerhessen a mozgásos, interaktív módszer előnye az elméleti házassággazdagítással szemben, tudományos eredményekkel alátámasztható legyen, hogy a tánctanulás közben megszerzett gyakorlati tudás valóban képes beépülni a pár mindennapjaiba és megküzdési stratégiái közé.

#### **4.7 Pandémia**

A 2020 tavaszán hazánkban is megjelenő COVID-19 járvány oly sok minden más mellett a kutatási menetrendünket is jelentősen feldúlta, hiszen a korlátozásoknak, lezárásoknak köszönhetően 2020 és 2021 tavasztól ősziig tartó időszakában nem tudtuk folytatni a 2018-19-es években indult adatgyűjtést, mivel az esküvők legnagyobb részét elhalasztották vagy lemondták, táncórákat, edzéseket pedig sokáig egyáltalán nem lehetett tartani az országban a szigorú szabályozások miatt.

Ugyanakkor a világjárvány olyan egyedi helyzetet teremtett, amivel a jelenleg élő generációk még nem találkoztak, a párok életében akcidentális krízisként jelent meg a hirtelen fellépő új szituáció: a bizonytalanság, a félelem, a munkavégzés átalakulása és legfőképp az összezárttság.

Egy teljesen új kutatási témaként jelenik meg napjainkban számos tudományterületen a pandémia, és annak rövid- és hosszú távú hatásai, így a pszichológiában is egyre több publikáció születik a párkapcsolatokra, a mentális egészségre és akár a korai fejlődésre gyakorolt (a maszkok arckifejezéseket elfedő mivolta és az ingerszegénység miatti) szociális hatás vonatkozásában. Az elmúlt 2 évben megváltoztak alapvető körülményeink és szokásaink, egyelőre nagy és nyitott kérdés tehát, mennyire hagy hosszú távú sérüléseket emberi kapcsolatainkon ez az élmény.

Jelen kutatásunkra nézve kíváncsian várjuk, hogy az első longitudinálisan érkező, 3 éves adatokban mennyire lesznek tetten érhetőek ezek a hatások, illetve mennyire maradnak összehasonlíthatók a 2022 után gyűjtött adatok a 2020 előttiekkel, mennyire lesz a járvány torzító tényező az adatokat tekintve, mennyire változtatja meg maradandóan a kapcsolatokat, a házassági- és válási szokásokat, vagy épp mennyire hozza felszínre a Rebuild<sup>®</sup>-módszerrel tanuló párok gyakorlati tudásának előnyeit.

#### **4.8 Kitekintés – a kutatás folytatásának lehetőségei**

A 4.6. fejezetben felsorolt hiányosságok felhívják a figyelmet a jövőbeni lehetőségekre is. A hatásvizsgálatot mindenképpen folytatni szeretnénk országos szinten és internacionálisan, a Rebuild<sup>®</sup>-módszert megismertetve minél szélesebb körben a nagyközönséggel és szakmai körökben is. Így a rövidtávú célok között szerepel az oktatóképzés megindítása itthon és külföldön, valamint minél több tudományos publikáció megjelentetése, és konferencia-részvétel a témában. Szeretnénk a gyakorlatban együttműködni család- és párterapeutákkal, hogy feltárhassuk, kiegészítő módszerként milyen eredményeket képes felmutatni a Rebuild<sup>®</sup> újszerű megközelítése a krízisben lévő (akár a válás szélére sodródott) párok életében. Valamint érdekes lenne feltárni, vajon a tánchoz kapcsolt kapcsolaterősítés képes-e hatékonyabban elérni és bevonni a valóban veszélyeztetett párokat (elvált szülők gyermekei, nem első házasságra lépők, korán házasodók, mozaikcsaládokban élők, bántalmazottak, bizonytalan kötődésűek stb.) a klasszikus módszereknél.

Ha a rendelkezésre álló minta már nagyobb lesz, mindenképpen szeretnénk elvégezni azokat az összehasonlításokat, melyeket a jelenlegi résztvevőszám nem tett lehetővé, így fény derülhet arra, van-e különbség az intervencióra adott válasz intenzitásában a fiatalabb és idősebb, a vidéki és nagyvárosi, az iskolázottságukat tekintve különböző, vagy az esküvő előtt együttélő és nem összeköltöző párok között, illetve a személyiségjegyek szerint kimutathatók-e korrelációk az eredményekben.

A korábban már említett, többféle kontrollcsoporttal való összehasonlítás is fontos a jövőben, és a nem táncoló, valamint a táncot más körülmények között tanuló csoportok mellett érdemes lehet további párokat is bevonni (például akik hagyományos, elméleti kapcsolaterősítő programban vesznek részt), és összehasonlítani a körükben elért változásokat a Rebuild<sup>®</sup>-módszerrel tapasztalhatókkal.

A hosszú távú hatás vizsgálata érdekében az adatgyűjtés longitudinálisan is folytatódik, idén, 2022 nyarán/őszén érkeznek majd be a 3 évvel az esküvő után esedékes adatok, melyek elemzése után szeretnénk 5, és akár 10 évvel később is elérni az alapvizsgálatban részt vevő párokat (nyilván lemorzsolódásra sajnos számítani kell a mintában). Az évek során így létrejövő egyre nagyobb, a párokról elég sok kapcsolati változóban mért értékeket tartalmazó adatbázis pedig jó alapanyagot adhat más kutatások elindításához, folytatásához is.

## **V. Összegzés**

Doktori értekezésemben bemutattam a klasszikus kapcsolaterősítő és házasság gondozási módszerektől eltérő, újszerű megközelítéssel rendelkező, preventív pszichoedukációs módszert, a Rebuild – Párkapcsolat-építő Tánc<sup>®</sup>-ot, mely a társastánc különböző stílusait eszközként használja fel az önismeret, a társismeret mélyítésében, és olyan fontos párkapcsolati területek fejlesztésében, mint a kommunikáció, a konfliktuskezelés, az intimitás, valamint a szexualitás. Igyekeztem röviden, de részletesen feltárni a témánkhoz köthető multidiszciplináris szakirodalmi háttérrel, összefoglalni a jelen hatásvizsgálatban használt módszerek és vizsgált változók előzményeit, a korábbi eredményeket az elérhető publikációk alapján.

A táncnak különleges hatása van a párkapcsolatokra, azonban a téma nagyon kevés tudományos vizsgálatnak képezte tárgyát eddig. Az elmúlt években végzett első hatásvizsgálatunkban kvalitatív és kvantitatív módszerekkel sikerült bizonyítanunk, hogy az általunk kidolgozott, jogvédett Rebuild<sup>®</sup>-módszer képes a párkapcsolat és a házasság legfontosabb területein szignifikáns pozitív hatást elérni (önértékelés, kapcsolati elégedettség, kommunikáció, konfliktuskezelés, intimitás, törődés és szexualitás), és gyakorlati, interaktív megközelítése miatt választ tud adni olyan kritikai észrevételekre, hiányosságokra is, melyeket a hagyományos, elméleti kapcsolaterősítő és házasság gazdagító programokat kutató szakemberek szóvá tettek az elmúlt 30 év eredményeinek fényében.

A most bemutatott első eredmények alátámasztják, hogy a tánc egy új nyelv lehet a párok életében egymás felé, és hogy a módszernek helye van a kapcsolatok fejlesztésében és megőrzésében, a házasságra való felkészítésben és a házasságok későbbi gondozásában is. Pár- és családterápiás szakemberekkel együttműködve a jövőben kiegészítő intervencióként segíthet a bajba került kapcsolatok megmentésében, helyreállításában is, így csökkentheti a válás esélyét, ami a jelenlegi számadatokat ismerve nagyon fontos törekvés.

Szeretnénk tehát a Rebuild<sup>®</sup>-módszert minél szélesebb körben megismertetni szakmai körökben és a nagyközösgéggel is, hiszen hatalmas ereje van annak, hogy a tánc univerzális: a világ minden táján más és más stílusok állnak közel ugyan az emberekhez, más ritmusra dobban a szívük és mozdulnak meg, de a tánc globálisan használható eszközként lehet jelen a rekreáció, a rehabilitáció, az idősgondozás és az oktatás területein kívül immár a párkapcsolatok és házasságok fejlesztésében is.

## KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Először is köszönettel tartozom témavezetőmnek, Prof. dr. Bereczkei Tamásnak, aki bevállalt saját témámmal együtt is, és végigkísért a hosszúra nyúló úton.

Emellett köszönöm Dr. habil. Láng Andrásnak és Dr. habil. Meskó Norbertnek az értékes tanácsokat és észrevételeket a tesztsomaggal, valamint a kísérlet részleteivel kapcsolatosan, a biztatást a tanszéki műhelyen, konferenciákon.

A statisztika bugyraiban való kalauzolásért nagy-nagy hála illeti Apari Annát és Inhof Orsolyát.

Nem jöhetett volna létre a módszer, a kutatás és ez a dolgozat sem kísérleti nyulak híján: (nagyságrendileg) 450 kedves, táncoslábú párunk nélkül, akiket az elmúlt 12 évben szerencsénk volt megismerni, és magánórákon tanítani hosszabb-rövidebb ideig, valamint köszönjük a részvételt és visszajelzéseket annak a további több száz lelkes jegyes- és házaspárnak, akikkel workshopjainkon, csoportos alkalmainkon és táborainkban találkoztunk országszerte. Megtisztelő, hogy bepillantást engedtetek a kapcsolatotokba, segítettetek fejlődni és fejleszteni a módszertant, partnerek voltatok a vicces és komoly feladatokban, játékokban, hozzászólások témáinkhoz, rámutattatok a legfontosabb területekre, melyekkel érdemes foglalkozni! Külön köszönet azoknak, akik 2018-2019 óta részt vesznek a kutatásban, kitöltötték a tesztek, leírták a véleményüket a kérdéseinkre! (Ne aggódjatok, úgyse hagyunk békén Benneteket: 2 és 7 év múlva jelentkezünk még adatokért!)

Végül pedig nagyon köszönök mindent szüleimnek, akik mellett nem lehetett nem jelentkezni doktoriskolába...anyu, hogy mindig és mindenben segítesz (utolértelek?!), és úgy gondolom, apu is büszke lenne erre...

