

A JÁTÉK SZEREPE A TÁNCINTERVENCIÓBAN RÉSzt VEVŐ HALLGATÓK SZUBJEKTÍV ÉRZELMI ÁLLAPOTÁNAK TÁMOGATÁSÁBAN*

Beata Žitniaková Gurgová, PhD, docens, Bél Mátyás Egyetem, Pszichológia
Tanszék, Besztercebánya, Szlovákia

Martin Urban, PhD, adjunktus, Bél Mátyás Egyetem, Művészeti és Kulturális
Központ, Besztercebánya, Szlovákia

Absztrakt

Jelen tanulmány a játék potenciáljára összpontosít a felsőoktatásban tanuló hallgatók szubjektív érzelmi állapotának támogatásában pedagógiai, oktatási és terápiás gyakorlatok kontextusában. Az elméleti keret a játékpszichológia és a táncpedagógia megközelítéseire épül. A játékot olyan dinamikus térként értelmezzük, amelyben a táncos szabadon mozoghat az alkotás, a kifejezés és a regeneráció között. A tanulmány gyakorlati része konkrét játékos megközelítési formákat mutat be, a mozgásimprovizációtól és csoportos mozgásjátékoktól kezdve egészen a játékoság mindennapi edzés- gyakorlatokba történő integrálásáig. A kutatási rész egy „Masquerade” elnevezésű játékban részt vevő 108 fő (felsőoktatási hallgató) válaszainak kvalitatív elemzését ismerteti. Az eredmények rámutatnak a résztvevők tapasztalataira mind a pozitívumok, mind a kihívások tekintetében. A legfontosabb kutatási megállapítások közé tartozik a játék jótékony hatása a biztonságérzet, a relaxáció, az öröm és az önbizalom szempontjából. A tanulmány hangsúlyozza annak szükségességét, hogy a táncról alkotott felfogás elmozduljon a kizárólag a teljesítményre fókuszáló modelltől egy tudatosabb, játékosabb és fenntarthatóbb megközelítés irányába, amely a játékot a pozitív érzelmi tapasztalatok elősegítésének legitim és értékes eszközeként ismeri el.

Kulcsszavak: játék, szubjektív érzelmi állapot, teljesítmény, hallgatók

1. BEVEZETÉS

A tánctréning összetett folyamat, amely módszeres megközelítést és rendszerszerű felépítést igényel a technikai készségek és a fizikai kondíció hatékony fejlesztése érdekében (Lindner et al., 2024). Ez a folyamat nemcsak a táncmozgás elméleti alapjait foglalja magában, hanem azon gyakorlati komponensek precíz finomítását is, amelyek elengedhetetlenek az átfogó és integrált előadásmód eléréséhez (Chen, 2025). A hatékony tréning megköveteli, hogy a vezető – legyen az koreográfus, edző vagy oktató – részletesen előkészítse a tánc- és zenei anyagot, majd azt koreográfiává formálja.

* Az angol nyelvű kézirat első változata 2026. január 12-én érkezett szerkesztőségünkbe.

Alapvető fontosságú, hogy a vezető az egyes tánclemeket pontosan meg tudja fogalmazni és be tudja mutatni (Pilušová, 2013, p. 54). Ez a fajta precizitás különösen akkor válik hangsúlyossá, amikor akrobatikus elemek kerülnek beépítésre, amelyek a kortárs koreográfiákban egyre gyakoribbak, és a táncosoktól magas szintű fizikai felkészültséget és állóképességet követelnek meg (Shishkina et al., 2019). Mivel a tánctréning gyakran jelentős fizikai megterheléssel jár, elengedhetetlen, hogy az oktatók folyamatosan nyomon kövessék a táncosok fizikai állapotát és alkalmazkodóképességét a nagy intenzitású, intervallumalapú terhelésekhez (Faulkner, 2020). Ennek megfelelően a kompenzációs gyakorlatok tudatos beépítése és a megfelelő regeneráció biztosítása a tréningterv kulcsfontosságú eleme, amely hozzájárul a túledzés megelőzéséhez és a sérüléskockázat csökkentéséhez (Reháková et al., 2017, p. 133). A tánctréning gyakran merev, ismétlődő mozgásminták gyakorlására épül, amelyeket a kortárs koreográfia további, technikailag igényes elemekkel gazdagít. Ezek nemcsak hajlékonyságot és dinamikus kontrollt, hanem specifikus kondicionális képességeket is megkövetelnek (Reháková et al., 2017, p. 133). Ezek a követelmények rámutatnak a célzott mozgáskészség-fejlesztés és az átfogó fizikai felkészítés szükségességére, beleértve az aerob állóképességet is, amely alapvető a teljesítményminőség fenntartásához (Twitchett, 2009). Az optimális teljesítmény érdekében fontos, hogy a táncosok motiválónak éljék meg a tréningfolyamatot. Ez lehetőséget teremt a játék és a játékoság elemeinek integrálására az edzések során. Az ilyen kiegészítések elősegíthetik mind a technikai kivitelezés, mind a fizikai kondíció fejlődését olyan gyakorlatokon keresztül, amelyek a különböző mozgásminták mögöttes mechanizmusait fejlesztik (Adizovna, 2020). A technikai tudás, a fizikai erőnlét és a pszichológiai felkészültség együttesét magában foglaló holisztikus tréningmegközelítés kulcsfontosságú a csúcsteljesítmény elérésében és a hosszú távon fenntartható táncos pálya biztosításában (Malkogeorgos et al., 2013; Ngo et al., 2024; Zaletel & Kajtna, 2020). Ezért elengedhetetlen, hogy a trénerek (azaz táncpedagógusok és koreográfusok) mélyreható ismeretekkel rendelkezzenek a zeneelmélet és annak mozgásalapú gyakorlatban való alkalmazása terén, beleértve az olyan fogalmakat, mint a metrum, a ritmus és a tempó. E tudás lehetővé teszi számukra, hogy hatékonyan szinkronizálják a mozgást a zenével, és koherens, folyamatos koreográfiát hozzanak létre (Novotná et al., 2019, p. 79).