És férjemnek, Erdőfi Dánielnek, aki nem csak az életben társam minden nehézség ellenére, hanem a munkában is, aki nélkül nincs Rebuild<sup>®</sup>, nincs tánc és nincs kapcsolat:annyi minden más mellett nagyon köszönöm, hogy kitartottál! (Most te jössz!)

Nem utolsó sorban pedig Istennek, hogy mindennek része lehetek és leírhatom ezeket az utolsó sorokat is!

## IRODALOMJEGYZÉK

- Abreu, M., Hartley, G.: The Effects of Salsa Dance on Balance, Gait, and Fall Risk in a Sedentary Patient With Alzheimer's Dementia, Multiple Comorbidities, and Recurrent Falls. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 2013, Vol. 36, Issue 2, pp.: 100–108.
- Adam, D., Ramli, A., Shahar, S.: Effectiveness of a Combined Dance and Relaxation Intervention on Reducing Anxiety and Depression and Improving Quality of Life among the Cognitively Impaired Elderly. *Sultan Qaboos University Medical Journal*, 2016, Vol.16, Issue 1, pp.: 47–53.
- Alder, E. S.: Age, Education Level, and Length of Courtship in Relation to Marital Satisfaction. Master's thesis, Pacific University, Oregon, 2010, <http://commons.pacificu.edu/spp/145>
- Alpert, P. T.: The Health Benefits of Dance. *Home Health Care Management & Practice*, 2011, Vol. 23, Issue 2, pp.: 155-157.
- Amato, P. R., Johnson, D. R., Booth, A., Rogers, S. J.: Continuity and Change in Marital Quality Between 1980 and 2000. *Journal of Marriage and Family*, 2003, Vol. 65, Issue 1, pp.: 1–22.
- Amoruso, L., Sedeño, L., Huepe, D., Tomio, A., Kamienskowski, J., Hurtado, E., Cardona, J. F., Álvarez, M. Á., Rieznik, G. A., Sigman, M., Manes, F., Ibañez, A.: Time to Tango: Expertise and contextual anticipation during action observation. *NeuroImage*, 2014, Vol. 98, pp.: 366-385.
- Aron, A., Norman, C. C., Aron, E. N., McKenna, C., Heyman, R. E.: Couples' Shared Participation in Novel and Arousing Activities and Experienced Relationship Quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, Vol. 78, Issue 2, pp.: 273-284.
- Bakka, E.: Dance – ephemeral or durable?, *Academia Letters*, 2021, Article 3583, [doi.org/10.20935/AL3583](https://doi.org/10.20935/AL3583)
- Berezkei, T.: Rejtett indítékok a párkapcsolatban - Vonzalom, párválasztás, szexualitás, 2012, Kulcslyuk Kiadó Kft., ISBN 9786155281013
- Berezkei, T., Csanaky, A.: Mate choice, marital success, and reproduction in a modern society. *Ethology and Sociobiology*, 1996, Vol. 17, Issue 1, pp.: 17-35.
- Bläsing, B., Calvo-Merino, B., Cross, E. S., Jola, C., Honisch, J., Stevens, C. J.: Neurocognitive control in dance perception and performance. *Acta Psychologica*, 2012, Vol. 139, pp.: 300-308.



- Bläsing, B., Tenenbaum, G., Schack, T.: The cognitive structure of movements in classical dance. *Psychology of Sport and Exercise*, 2009, Vol. 10, Issue 3, pp.: 350-360.
- Bodenmann, G.: *Dyadisches Coping Inventar (DCI). Testmanual [Dyadic Coping Inventory (DCI). Test manual]*. 2008
- Boyce, C. J., Wood, A. M., Ferguson, E.: For better or for worse: The moderating effects of personality on the marriage-life satisfaction link. *Personality and Individual Differences*, 2016, Vol. 97, pp.: 61–66.
- Bradbury, T. N., Lavner, J. A.: How Can We Improve Preventive and Educational Interventions for Intimate Relationships? *Behavior Therapy*, 2012, Vol. 43, Issue 1, pp.: 113–122.
- Brock, R. L., Lawrence, E.: Too Much of a Good Thing: Underprovision versus Overprovision of Partner Support. *Journal of Family Psychology*, 2009, Vol. 23, Issue 2, pp.: 181-192.
- Brown, S., Martinez, M. J., Parsons, L.M.: The Neural Basis of Human Dance. *Cerebral Cortex*, 2006, Vol. 16, Issue 8, pp.: 1157-1167.
- Burzynska, A. Z., Finc, K., Taylor, B. K., Knecht, A. M., Kramer, A. F.: The Dancing Brain: Structural and Functional Signatures of Expert Dance Training. *Frontiers in Human Neuroscience*, 2017, Vol. 11, Article 566.
- Busby, D. M., Carroll, J. S., Willoughby, B. J.: Compatibility or Restraint? The Effects of Sexual Timing on Marriage Relationships. *Journal of Family Psychology*, 2010, Vol. 24, Issue. 6, pp.: 766–774.
- Butzer, B., Campbell, L.: Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships*, 2008, Vol. 15, Issue 1, pp.: 141-154.
- Calfas, K. J., Taylor, W. C.: Effects of Physical Activity on Psychological Variables in Adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 1994, Vol. 6, Issue 4, pp.: 406-423.
- Calin, M. F., & Sandu, M. L.: Psychosocial aspects of choosing a couple partner. *Technium Social Sciences Journal.*, 2021, Vol.24 Issue 1, pp.:411-427.
- Capello. P. P.: Dance as Our Source in Dance/Movement Therapy Education and Practice. *American Journal of Dance Therapy*, 2007, Vol. 29, Issue 1, pp.: 37–50.
- Carol, A., Bochmann, A.: *Tanácsadói kézikönyv – PREPARE, PREPARE MK, ENRICH, MATE*. Fordította: Mihalec Gábor, 2008, Ketten Együtt házassági felkészítő és tanácsadó műhely
- Carroll, J. S., Doherty, W. J.: Evaluating the Effectiveness of Premarital Education: A Review of Outcome Research. *Family Relations*, 2003, Vol. 52, Issue 2, pp.: 105-118.

- Clark, L. M.: Movement Patterns and Quality of Life for Individuals with Down Syndrome: an Overview of Dance as Physical Therapy. *LOGOS: A Journal of Undergraduate Research*, 2011, pp.: 37-48.
- Coubard, O. A., Duretz, S., Lefebvre, V., Lapalus, P., & Ferrufino, L.: Practice of contemporary dance improves cognitive flexibility in aging. *Frontiers in aging neuroscience*, 2011, Vol. 3, Issue 13. pp.: 1-12.
- Cross, E. S., Hamilton, A. F. de C., Grafton, T.: Building a motor simulation de novo: Observation of dance by dancers. *NeuroImage*, 2006, Vol. 31, Issue 3, pp.: 1257-1267.
- Cruz-Garza, J. G., Hernandot, Z. R., Nepaul, S., Bradley, K. K., Contreras-Vidal, J. L.: Neural decoding of expressive human movement from scalp electroencephalography (EEG). *Frontiers in Human Neuroscience*, 2014, Vol. 8, Article 188.
- Dainton, M., Stafford, L., Canary, D. J.: Maintenance Strategies and Physical Affection as Predictors of Love, Liking, and Satisfaction in Marriage. *Communication Reports*, 1994, Vo. 7, Issue 2, pp.: 88-98.
- Dale, J. A., Hyatt, J., Hollerman, J.: The neuroscience of dance and the Dance of neuroscience: defining a path of inquiry. *Journal of Aesthetic Education*, 2007, Vol. 41, Issue 3, pp.: 89-110.
- Damasio, A.: *Self comes to mind: Constructing the conscious brain*. Pantheon/Random House, 2010.
- Da Silva, C. C., Goldberg, T. B. L., Soares-Caldeira, L. F., dos Santos Oliveira, R., de Paula Ramos, S., Nakamura, F. Y.: The effects of 17 weeks of ballet training on the autonomic modulation, hormonal and general biochemical profile of female adolescents. *Journal of Human Kinetics*, 2015, Vol. 47, Issue 1, pp.: 61-71.
- De Vignemont, F.: Body schema and body image - pros and cons. *Neuropsychologia*. 2010; Vol. 48, Issue 3, pp.: 669-680.
- Dean, L. R.: *Materialism, Perceived Financial Problems, and Marital Satisfaction*. Master's Thesis, All Theses and Dissertations, 2005, <https://scholarsarchive.byu.edu/etd/464>
- Demers, M., Thomas, A., Wittich, W., McKinley, P.: Implementing a novel dance intervention in rehabilitation: perceived barriers and facilitators. *Disability and Rehabilitation*, 2015, Vol. 37, Issue 12, pp.:1066-1072.

- Ellis, B. J.: The Partner-Specific Investment Inventory: An Evolutionary Approach to Individual Differences in Investment. *Journal of Personality*, 1998, Vol. 66, Issue 3, pp.: 383-442.
- Enghauser, R.: Motor Learning and the Dance Technique Class: Science, Tradition, and Pedagogy. *Journal of Dance Education*, 2003, Vol. 3, Issue 3, pp.: 87-95.
- Fincham, F. D., Beach, S. R. H.: Marriage in the New Millennium: A Decade in Review. *Journal of Marriage and Family*, 2010, Vol. 72, Issue 3, pp.: 630 – 649.
- Fonseca, C. C., Thurm, B. E., Vecchi, R. L.: Ballroom Dance and Body Size Perception. Perceptual and Motor Skills, 2014, Vol. 119, Issue 2, pp.: 495-503.
- Garcia-Falgueras, A.: Psychological Benefits of Sports and Physical Activities. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 2015, Vol. 11, Issue 4, pp.: 1-7.
- Gardner, H.: The theory of multiple intelligences. *Annals of Dyslexia*, 1987, Vol. 37, Issue 1, pp.: 19–35.
- Gonzaga, G. C., Campos, B., Bradbury, T.: Similarity, Convergence, and Relationship Satisfaction in Dating and Married Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007, Vol. 93, Issue 1, pp.: 34–48.
- Gottman, J. M., Krokoff, L. J.: Marital Interaction and Satisfaction: A Longitudinal View. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1989, Vol.57, Issue 1, pp.: 47-52.
- Gottman, J. M.: Psychology and the Study of Marital Processes. *Annual Review of Psychology*, 1998, Vol 49, pp.: 169-197.
- Graham, J. M.: Measuring love in romantic relationships: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2011, Vol. 28, Issue 6, pp.: 748-771.
- Greef, A. P., Malherbe, H. L.: Intimacy and Marital Satisfaction in Spouses. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 2001, Vol. 27, Issue 3, pp.: 247-257.
- Guzmán-García, A., Mukaetova-Ladinska, E., James, I.: Introducing a Latin ballroom dance class to people with dementia living in care homes, benefits and concerns: a pilot study. *Dementia*, 2012, Vol. 12, Issue 5, pp.: 523-535.
- Haboush, A., Floyd, M., LaSota, M., Alvarez, K.: Ballroom dance lessons for geriatric depression: An exploratory study, *The Arts in Psychotherapy*, 2006, Vol. 33, Issue 2, pp.: 89-97.

- Hackney, M., Earhart, G.: Social partnered dance for people with serious and persistent mental illness: A pilot study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 2010, Vol. 198, Issue 1, pp.: 76-78.
- Hackney, M.E., Kantorovich, S., Earhart, G.M.: A Study on the Effects of Argentine Tango as a Form of Partnered Dance for those with Parkinson Disease and the Healthy Elderly. *American Journal of Dance Therapy*, 2007, Vol 29, Issue 2, pp.: 109–127.
- Halford, W. K., & Bodenmann, G. (2013). Effects of relationship education on maintenance of couple relationship satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 2013, Vol. 33, Issue 4, pp.: 512-525.
- Hänggi, J., Koeneke, S., Bezzola, L., Jäncke, L.: Structural neuroplasticity in the sensorimotor network of professional female ballet dancers. *Human Brain Mapping*, 2010, Vol. 31, Issue 8, pp.: 1196-1206.
- Hanke, R.: *The Impact of Ballroom Dancing on the Marriage Relationship*. MA dissertation in Counselling Psychology, 2006, University of Pretoria, Department of Psychology
- Harris, C. B., Barnier, A. J., Sutton, J., Keil, P., G.: Couples as socially distributed cognitive systems: Remembering in everyday social and material contexts. *Memory Studies*, 2014, Vol. 7, Issue 3, pp.: 285-297.
- Hawkins, A. J., Carroll, J. S., Doherty, W. J., Willoughby, B.: A Comprehensive Framework for Marriage Education. *Family Relations*, 2004, Vol. 53, Issue 5, pp.: 547-558.
- Hebert, C.: Movement Memory: How we learn, retain and remember dance, *Dance Current*, 2016, Vol. 19, Issue 6. (online)
- Hendrick, S. S.: A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 1988, Vol. 50, Issue. 1, pp.: 93-98.
- Herlitz, A., Nilsson, L-G., Bäckman, L.: Gender differences in episodic memory. *Memory and Cognition*, 1997, Vol. 25, Issue 6, pp.: 801-811.
- Herzberg, P. Y.: Coping in relationships: the interplay between individual and dyadic coping and their effects on relationship satisfaction. *Anxiety, Stress and Coping*, 2013, Vol. 26, Issue 2, pp.: 136-153.
- Jakubowski, S. F., Milne, E. P., Brunner, H., Miller, R. B.: A Review of Empirically Supported Marital Enrichment Programs. *Family Relations*, 2004, Vol. 53, Issue 5, pp.: 528-536.
- Jeannerod, M.: Neural simulation of action: a unifying mechanism for motor cognition. *Neuroimage*, 2001, Vol. 14, Issue 1, pp.: 103-109.

- John, O. P., Donahue, E. M., Kentle, R. L.: The Big Five Inventory-Versions 4a and 54. Technical Report. 1991, Berkeley: University of California at Berkeley, Institute of Personality and Social Research
- Jola, C., Grosbras, M. H.: In the here and now: enhanced motor corticospinal excitability in novices when watching live compared to video recorded dance. *Cognitive Neuroscience*, 2013, Vol. 4, Issue 2, pp.: 90-98.
- Jose, A., O'Leary, K. D., Moyer, A.: Does Premarital Cohabitation Predict Subsequent Marital Stability and Marital Quality? A Meta-Analysis. *Journal of Marriage and Family*, 2010, Vol. 72, Issue 1, pp.: 105 – 116
- Jowett, S., Meek, G. A.: The coach-athlete relationship in married couples: an exploratory content analysis. *The Sport Psychologist*, 2000, Vol. 14, Issue 2, pp.: 157-175.
- Kaltsatou, A., Mameletzi, D., Douka, S.: Greek traditional dances and breast cancer, Physical and psychological benefits of a 24-week traditional dance program in breast cancer survivors. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 2010, Vol. 15, Issue 2, pp.:162-167.
- Karpati, F. J., Giacosa, C., Foster, N. E. V., Penhune, V. B., Hyde, K. L.: Dance and the brain: a review. *The Neuroscience and Music V*, 2015, Vol. 1337, Issue 1, pp.: 140-146.
- Karpati, F. J., Giacosa, Ch., Foster, N. E. V., Penhune, V. B., Hyde, K. L.: Sensorimotor integration is enhanced in dancers and musicians. *Experimental Brain Research*, 2016, Vol. 234, Issue 10, pp.: 893-903.
- Kattenstroth, J., Kalisch, T., Kolankowska, I., Dinse, H. R.: Balance, Sensorimotor, and Cognitive Performance in Long-Year Expert Senior Ballroom Dancers. *Journal of Aging Research*, 2011, DOI: 10.4061/2011/176709
- King, K.: A Critique Of Behavioral Observational Coding Systems Of Couples' Interaction: CISS And RCISS. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2001, Vol. 20, Issue 1, pp.: 1-23.
- Kirsh, D.: How Marking in Dance Constitutes Thinking with the Body. *Versus: Quaderni di studi semiotici*, 2011, pp.: 183-214.
- Knutson, L., Olson, D. H., & Innovations, L.: Effectiveness of PREPARE Program with Premarital Couples in. *Marriage & Family*, 2003, Vol. 6, Issue 4, pp.: 529-546.
- Koh, E.: A descriptive evaluation of Home Sweet Home Project in Washington, DC metropolitan areas & New Jersey: Final descriptive evaluation report for Korean

- Community Service Center of Greater Washington. The Catholic University of America, National Catholic School of Social Service, 2020.
- Kövér, L., Balázs, K., Frecska, E., Égerházi, A.: A PAIR-H párkapcsolati kérdőív magyar nyelvű adaptációja. *Alkalmazott Pszichológia*, 2017, Vol. 17, Issue 3, pp.: 87–109.
- Kshtriya, S., Barnstaple, R., Rabinovich, D. B., DeSouza, J. F. X.: Dance and Aging: A Critical Review of Findings in Neuroscience. *American Journal of Dance Therapy*, 2015, Vol. 37, Issue 2, pp.: 81–112.
- Laird, W., Laird, J.: *The Laird technique of Latin dancing (Sixth Edition)*. Brighton, England: International Dance Publications, 2003.
- Lakatos, A. Cc.: *A párkapcsolati jellemzők, a felnőtt kötődés és a vallásosság mintázatai párkapcsolatokban (Doctoral dissertation)*, 2020. [http://old.semmelweis.hu/wp-content/phd/phd\\_live/vedes/export/lakatoscsilla.d.pdf](http://old.semmelweis.hu/wp-content/phd/phd_live/vedes/export/lakatoscsilla.d.pdf)
- Lankford, D. E., Bennion, T. W., King, J., Hensing, N., Lee, L., Heil, D. P.: The Energy Expenditure Of Recreational Ballroom Dance. *International Journal Of Exercise Science*, 2014, Vol. 7, Issue 3, pp.: 228-235.
- Larson, J. H., Topham, G., Newell, K., Nichols, S.: A Review of Three Comprehensive Premarital Questionnaires. *Journal of Marital and Family Therapy*, 2002, Vol. 28, Issue 2, pp.: 233-239.
- Lau, W. W. F., Yuen, A. H. K.: Gender differences in learning styles: Nurturing a gender and style sensitive computer science classroom. *Australasian Journal of Educational Technology*, 2010, Vol. 26, Issue 7, pp.: 1090-1103.
- Lawrence, E., Pederson, A., Bunde, M., Barry, R. A., Brock, R. L., Fazio, E., Mulryan, L., Hunt, S., Madsen, L., Dzankovic, S.: Objective Ratings of Relationship Skills across Multiple Domains as Predictors of Marital Satisfaction Trajectories. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2008, Vol. 25, Issue 3, pp.: 445-466.
- LeBaron, M., Alexander, N. M.: Dancing to the Rhythm of the Role-Play, Applying Dance Intelligence to Conflict Resolution. *Hamline Journal of Public Law & Policy*, 2012, Vol. 33, Issue 2, pp.: 327-362.
- Lejeune, A., Bouizegarene, N., Philippe, F. L.: Association between attachment insecurity and couple adjustment: Moderation by couple memory networks. *Personal Relationships*, 2021, Vol. 28, Issue 1, pp.: 39-60.