2. ELMÉLETI HÁTTÉR

2.1. A játék és a játékoság szerepe a szubjektív érzelmi állapot támogatásában

A tánc túlmutat a mozgás pusztá kivitelezésén; egyúttal a belső érzések és érzelmek kifejezésének médiuma is, amely spontaneitás és a zenével való harmónia révén valósul meg, és szoros kapcsolatban áll a játékoság és a kreativitás dimenzióival (Narikbayeva et al., 2025). A tánc, a játékoság és a kreativitás közötti dinamikus kölcsönhatás alapvető jelentőségű a táncosok szubjektív érzelmi állapotának megértésében, mivel lehetővé teszi a teljes elmélyülés és fókuszált bevonódás állapotának – az úgynevezett flow-élménynek – a kialakulását (Łuczniak & May, 2021). A flow-t mint optimális élményállapotot a koncentrált figyelem, valamint a fokozott belső motiváció jellemzi, és különösen releváns az olyan teljesítményalapú hivatásokban, mint a tánc (Csíkszentmihályi, 1990). A flow-állapot elérése nemcsak az előadás élményét

gazdagítja, hanem hozzájárul a stresszkezelési mechanizmusok fejlődéséhez és a pszichológiai reziliencia erősödéséhez is (Jaque et al., 2020).

Kotátková (2005) szerint a játék általánosan elfogadott és jellegzetes sajátosságai közé tartozik a spontaneitás, az elköteleződés, az öröm és az elégedettség, a kreativitás, a képzelet, az ismétlés, a szerepjáték, valamint a céltalanság. Mindez arra utal, hogy a játék elsődleges motiváló tényezője nem az eredmény, a siker vagy a kudarc, hanem maga a folyamat.

A játék számos élmény- és funkcionális sajátossággal társul, mint például az élvezet, az önkéntesség, a választás lehetősége, a játékon keresztüli tanulás és a vereségből való tanulás, a felfedezés, az interperszonális kapcsolatok és a játéktársakba vetett bizalom, a közös felelősség, a versengés, a kitűnés lehetősége, a győzelem élménye, az elégedettség érzése, a veszteség elfogadásának és az alkalmazkodásnak a képessége, a véletlen szerepe, az új sikerlehetőségek, a személyes fejlődés, az önbizalom, a megosztott érzelmi tapasztalatok és az öröm (Urban, 2015, p. 6).

A játék – amelyet gyakran triviális vagy pusztán rekreációs tevékenységként értelmeznek – valójában alapvető mechanizmust jelent a kognitív, érzelmi és szociális fejlődés szempontjából, mivel katalizátorként működik a kreatív folyamatok, az önkifejezés és a pszichológiai regeneráció terén (Brun et al., 2020). Ebben az értelemben a játék nemcsak a szocio-emocionális kompetenciák fejlesztésének eszköze, hanem az identitásalakítás és a pozitív érzelmi állapotok elősegítésének módja is (Garaigordobil et al., 2022; Livingstone & Pothong, 2022).

A játék az emberi létezés alapvető eleme, amely elősegíti az expresszív viselkedések kibontakozását, valamint egy sajátos regeneratív környezet kialakulását (Berger et al., 2017). Ennek megfelelően a játék az emberi élet szerves részeként értelmezhető, nem pedig marginális jelenségként (Huizinga, 1938). A fejlődéslélektan kontextusában a játék kulcsfontosságú indikátor a gyermekek és serdülők fizikai, érzelmi, kognitív és végrehajtó funkcióinak nyomon követésében, hiánya pedig fejlődési zavarokra utalhat (Perasso, 2021). Felnőttkorban a játék túllép a rekreáció keretein, és az önkifejezés, az identitásvizsgálat és a társas interakció jelentős eszközévé válik (Garcia-Soriano et al., 2025; Nijhof et al., 2018). Emellett kulcsszerepet játszik az érzelmek feldolgozásában és a konfliktuskezelésben is, ami terápiás potenciálját hangsúlyozza (Oliveira et al., 2020). Például a képzeletbeli szituációk létrehozása szorosan összefügg a magasabb rendű pszichológiai funkciókkal, mint a nyelv, az önszabályozás, az elmeteória és a narratív képesség (Cernaz et al., 2022).