- Lesté, A., Rust, J.: Effects of dance on anxiety. *American Journal of Dance Therapy*, 1990, Vol. 12, Issue 1, pp.: 19-25.
- Lima, M. M. S., Vieira, A. P.: Ballroom Dance as Therapy for the Elderly in Brazil. *American Journal of Dance Therapy*, 2007, Vol. 29, Issue 2, pp.: 129–142.
- Lobo, Y., Winsler, A.: The Effects of a Creative Dance and Movement Program on the Social Competence of Head Start Preschoolers. *Social Development*, 2006, Vol. 15, Issue 3, pp.: 501-519.
- Lőrinc, K.: *A test mint szöveg*, Országos Széchényi Könyvtár, Budapest, 2008. ISBN 9786150012896
- Lucas, T. W., Wendorf, C. A., Imamoglu, E. O., Shen, J., Parkhill, M. R., Weisfeld, C. C., Weisfeld, G. E.: Marital satisfaction in four cultures as a function of homogamy, male dominance and female attractiveness. *Sexualities, Evolution & Gender*, 2004, Vol. 6, Issue 2-3, pp.: 97-130.
- Malkogeorgos, A., Zaggelidou, E., Manolopoulos, E., Zaggelidis, G.: The Social-Psychological Outcomes of Dance Practice: A Review. *Sport Science Review*, 2012, Vol. 20, Issue 5-6.
- Mangeri, F., Montesi, L., Forlani, G., Dalle Grave, R., Marchesini, G.: A standard ballroom and Latin dance program to improve fitness and adherence to physical activity in individuals with type 2 diabetes and in obesity. *Diabetology & Metabolic Syndrome*, 2014, Vol. 6, Issue: 74.
- Manning, W. D., Cohen, J. A.: Premarital Cohabitation and Marital Dissolution: An Examination of Recent Marriages. *Journal of Marriage and Family*, 2012, Vol. 74, Issue 2, pp.: 377-387.
- Marinberg, N., Aviv, V.: Dancers' Somatic of Musicality. *Frontiers in Psychology*, 2019, Vol. 10, article 2681.
- Martos, T., Sallay, V., Nistor, M., Józsa, P.: Párkapcsolati megküzdés és jóllét – a Páros Megküzdés Kérdőív magyar változata. *Psychiatria Hungarica*, 2012, Vol. 27, Issue 6, pp.: 446–458.
- Martos, T., Sallay, V., Szabó, T., Lakatos, Cs., Tóth-Vajna, R.: A Kapcsolati Elégedettség Skála magyar változatának (RAS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné es Pszichoszomatika*, 2014, Vol. 15, Issue 3, pp.: 245-258.

- Matzdorf, F., Sen, R.: Demanding followers, empowered leaders: Dance as an “embodied metaphor” for leader-follower-ship. *Organizational Aesthetics*, 2016, Vol. 5, Issue 1, pp.: 114-130.
- Mirnic, Zs., Vargha, A., Tóth, M., Bagdy, E.:(2010). Cross-Cultural Applicability of FACES IV, *Journal of Family Psychotherapy*, 2010, Vol. 21, Issue 1, pp.: 17-33.
- Moore, A.: *The Ballroom Technique*, The Imperial Society Of Teachers Of Dancing, 1992.
- Mueller, P. A., Oppenheimer, D. M.: The Pen Is Mightier Than the Keyboard: Advantages of Longhand Over Laptop Note Taking. *Psychological Science*, 2014, Vol. 25, Issue 6, pp.: 1–10.
- Murrock, C. J., Higgins, P. A., Killion, C.: Dance and Peer Support to Improve Diabetes Outcomes in African American Women. *The Diabetes Educator*, 2009, Vol. 35, Issue 6, pp.: 995-1003.
- Murrock, C. J., Graor, C. H.: Effects of Dance on Depression, Physical Function, and Disability in Underserved Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 2014, Vol. 22 Issue 3, pp.: 380-385.
- Nayeri, A., Lotfi, M., Noorani, M.: The effectiveness of group training of transactional analysis on intimacy in couples. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2014, Vol. 152, pp.: 1167-1170.
- Olson, D. H., Larson, P. J., Olson-Sigg, A.: Couple Checkup: Tuning Up Relationships. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 2009, Vol. 8, Issue 2, pp.: 129-142.
- Olson, D. H., Olson, A. K.: PREPARE/ENRICH Program: Version 2000. Preventive approaches in couples therapy, *Handbook of preventative approaches in couple therapy*, chapter (ed. Berger és Hannah), 1999, pp.: 196-216.
- Olson, D. H.: Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therapy*, 2000, Vol. 22, Issue 2, pp.: 144–167.
- Olvera, A. E.: Cultural Dance and Health, *American Journal of Health Education*, 2008, Vol. 39, Issue 6, pp.: 353-359.
- Ono, Y., Nomoto, Y., Tanaka, Sh., Sato, K., Shimada, S., Tachibana, A., Bronner, Sh., Noah, A.: Frontotemporal oxyhemoglobin dynamics predict performance accuracy of dance simulation gameplay: Temporal characteristics of top-down and bottom-up cortical activities. *NeuroImage*, 2014, Vol. 85, Issue 1, pp.: 461-470.



- Opacic, T., Stevens, C., Tillman, B.: Unspoken Knowledge: Implicit Learning of Structured Human Dance Movement. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition*, 2009, Vol. 35, Issue 6, pp.: 1570-1577.
- Orgs, G., Dombrowski, J-H., Heil, M., Jansen-Osmann, P.: Expertise in dance modulates alpha/beta event-related desynchronization during action observation. *European Journal of Neuroscience*, 2008, Vol. 27, Issue 12, pp.: 3380-3384.
- Papp, L. M., Witt, N. L.: Romantic Partners' Individual Coping Strategies and Dyadic Coping: Implications for Relationship Functioning. *Journal of Family Psychology*, 2010, Vol. 24, Issue 5, pp.: 551-559.
- Péntek-Dózsa, M., Sélley, B.: A kézírás és a gépirás összehasonlító vizsgálata a Mozgásjavító Általános Iskolában. *Iskolakultúra*, 2019, Vol. 29, Issue 6, pp.: 62–87.
- Pléh, Cs.: A magyarázat és a megértés a szellemtudományos pszichológiában - egy évszázad elteltével. *Magyar Filozófiai Szemle*, 2013, Vol. 57, Issue 2, pp.: 29-39.
- Pratt, R. R.: Art, dance, and music therapy. *Physical Medicine & Rehabilitation Clinics*, 2004, Vol. 15, Issue 3, pp.: 827-841.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., Buehler, C.: Marital Quality and Personal Well-Being: A Meta-Analysis. *Journal of Marriage and Family*, 2007, Vol. 69, Issue 3, pp.: 576-593.
- Quiroga M. C., Bongard, S., Kreutz, G.: Emotional and Neurohumoral Responses to Dancing Tango Argentino: The Effects of Music and Partner. *Music and Medicine*, 2009, Vol. 1, Issue 1, pp.: 14-21.
- Quiroga, M. C., Kreutz, G., Clift, S., Bongard, S.: Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being. *Arts & Health*, 2010, Vol. 2, Issue 2, pp.: 149-163.
- Rahal, M. A., Alonso, A. C., Andrusaitis, F. R., Rodrigues, T. S., Speciali, D. S., Greve, J. M. D., Leme, L. E. G.: Analysis of static and dynamic balance in healthy elderly practitioners of Tai Chi Chuan versus ballroom dancing. *Clinics*, 2015, Vol. 70, Issue 3, pp.: 157-161.
- Reinhold, S.: Reassessing the Link Between Premarital Cohabitation and Marital Instability, *Demography*, 2010, Vol. 47, Issue 3, pp.: 719–733.
- Riding McCabe, T., Hopkins, J. T., Vehrs, P., Draper, D. O.: Contributions of muscle fatigue to a neuromuscular neck injury in female ballroom dancers. *Medical Problems of Performing Artists*, 2013, Vol. 28, Issue 2, pp.: 84-90.

- Rosenberg, M.: *Society and the adolescent self-image*. 1965, Princeton, NJ: Princeton University Press
- Rózsa, S., Kő, N., Oláh, A.: Rekonstruálható-e a Big Five a hazai mintán? A Carpara-féle “Big Five Kérdőív” (BFQ) felnőtt változatának hazai adaptációja és nemzetközi összehasonlító elemzése. *Pszichológia*, 2006, Vol. 26, Issue 1, pp.: 57–76.
- Salamat, M.: *Examine the effectiveness of relational skills teaching by using the transactional analysis method on decreasing the marital conflicts in couples of Isfahan city*, 2005. [MA thesis. Islamic Azad university of Roodehen]
- Sallay, V., Martos, T., Földvári, M., Szabó, T., Ittész, A.: A Rosenberg Önértékelés Skála (RSES-H): alternatív fordítás, strukturális invariancia és validitás. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 2014, Vol. 15, Issue 3, pp.: 259-275.
- Schaefer, M. T., Olson, D. H.: *Assessing Intimacy: The Pair Inventory*. *Journal of Marital and Family Therapy*, 1981, Vol. 7, Issue 1, pp.: 47-60.
- Scharoun, S. M., Reinders, N. J., Bryden, P. J., Fletcher, P. C.: *Dance/Movement Therapy as an Intervention for Children with Autism Spectrum Disorders*. *American Journal of Dance Therapy*, 2014, Vol. 36, Issue 2, pp.: 209–228.
- Schneewind, K. A., Gerhard, A. K.: *Relationship Personality, Conflict Resolution, and Marital Satisfaction in the First 5 Years of Marriage*. *Family Relations*, 2002, Vol. 51, Issue 1, pp.: 63-71.
- Shanahan, J., Morris, M. E., Bhriain, O. N., Saunders, J., Clifford, A. M.: *Dance for People With Parkinson Disease: What Is the Evidence Telling Us?* *Physical Medicine and Rehabilitation*, 2015, Vol. 96, Issue 1, pp.: 141–153.
- Shaver, P. R., Mikulincer, M.: *Attachment Theory, Individual Psychodynamics, and Relationship Functioning*. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships*, 2006, pp. 251–271. Cambridge University Press.
- Shusterman, R.: *Muscle Memory and the Somaesthetic Pathologies of Everyday Life*. *Human Movement*, 2011, Vol.12, Issue 1, pp.: 4-15.
- Silliman, B., Schumm, W. R.: *Marriage Preparation Programs: A Literature Review*. *The Family Journal: Counseling And Therapy For Couples And Families*, 2000, Vol. 8, Issue 2, pp.: 133-142.
- Sivvas, G., Batsiou, S., Vasoglou, Z., Filippou, D.: *Dance Contribution In Health Promotion*. *Journal Of Physical Education And Sport*, 2015, Vol. 15, Issue 3, pp.: 484 – 489.

- Stahmann, R. F.: Premarital counselling: a focus for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 2000, Vol. 22, Issue 1, pp.: 104–116.
- Stanley, S. M., Amato, P. R., Johnson, C. A., Markman, H. J.: Premarital education, marital quality, and marital stability: Findings from a large, random household survey. *Journal of Family Psychology*, 2006, Vol. 20, Issue 1, pp.: 117–126.
- Stevens, C. J., Ginsborg, J., Lester, G.: Backwards and forwards in space and time: Recalling dance movement from long-term memory. *Memory Studies*, 2010, Vol. 4, Issue 2, pp.: 234-250.
- Stevens, C.J., Vincs, K., deLahunta,S., Old, E.: Long-term memory for contemporary dance is distributed and collaborative. *Acta Psychologica*, 2019, Vol. 194, pp.: 17–27.
- Stinson, S.W., Blumenfield-Jones, D., Van Dyke, J.: The Voices of Young Women Dance Students. *Dance Research Journal*, 1990, Vol. 22, No. 2, pp.: 13-22.
- Swami, V., Harris, A. S.: Dancing Toward Positive Body Image? Examining Body-Related Constructs with Ballet and Contemporary Dancers at Different Levels. *American Journal of Dance Therapy*, 2012, Vol. 34, Issue 1, pp.: 39–52.
- Terry, P. C., Karageorghis, C. I.: Psychophysical Effects of Music in Sport and Exercise: An Update on Theory, Research and Application., 2006, *Psychology bridging the Tasman: Science, culture and practice – Proceedings of the 2006 Joint Conference of the Australian Psychological Society and the New Zealand Psychological Society*, pp.: 415-419.
- Vangelisti, A., Perlman, D. (Eds.): *The Cambridge Handbook of personal Relationships (Cambridge Handbooks in Psychology)*. Cambridge: Cambridge University Press, 2006.
- Vargha, A., Baktay, G., Tóth, M., Kisgyörgyné Pongrácz, D., Bagdy, E.: Pár- és családi kapcsolatok vizsgálata (Tankönyv), 2006, *Bölcsész Konzorcium (szerk.: Bagdy Emőke)*, 7. fejezet ISBN:963-9704-16-4
- Washington, M. D.: *The Healing Power of Hugs*. 2008, [www.academia.edu](http://www.academia.edu)
- Wehrwein, E. A., Lujan, H. L., DiCarlo, S. E.: Gender differences in learning style preferences among undergraduate physiology students. *Advances in Physiology Education*, 2007, Vol. 31, Issue 2, pp.: 153-157.
- Westheimer, O., McRae, C., Henchcliffe, C., Fesharaki, A., Glazman, A., Ene, H., Bodis-Wollner, I.: Dance for PD: a preliminary investigation of effects on motor function

- and quality of life among persons with Parkinson's disease (PD). *Journal of Neural Transmission*, 2015, Vol. 122, Issue 9, pp.: 1263–1270.
- White, J. K., Hendrick, S. S., Hendrick, C.: Big five personality variables and relationship constructs. *Personality and Individual Differences*, 2004, Vol. 37, Issue 7, pp.: 1519–1530.
- Wickwire, T. L., Bloom, G. A., Loughhead, T. M.: The environment, structure, and interaction process of elite same-sex dyadic sport teams. *The Sport Psychologist*, 2004, Vol. 18, Issue 4, pp.: 381-396.
- Widmeyer, W. N., Brawley, L. R., Carron, A. V.: The effects of group size in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1990, Vol. 12, Issue 2, pp.: 177–190.
- Wilmoth, J. D., Smyser, S. L.: Use of Premarital Assessment Questionnaires by Clergy in Marriage Preparation. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 2010, Vol. 9, Issue 3, pp.: 252–267.
- Zaidi, Z. F.: Gender Differences in Human Brain: A Review. *The Open Anatomy Journal*, 2010, Vol. 2, pp.: 37-55.
- Ziapour, A., Mahmoodi, F., Dehghan, F., Hoseini Mehdi Abadi, S. M., Azami, E., Rezaei, M.: Effectiveness of group counseling with acceptance and commitment therapy approach on couples' marital adjustment. *World Family Medicine*, 2017, Vol. 15, Issue 8, pp.: 230-235.

**Online források:**

Táncsport szövetség weboldala: <https://mtasz.hu>

WDSF weboldala: <https://www.worlddancesport.org>

KSH – statisztikai adatok: <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/pdf/hazassagkotes.pdf>

## **Saját publikációk:**

- Erdőfi, A. Z.: A New Approach To Relationship Prevention: Introducing The Rebuild-Relationship Building Dance® Method. *Horizons Of Psychology*, 2022, in press
- Erdőfi, A. Z.: A REBUILD Párkapcsolat-építő Tánc® módszerének bemutatása. In *Tavaszi Szél 2019 Konferencia = Spring Wind 2019: Konferenciakötet III.*, 2020, pp.: 338–343.
- Erdőfi, A.: A Rebuild Párkapcsolat-építő Tánc-módszer hatásvizsgálata és első eredményei. In *Összetart a sokszínűség, konferenciakötet (Absztrakt)*, 2019, pp.: 224.
- Erdőfi, A. Z.: Introduction of the REBUILD (Relationship Building Dance) method. In *Proceedings of the International Conference on Future of Teaching and Education 2019 (Abstract)*, 2019b, pp.: 9.
- Erdőfi, A. Z.: A Rebuild Párkapcsolat-építő Tánc módszerének bemutatása. In *Tavaszi Szél 2019 Konferencia. Nemzetközi Multidiszciplináris Konferencia (Absztrakt)*, 2019a, pp.: 598.
- Erdőfi, A. Z.: Introduction of the Rebuild (Relationship Building Dance) method. In *13th Alps Adria Psychology Conference: Book of abstracts*, 2018, pp.: 86.
- Erdőfi, A.: A Párkapcsolat-építő Tánc módszerének bemutatása. In *Változás az állandóságban, konferenciakötet (Absztrakt)*, 2018, pp.: 250.
- Kerényi, A.: A munkamemória terhelése tesztelési hatás kísérletben. MSc diplomamunka, BME-TTK, Kognitív tanulmányok mesterszak, 2014, Budapest
- Kerényi, A., Topál, J., Hernádi, A.: Kulturális viselkedési elemek terjedésének vizsgálata óvodáskorú gyermekcsoportokban. In *A tudomány emberi arca, konferenciakötet (Poszter)*, 2012, pp. 341.
- Kerényi, A. Z.: Kulturális viselkedési elemek terjedésének vizsgálata óvodáskorú gyermekcsoportokban. BSc diplomamunka, ÁTE – Biológia alapszak, 2011, Budapest

## MELLÉKLETEK

### 1.számú melléklet – A 2015-ös kvalitatív felmérés kérdései korábbi párjainknak

1. Nem
2. Kor
3. Melyik évben volt az esküvő? (2008-2015)
4. Hány éve voltak egy pár az esküvő előtt?
5. Volt egyházi szertartás?
6. Esküvő előtt együtt éltek-e?
  - a. Ha igen, hány évet?
7. Volt-e az esküvő előtt gyermekük?
  - a. Ha igen, közös, vagy előző kapcsolatból?
8. Született-e azóta gyermekük? (igen, nem, igen, több is, most várják)
9. Részt vettetek-e jegyesoktatáson az esküvő előtt?
  - a. Ha igen, csoportos vagy egyéni? (egyéni, kiscsoportos, nagycsoportos)
  - b. Ha igen, milyen felekezetben, melyik közösségben? (katolikus, református, evangélikus, baptista, más: )
  - c. Ha igen, egy időben volt-e a tánctanulással? (előtte, közben, utána)
10. Milyen táncot tanultak?
11. Hány órán vettetek részt?
12. Kinek az ötlete volt a tánctanulás? (enyém, közös, a páromé)
13. Volt-e lehetőségetek az órák között máshol gyakorolni?
14. Milyen elvárásod volt a tánctanulással kapcsolatban?
15. Milyen félelmed volt a tánctanulással kapcsolatban?
16. Milyen volt a tánchoz való hozzáállásod a tánctanulás előtt?
17. Változott-e a tánchoz való hozzáállásod a tánctanulás hatására?
18. Mennyire érezted nehéznek a tánctanulást? (skála 1-5)
19. Elégedett voltál-e a tánctanulás végeredményével? (skála 1-5?)
20. Milyen érzéssel töltött el a koreográfia táncolása az esküvőn?
21. Visszanéztetek-e az esküvői felvételt? (igen nem)
  - a. Ha igen, milyen volt kívülről látni? (pl. Elégedettséggel töltött el, vagy a hibákat vettem észre, vagy belülről megélve nagyon más volt, mint kívülről)
22. Táncoltatok-e együtt azóta? (igen nem)
  - a. Ha igen, gyakrabban táncoltok-e együtt, mint a tanulás előtt?
23. Tanultatok-e táncot azóta együtt?
24. Milyen érzéseket vált ki benned, amikor meghallod a Ti zenéteket?
25. Milyen volt az önbizalmad a tánctanulási időszak előtt? (skála 1-10)
26. Változott-e az önbizalmad a tánctanulás hatására?
  - a. Ha igen, milyen lett utána? (skála 1-10)
27. Ha egy szóval kellene jellemezni, mit kaptál a tánctól, mi lenne az?

28. Milyen területen adott pluszt neked (önmagadnak, személyesen) a tánctanulás időszaka?
29. Milyen területen adott pluszt a kapcsolatotoknak szerinted a tánctanulás időszaka?
30. Van-e, ami az azóta eltelt időben eszébe jutott a táncórákon tanultakból? Ha igen, mi az?
31. Van-e olyan elv, amit a mindennapi életbe is át tudtatok ültetni? Ha igen, mi az?
32. Megtudtál-e valami újat a táncórák során magadról?
- 33.** Megtudtál-e valami újat a táncórák során a párodról?
34. Volt-e mélypont, konfliktus a tánctanulás során?
- Ha igen, mi okozta?
  - Ha igen, hogyan győztétek le?
35. Írjon le egy mondatot, amire még mindig emlékszik, ami legjobban megfogta a táncórákon elhangzottakból!
36. Mennyire érzi fontosnak a tánctanulás, felkészülés időszakát utólag? (skála 1-10)
37. Mennyire érzi szépnek, harmonikusnak ezt az időszakot? (skála 1-10)
38. Mennyire érzi, hogy akkor közel voltak egymáshoz? (skála 1-10)
39. És most? (skála 1-10)
- 40.
- Hogy érzi, több volt-e a nevetés a tánctanulás időszakában, mint máskor a kapcsolatuk során? (skála: sokkal több, több, ugyanannyi, kevesebb, sokkal kevesebb)
  - Hogy érzi, több volt-e az intimitás a tánctanulás időszakában, mint máskor a kapcsolatuk során? (skála: sokkal több, több, ugyanannyi, kevesebb, sokkal kevesebb)
  - Hogy érzi, több volt-e a nevetés a tánctanulás időszakában, mint máskor a kapcsolatuk során? (skála: sokkal több, több, ugyanannyi, kevesebb, sokkal kevesebb)
  - Hogy érzi, több volt-e a harmónia a tánctanulás időszakában, mint máskor a kapcsolatuk során? (skála: sokkal több, több, ugyanannyi, kevesebb, sokkal kevesebb)
  - Hogy érzi, több volt-e a konfliktus a tánctanulás időszakában, mint máskor a kapcsolatuk során? (skála: sokkal több, több, ugyanannyi, kevesebb, sokkal kevesebb)
  - Hogy érzi, több időt töltöttek-e együtt a párjával a tánctanulás időszakában, mint máskor a kapcsolatuk során? (skála: sokkal több, több, ugyanannyi, kevesebb, sokkal kevesebb)
41. Milyennek érzi most a kapcsolatát az esküvőre való felkészülés időszakához képest? (sokkal rosszabb – rosszabb – ugyanolyan – jobb - sokkal jobb)
42. Mennyire elégedett a házasságával? (skála 1-10)

## 2. számú melléklet – A tesztben résztvevő párok által az első tesztkitöltés előtt aláírt hozzájárulási nyilatkozat

### Kutatási hozzájárulási nyilatkozat

Kedves Résztvevő!

Munkamódszerünk, amivel immár 8 éve tanítjuk a párokat az esküvőre való felkészülés során, jelenleg hatásvizsgálati kutatás alatt áll egy, a Pécsi Tudományegyetem Pszichológia Doktori Iskolájában készülő doktori disszertáció részeként. A dolgozat a munkánk tudományos háttérét hivatott bemutatni, a témavezető Prof. Dr. Bereczkei Tamás, dékán, a Pszichológiai Intézet vezetője.

A közös munka, a Ti felkészülésetek semmiben sem fog eltérni az eddigi közel 300 jegyespárétól, akiket felkészítettünk az esküvőre, viszont kérünk Benneteket, hogy segítsétek a kutatást azzal, hogy az első és az utolsó alkalmunkon, illetve fél év elteltével (tehát 3 alkalommal) kitöltötök egy kimondottan erre a célra összeállított rövid tesztsomagot!

A tesztek a tánchoz hasonlóan a kapcsolatotok épülésében lesznek segítségetekre, válaszaitokat bizalmasan kezeljük, az adatokat anonim módon, csak kutatási célokra használjuk fel.

Amennyiben szeretnétek bővebb tájékoztatást kapni az eredményekről, illetve a kész disszertációról, természetesen erre van lehetőség!

Ha bármilyen kérdés, kérdés merülne fel, keressetek bizalommal az [erdofianna@gmail.com](mailto:erdofianna@gmail.com) email-címen bármikor!

Aláírással elismerem, hogy a kutatásról szóló tájékoztatót elolvastam, megértettem és részvételemmel hozzájárulok a kutatás folytatásához.

Aláírás: \_\_\_\_\_

Név nyomtatott betűvel: \_\_\_\_\_

Az eredményekről részletes tájékoztatást:

KÉREK

NEM KÉREK.

Budapest, 2018. \_\_\_\_\_



### 3.számú melléklet – A kapcsolat 3 pillére teszt (Three Couple Scales) magyar fordítása

#### *A kapcsolat 3 pillére - Three Couple Scales*

1	2	3	4	5
Egyáltalán nem értek egyet	Inkább nem értek egyet	Eldöntetlen	Inkább egyetértek	Teljesen egyetértek

1. Elégedett vagyok azzal, ahogy a konfliktusainkat megoldjuk.
2. Ki tudom fejezni az igazi érzéseimet a párom felé.
3. Túl könnyen engedek a vita befejezése érdekében.
4. Aggódok a kommunikációnk minősége felől.
5. Ha problémáink vannak, a párom gyakran hallgatásba burkolózik.
6. Nagyon különböző elképzeléseink vannak a konfliktusok megoldásáról a partneremmel.
7. Elégedett vagyok azzal, ahogyan megosztjuk a házimunkát.
8. A párom néha bántó megjegyzéseket tesz velem kapcsolatban.
9. Ha problémákról beszélgetünk, a párom megérti a nézeteimet és ötleteimet.
10. Elégedetlen vagyok a párom néhány személyiségjegyével vagy szokásával.
11. Bárcsak többet beszélne a párom az érzéseiről!
12. Gondolataimat és érzéseimet akkor is tudom közölni a párommal, amikor különböző véleményen vagyunk.
13. Bárcsak több olyan tevékenységet végeznénk együtt, amiben mindketten örömeinket leljük!
14. Olykor nehezemre esik megkérni a páromat valamire, amit szeretnék.
15. Néha komoly vitákat folytatunk lényegtelen dolgok felett.
16. Nehezünkre esik eldönteni, hogy miként kezeljük a pénzügyeinket.
17. Néha nem tudok elhinni mindent, amit a párom mond.
18. Mindent megteszek azért, hogy elkerüljem a párommal való konfliktusokat.
19. A szexuális kapcsolatunk számomra kielégítő és beteljesítő.
20. A párom nagyon jó hallgató.
21. Olykor az az érzésem, hogy néhány problémánk sosem fog megoldódni.
22. Párom barátai vagy rokonai olykor beavatkoznak a kapcsolatunkba.
23. A párom gyakran nem érti meg, mit érzek.
24. Amikor vitatkozunk, a végén gyakran úgy érzem, hogy én vagyok a felelős a problémáért.
25. Beszélgettünk már arról, hogy mi az apa és mi az anya felelőssége a gyermeknevelésben.
26. Nagyon elégedett vagyok azzal, ahogyan beszélünk egymással.
27. Egy vitában gyakran semmit sem mondok, nehogy megsértsem a párom érzéseit.
28. Párom néha nem veszi komolyan a véleménykülönbségeinket.
29. Nehezemre esik, hogy a párommal megosszam a negatív érzéseimet.
30. A hitbéli meggyőződésünk közelebb hoz bennünket egymáshoz.

#### 4.számú melléklet – A kutatásban használt végleges tesztcsomag

##### Kapcsolati Elégedettség Skála

Az alábbi kérdések az Önök párkapcsolatára vonatkoznak. Kérem, válaszoljon egy ötfokú skálán, ahol az 1-es azt jelenti, hogy nem jellemző, az 5-ös pedig azt, hogy nagyon jellemző Önre az, amire a kérdés utal.

		Kevésbé				Nagyon
		1	2	3	4	5
1	Mennyire felel meg partnere az Ön igényeinek?					
2	Általában véve, mennyire elégedett Ön a kapcsolatukkal?					
3	Összehasonlítva másokéval, mennyire jó az Önök kapcsolata?					
4	Milyen gyakran gondol arra, hogy bár el sem kezdte volna ezt a kapcsolatot?					
5	Milyen mértékben felel meg a kapcsolatuk az Ön eredeti elvárásainak?					
6	Mennyire szereti partnerét?					
7	Mennyi probléma van az Önök kapcsolatában?					
8	Mennyire találja kielégítőnek a szexuális kapcsolatukat?					

##### OCST – K

Az alábbi állítások Önre és párjára, párkapcsolatukra vonatkoznak. Kérjük, értékelje, hogy mennyire jellemzőek az alábbi állítások Önre és párjára, párkapcsolatukra. Aszerint, hogy mennyire jellemző Önre és párjára, párkapcsolatukra az állítás, írjon 1-től 5-ig egy számot az állítás elé az alábbi skála szerint.

1	2	3	4	5
<b>EGYÁLTALÁN NEM jellemző ránk</b>	<b>KEVÉSSÉ jellemző ránk</b>	<b>NÉMILEG jellemző ránk</b>	<b>ÁLTALÁBAN jellemző ránk</b>	<b>NAGYON jellemző ránk</b>

- \_\_\_ 1. Elégedettek vagyunk a kapcsolaton belüli kommunikációval.
- \_\_\_ 2. Figyelmesen végighallgatjuk egymást.
- \_\_\_ 3. Kimutatjuk egymás iránti érzéseinket.
- \_\_\_ 4. Képesek vagyunk kérni egymástól, ha szükségünk van valamire.
- \_\_\_ 5. Képesek vagyunk nyugodtan megbeszélni egymással a problémáinkat.

- \_\_\_ 6. Megosztjuk egymással gondolatainkat, ötleteinket, elképzeléseinket.
- \_\_\_ 7. A kérdéseinkre őszinte választ kapunk egymástól.
- \_\_\_ 8. Igyekszünk megérteni egymás érzéseit.
- \_\_\_ 9. Dühünkben néha negatív dolgokat mondunk egymásról.
- \_\_\_ 10. Valódi érzéseinket mutatjuk egymásnak.

### Páros Megküzdés Kérdőív

Ebben a kérdőívben arról lesz szó, hogy hogyan bánik Ön és párja a stresszel. Kérjük, hogy lehetőleg minden kérdést válaszoljon meg úgy, ahogy az először az eszébe jut, anélkül, hogy hosszan töprengene. Jelölje be a megfelelő válasz számát.

1	2	3	4	5
NAGYON RITKÁN	RITKÁN	NÉHA	GYAKRAN	NAGYON GYAKRAN

#### ***Mit tesz Ön, ha feszültnek, túlterheltnek érzi magát?***

1.	Megmondom a páromnak, hogy örülök a gyakorlati segítségének, vagy tárgyilagos javaslatainak és segítőkészségének.	1	2	3	4	5
2.	Ha túlterhelt vagyok, megkérem a páromat, hogy vegyen át tőlem feladatokat és tennivalókat.	1	2	3	4	5
3.	Kimutatom a páromnak, hogy túlterhelt vagyok, és rosszul érzem magam a bőrömben.	1	2	3	4	5
4.	Nyíltan megmondom a páromnak, ha feszült vagyok, és arra van szükségem, hogy érzelmileg támogasson.	1	2	3	4	5

#### ***Hogyan reagál a párja, ha Ön a tudomására hozza, hogy nagyon feszültnek érzi magát?***

5.	Azt érzem, hogy megért és érdekli a problémám.	1	2	3	4	5
6.	Átérti helyzetemet, azt mondja, hogy ő is ismeri ezt az érzést, és mellettem áll.	1	2	3	4	5
7.	Szemrehányást tesz nekem, mert nem tudok elég jól bánni a stresszel.	1	2	3	4	5
8.	Segít nekem abban, hogy más megvilágításban lássam a problémát.	1	2	3	4	5
9.	Meghallgat, lehetőséget ad arra, hogy kibeszéljem magam, lelkemre beszél, vagy felvidít.	1	2	3	4	5
10.	Nem veszi komolyan a problémámat.	1	2	3	4	5
11.	Segít ugyan, de kedvetlenül és vonakodva teszi.	1	2	3	4	5
12.	Átvész szokásos feladataimból, tevékenységeimből, hogy tehermentesítsen.	1	2	3	4	5
13.	Segít a helyzet elemzésében, hogy a problémára konkrét megoldást találjak.	1	2	3	4	5
14.	Ha túl sok a dolgom, besegít, hogy tehermentesítsen.	1	2	3	4	5

15.	Ha nagyon feszült vagyok, a párom kitér előlem.	1	2	3	4	5
<b><i>Mit tesz a párja, ha feszültnek, túlterheltnek érzi magát?</i></b>						
16.	Megmondja nekem, hogy örül a gyakorlati segítségemnek vagy tárgyilagos javaslataimnak és segítőkészségemnek.	1	2	3	4	5
17.	Megkér, hogy vegyek át tőle feladatokat és tennivalókat	1	2	3	4	5
18.	Kimutatja, hogy túlterhelt, és rosszul érzi magát a bőrében.	1	2	3	4	5
19.	Nyíltan megmondja, ha feszült, és arra van szüksége, hogy érzelmileg támogassam.	1	2	3	4	5

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>NAGYON RITKÁN</b>	<b>RITKÁN</b>	<b>NÉHA</b>	<b>GYAKRAN</b>	<b>NAGYON GYAKRAN</b>

<b><i>Hogyan reagál Ön, ha a párja tudomására hozza, hogy nagyon feszültnek érzi magát?</i></b>						
20.	Éreztetem vele, hogy megértem és érdekel a problémája.	1	2	3	4	5
21.	Átérezem a helyzetét, azt mondom neki, hogy én is ismerem ezt az érzést, és mellette állok.	1	2	3	4	5
22.	Szemrehányást teszek neki, mert nem tud elég jól bánni a stresszel.	1	2	3	4	5
23.	Azt mondom neki, hogy ez az egész nem is annyira rossz, és segítek neki abban, hogy más megvilágításban lássa a helyzetet.	1	2	3	4	5
24.	Meghallgatom, lehetőséget adok arra, hogy kibeszélje magát, lelkére beszélek, vagy bátorítom	1	2	3	4	5
25.	Nem veszem komolyan a problémáját.	1	2	3	4	5
26.	Ha a párom feszült, én visszavonulok.	1	2	3	4	5
27.	Szükség esetén segítek ugyan neki, de vonakodva teszem, és úgy gondolom, hogy jobban is megoldhatná problémáit.	1	2	3	4	5
28.	Átvészek a szokásos feladataiból, tevékenységeiből, hogy tehermentesítsem őt.	1	2	3	4	5
29.	Megpróbálom a párommal együtt tárgyilagosan elemezni a helyzetet, és próbálom őt segíteni a probléma megértésében és megoldásában.	1	2	3	4	5
30.	Ha túl sok a dolga, besegítek, hogy tehermentesítsem.	1	2	3	4	5
<b><i>Mit kezd Ön és a párja az olyan stresszel, mely mindkettőjüket érinti?</i></b>						
31.	Megpróbáljuk együtt megoldani a problémát, és konkrét megoldásokat keresünk.	1	2	3	4	5

32.	Komolyan foglalkozunk a problémával és elemezzük, hogy mit tehetünk.	1	2	3	4	5
33.	Abban segítjük egymást, hogy más megvilágításból lássuk a problémát.	1	2	3	4	5
34.	Masszázs, közös fürdés vagy zenehallgatással segítjük egymást az ellazulásban.	1	2	3	4	5
35.	Úgy próbáljuk levezetni a feszültséget, hogy gyengédek vagyunk egymással, szeretkezünk.	1	2	3	4	5
<b>Milyennek látja azt, ahogyan Önök, mint pár a stresszt kezelik?</b>						
36.	Elégedett vagyok a párom támogatásával, és azzal, ahogyan a stresszt együtt kezeljük.	1	2	3	4	5
37.	Hatékonyan érzem a párom támogatását, és azt, ahogyan a stresszt együtt kezeljük.	1	2	3	4	5

### BFI-44

Az alábbiakban különböző személyiségjellemzőket talál, amelyek közül néhány jellemző lehet Önre, néhány pedig nem. Kérjük, jelölje ötfokozatú skála szerint, hogy az adott állítások mennyire jellemzik Önt, mennyire ért velük egyet. A számokat írja az állítások mellé!

1	2	3	4	5
Egyáltalán nem értek egyet	Inkább nem értek egyet	Egyet is értek, meg nem is	Inkább egyetértek	Teljesen egyetértek

#### Olyannak látom magam, mint aki...

1. bőbeszédű
2. gyakran gáncsoskodik és másokat hibáztat
3. alapos és precíz
4. rossz kedélyállapotú, lehangolt
5. kreatív, találékony
6. zárkózott
7. önzetlenül viselkedik másokkal és segítőkész
8. egy kissé hanyag, nemtörődöm
9. nyugodt és a stresszt jól kezelő
10. sok különböző dolog iránt érdeklődik
11. teli van energiával
12. kötekedő
13. a munkájában lelkiismeretes
14. időnként feszült
15. szellemes és találékony
16. rengeteg dologért rajong
17. egy megbocsátó természetű személy
18. hajlamos a szétszórtságra
19. sokat aggodalmaskodik

20. képzeletgazdag, fantáziadús
21. hajlamos a csendességre
22. általában bizakodó
23. hajlamos a lustaságra
24. érzelmileg stabil, nem borul ki könnyen
25. leleményes
26. magabiztos, tudja, mit akar
27. hűvös és zárkózott is tud lenni
28. mindaddig kitart, amíg az elkezdett feladatot meg nem oldja
29. szeszélyes
30. kedveli a művészetet
31. néha szégyenlős és gátlásos
32. szinte mindenkivel előzékeny és kedves
33. hatékonyan intézi a dolgait
34. higgadt és jó az önuralma
35. szereti a megszokott dolgokat
36. társaságkedvelő
37. néha goromba és kíméletlen másokkal
38. céltudatos és a terveit véghezviszi
39. könnyen ideges lesz
40. szeret elmélkedni és álmodozni
41. kevésbé érdeklődik a művészetek iránt
42. szeret másokkal együttműködni
43. könnyen zavarba jön
44. kifinomult ízléssel rendelkezik a művészetek, a zene és az irodalom iránt

## PAIR-H

Írja az állítások mellé az 1–5 számsor alapján, hogy mennyire ért egyet az alábbi állításokkal!

1	2	3	4	5
Egyáltalán nem értek egyet	Inkább nem értek egyet	Eldöntetlen	Inkább egyetértek	Teljesen egyetértek

1. Gyakran érzek érzelmi távolságot köztem és partnerem között.
2. Elégedett vagyok a szexuális életünkkel.
3. Partnerem segít a gondolataim rendezésében/rendszerezésében.
4. Úgy gondolom, hogy van néhány közös érdeklődési körünk.
5. Partnerem igazán megérti fájdalmaimat és örömeimet.
6. Úgy érzem, hogy szeretkezéseink rutinszerűek.
7. Amikor valami komoly dologról beszélgetünk, úgy tűnik, hogy kevés dologban értünk egyet.
8. Kevés közös érdeklődési körünk van.
9. Előfordul, hogy partnerem érzelmileg elhanyagol.

10. Képes vagyok kifejezni partneremnek azt az igényemet, hogy szexuális együttlétre vágyom vele.
11. Komoly beszélgetéseink során úgy érzem, hogy alul maradok partneremmel szemben.
12. Ritkán találunk időt a szabadidő közös eltöltésére.
13. Ha szükségem van arra, hogy valaki meghallgasson, partnerem készséggel figyel rám.
14. Visszafogom szexuális vágyaimat, mert kényelmetlenül érzem magam partnerem ehhez való viszonyulása miatt.
15. Úgy érzem, hogy vannak olyan dolgok, amiről nincs értelme a partneremmel beszélgetni.
16. Egyazon szabadidős tevékenységeket szeretjük.
17. Érzelmemet úgy tudom kifejezni partnerem felé, hogy ez nem vált ki belőle védekezést.
18. A szexuális vágy kifejezése a kapcsolatunk fontos része.
19. Számptalan témáról tudunk partneremmel beszélgetni.
20. Szabadidőnként örömmel töltjük el együtt.
21. Néha akkor is egyedül érzem magam, amikor együtt vagyunk.
22. A partnerem nem mutat érdeklődést a szex iránt.
23. Partnerem gyakran megpróbálja megváltoztatni a véleményemet dolgokról.
24. Szeretünk együtt játszani.

Kérjük, végül jelölje be az egyenesen, hogy **összességében mennyire elégedett párkapcsolatával!**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>egyáltalán nem elégedett</b>			<b>teljesen elégedett</b>	

### Kapcsolati Befektetés Kérdőív

**Figyelem:** A kérdőív kitöltésénél gondoljon kapcsolatának legutóbbi néhány hónapjára (hosszabb kapcsolat esetén az utolsó hat hónapra).

A következő kijelentések jellemzik Önt? Kérem, használja a mellékelt skálát és jelezze <b>X-szel</b> , hogy milyen mértékben ért egyet az alábbi állításokkal.		Egyáltalán nem értek egyet	Inkább nem értek egyet	Egyet is értek, meg nem is	Inkább egyet-értek	Teljesen egyet-értek
		1	2	3	4	5
1	Tekintetbe veszem és respektálom, amit partnerem mond.					
2	Nem vagyok szexuálisan fogékony partneremre.					

3	Nem tudok érdeklődést mutatni partnerem mindennapi élete iránt.					
4	Amikor a jövőmről beszélek, partnerem mindig megemlítem benne.					
5	Odaadó és lelkes szexuális partner vagyok.					
6	Nem beszélek partneremmel a vele szembeni elköteleződéselem érzéséről.					
7	Nem tudok időt szakítani partneremre.					
8	Nem szeretem hallgatni, amikor partnerem a problémáiról beszél.					
9	Sok időt töltök partneremmel.					
10	Nem szoktam partneremmel beszélgetni arról, hogy mit érzek iránta.					
11	Együttérző és megértő vagyok, amikor partneremmel beszélgetek.					
12	A jövőre vonatkozó dolgokról nem beszélek partneremmel.					

Milyen gyakran teszi Ön a következőket? Használja a mellékelt skálát, írjon <b>X-et</b> az állítások utáni megfelelő négyzetbe!		SOHA	RITKÁN	NÉHA	VISZONYLAG GYAKRAN	NAGYON GYAKRAN
		0	1	2	3	4
13	Partneremet igyekszem bevonni a közös jövőnkre vonatkozó terveimbe és megbeszélem vele azokat.					
14	Kívánom a szexuális együttlétet partneremmel.					
15	Mások előtt, úgy említem, mint a páromat.					
16	A partnerem jelenlétében is kikezdek mással.					
17	Odafigyelek a partnerem igényeire.					
18	Más férfiakat/nőket is dicsérek partnerem jelenlétében.					
19	Számítok partnerem részvételére családom összejövetelén.					



20	Úgy szervezem teendőimet, hogy minél több időt tölthessek a partneremmel.					
21	Kikérem partnerem véleményét a dolgokról.					
22	Hazudok partneremnek fontos dolgokkal kapcsolatban.					
23	Érzéseimet megosztom partneremmel.					
24	Az utolsó pillanatban lemondok a találkozást partneremmel.					
25	Kifejezem, hogy érdekelnek partnerem problémái.					
26	Kisebb dolgokban hazudok partneremnek, aztán próbálom megmagyarázni.					
27	Próbálok szexuálisan örömet szerezni partneremnek.					
28	Visszautasítom a szexuális érintkezést partneremmel.					
29	Megpróbálom megtéveszteni partnerem.					
30	Megosztok olyan titkokat is partneremmel, amelyekről nem szeretném, ha bárki megtudná.					
31	Képes vagyok önként kifejezni gondolataimat, szándékaimat partneremnek.					
32	Szexuálisan érintkezem partneremmel.					
33	Lemondok az előre tervezett közös programunkat, hogy elmehessek szórakozni barátaimmal.					
34	Mások előtt úgy teszek, mintha csak barátok lennének.					
35	Amikor közös dolgokról beszélek, alanyként „mi”-t használok.					
		SOHA	RITKÁN	NÉHA	VISZONY- LAG GYAKRAN	NAGYON GYAKRAN
	Milyen gyakran teszi Ön a következőket? Használja a mellékelt skálát, írjon <b>X-et</b> az állítások utáni megfelelő négyzetbe!	0	1	2	3	4
36	Megnézek más férfiakat/nőket, amikor elmegyünk együtt szórakozni.					
37	Felvidítom partnerem, amikor szomorú.					
38	Inkább töltöm szabadidőmet barátaimmal, mint partneremmel.					

## Rosenberg kérdőív

A következő oldalon önmagával kapcsolatos állításokat olvashat. Kérjük, az állítással való egyetértés vagy egyet nem értés mértékének megfelelően tegyen X-et az adott oszlopba!

	1 Egyáltalán nem értek egyet	2 Nem értek egyet	3 Egyetértek	4 Teljesen egyetértek
1. Úgy érzem, értékes ember vagyok, legalább annyira, mint mások.				
2. Úgy érzem, sok jó tulajdonságom van.				
3. Mindent egybevetve hajlamos vagyok arra, hogy tehetségtelen, sikertelen embernek tartsam magam.				
4. Képes vagyok olyan jól csinálni a dolgokat, mint mások.				
5. Úgy érzem, nem sok dologra lehetek büszke.				
6. Jó véleménnyel vagyok magamról.				
7. Mindent fontolóra véve, elégedett vagyok magammal.				
8. Bárcsak jobban tudnám magam tisztelni.				
9. Időnként értéktelennek érzem magam.				
10. Néha azt gondolom, hogy semmiben sem vagyok jó.				

**5.számú melléklet – Az első, a második és a harmadik tesztcsomag elején szereplő kvalitatív kérdések**

**Bevezető kérdések**

1. Neme:            nő            férfi
2. Kora:            éves
3. Lakhelye:      falu      kisváros      nagyváros      főváros      külföld
4. Legmagasabb iskolai végzettsége:
  - a. Általános iskolai
  - b. Középiskolai
  - c. Szakképzés
  - d. Egyetemi alapképzés (BSc/BA)
  - e. Egyetemi mesterképzés (MSc/MA) vagy osztatlan egyetemi képzés
  - f. Magasabb egyetemi fokozat
5. Esküvő időpontja:
6. Mennyi ideje alkotnak egy párt jegyesével?
7. Lesz egyházi szertartás az esküvőm?            igen            nem
8. Esküvő előtt együtt éltek-e?            igen            nem
9. Van gyermekük?            igen            nem
10. Részt vesztek/vettetek jegyesoktatáson az esküvő előtt?  
   igen            nem

## Második tesztcsomag

1. Tapasztaltál-e bármilyen változást Magadon (viselkedésedben, személyiségedben, szokásaidban)  
a tánctanulás kezdete óta? Ha igen, mit?
  
2. Tapasztaltál-e bármilyen változást a párodon (viselkedésében, személyiségében, szokásaiban)  
a tánctanulás kezdete óta? Ha igen, mit?
  
3. Tapasztaltál-e bármilyen változást a kapcsolatotokban a tánctanulás hatására? Ha igen, mit?
  
4. Mit adott Neked a tánc – írd le **maximum három szóban** összefoglalva!
  
5. Mi az a mondat/gondolat/elv, amiről úgy gondolod, a legfontosabb volt a tánctanulás során?
  
6. Volt-e mélypont, konfliktus a tánctanulás során?
  - a. Ha volt, mi okozta?
  - b. Ha volt, hogyan győztétek le, hogyan oldottátok meg?
  
7. Van-e olyan része a tánctanulásnak, amiről úgy gondolod, hosszú távon is hasznos volt?

## Harmadik tesztcsomag

1. Mi jut először eszedbe, ha a táncórákra visszagondolsz?
  
2. Táncoltatok-e együtt az esküvő óta?
  
3. Van-e, ami az esküvő óta eltelt időben eszedbe jutott a táncórákon tanultakból? Ha igen, mi az?
  
4. Van-e olyan táncos elv, amit a mindennapi életbe is átültettetek? Ha igen, mi az?
  
- 5.

Hogy érzed, mennyi volt a tánctanulás időszakában kapcsolatodban a megszokotthoz képest ...	1 sokkal kevesebb	2 kevesebb	3 ugyanannyi	4 több	5 sokkal több
...az intimitás?					
...a nevetés?					
...a konfliktus?					
...a közösen töltött idő?					
...a beszélgetés?					

6. Milyenek érzed most a kapcsolatodat a pároddal az esküvőre való felkészülés időszakához képest?

sokkal rosszabb      rosszabb      ugyanolyan      jobb      sokkal jobb

1                                  2                                  3                                  4                                  5

## 6.számú melléklet – Eredetiségnyilatkozat

### Doktori értekezés benyújtása és nyilatkozat a dolgozat eredetiségéről

Alulírott

név: ERDŐFI ANNA ZSÓFIA  
születési név: Kerényi Anna Zsófia  
anyja neve: Sirató Ildikó  
születési hely, idő: Budapest, 1989.08.22.

#### Új megközelítés a párkapcsolatok fejlesztésében: A Rebuild - Párkapcsolat-építő Tánc® módszerének bemutatása és hatásvizsgálata

című doktori értekezésemet a mai napon benyújtom a Pszichológia Doktori Iskola Evolúciós és Kognitív Programjához fokozatszerzés céljából.

Témavezető neve: Prof. dr. Bereczkei Tamás

Egyúttal nyilatkozom, hogy jelen eljárás során benyújtott doktori értekezésemet  
- korábban más doktori iskolába (sem hazai, sem külföldi egyetemen) nem nyújtottam be,  
- fokozatszerzési eljárásra jelentkezésemet két éven belül nem utasították el,  
- az elmúlt két esztendőben nem volt sikertelen doktori eljárásom,  
- öt éven belül doktori fokozatom visszavonására nem került sor,  
- értekezésem önálló munka, más szellemi alkotását sajátomként nem mutattam be, az irodalmi hivatkozások egyértelműek és teljesek, az értekezés elkészítésénél hamis vagy hamisított adatokat nem használtam.

Dátum: 2022.05.23.

.....  
doktorvárományos/doktorjelölt aláírása

#### A kari hivatal/doktori iskola igazolása

A fent megadott címmel készült doktori dolgozatot átvettem

Pécs, ..... év ..... hónap ..... nap.

.....  
doktori ügyintéző aláírása