Ebben az értelemben a játék (különösen a képzeleti játék) átmeneti térként működik a valóság és a képzelet között, lehetővé téve a végtelen lehetőségek feltárását és az adaptívabb valóságok rekonstruálását (Rubinstein et al., 2024). Ez a „fantasztikus valóság” az érzelemszabályozás és az adaptív működés fontos terepe (Rubinstein et al., 2024). Bár a képzeleti játékot gyakran a gyermekkorhoz kötik, felnőtteknél is jelen van, lehetővé téve az összetett, fantáziadús szituációk kollektív megélését (Kapitány et al., 2022). A kutatások szerint ez a játéktípus a felnőttkori stresszkezelés és érzelemszabályozás fontos mechanizmusa (Kapitány et al., 2022; Rubinstein et al., 2024). A közösen létrehozott fiktív valóság lehetővé teszi, hogy az egyének magasabb rendű kognitív funkciók segítségével osszanak meg reprezentációkat egy meghatározott képzeleti térben, amely közös intencionalitás révén tovább gazdagítható (Kapitány et al., 2022). Az ilyen közös képzelte világok létrehozásának és fenntartásának képessége

a kognitív és szociális koordináció magas szintjét tükrözi, amely az emberi interakció és kulturális produkció alapvető része (Kapitány et al., 2022). Ez a jelenség nemcsak az egyéni és kollektív élvezethez járul hozzá, hanem a társas csoportok kialakulásához és fenntartásához, valamint az egyéni énkoncepciók biztonságos feltárásához is (Kapitány et al., 2022). Az ilyen közös, képzeletre épülő játék lehetővé teszi a felnőttek számára, hogy ne csupán kilépjenek a hétköznapi valóságból, hanem a mindennapi tapasztalatokat önreflexió és kollektív kreativitás tereivé alakítsák, ezáltal új utakat nyitva a személyes fejlődés és a társas kohézió előtt (Keltner & Stamkou, 2024).

A játék és a játékoság integrálása a táncba hatékony eszközt kínál a táncosok szubjektív érzelmi állapotának támogatására. E folyamatok a testmozgás és az idegrendszer összehangolásán keresztül is megvalósulnak, amit a tánc területén végzett idegtudományi kutatások támasztanak alá (Gomes et al., 2021). A játék a táncban nem pusztán rekreációs tevékenység, hanem a motoros készségek, a kreativitás és a társas interakció fejlődésének alapvető pillére. A játék az emberi kultúra alapvető kifejeződése, és alkalmazása a táncgyakorlatban jelentősen hozzájárulhat a táncosok érzelemszabályozásának és önismeretének fejlődéséhez, miközben a társas kohéziót is erősíti (Kaul, 2024). Winnicott (1971) a játékot az egészséges személyiségfejlődés és a kreativitás központi elemének tekinti, ami összhangban áll a tánc mentális egészségre gyakorolt terápiás hatásaival. A játék az emberi tevékenység alapvető formája a munka és a tanulás mellett, és jelentős potenciállal bír a táncosok tréningfolyamatainak támogatásában.

A játékoság kulcsszerepet játszik a pozitív testélmény, az önértékelés és az érzelemszabályozás fejlesztésében (Zafeiroudi et al., 2022, p. 2). Bár a játékot gyakran a gyermekkorhoz kötik, felnőttkorban is jelentős pszichohigiénés előnyökkel jár. A tánc kontextusában a játék segíthet a felnőtt táncosok gátlásainak leküzdésében és az autentikus önkifejezés előmozdításában (Gomes et al., 2021, p. 6). A játék integrálása a tánctréningbe jelentősen fokozhatja annak pozitív hatásait, különösen az egyéni szükségletek figyelembevételével, ezáltal erősítve a belső motivációt és az elköteleződést. A mozgásos játékok nemcsak a fizikai kondíciót fejlesztik, hanem kognitív funkciókat – például memóriát és tervezést – is erősítenek. Emellett csökkenthetik a kortizolszintet, ezáltal hatékonyan mérsékelve a stresszt és támogatva a fiziológiai és pszichológiai regenerációt (Gomes et al., 2021, p. 9).

2.2. Mozgásalapú játékok alkalmazása a táncban

A mozgásalapú játékok a táncpedagógia szerves részét képezik, alkalmazásuk jelentősen hozzájárul a motoros készségek, a kreativitás és a pozitív érzelmi állapotok fejlődéséhez a táncosok körében (Levenberg et al., 2020; Valentini et al., 2023). Ezek a játékok nemcsak az alapvető mozgáskészségek – mint a futás, ugrás, dobás és elkapás – fejlesztését támogatják, hanem lehetőséget biztosítanak a művészi önkifejezésre és a szocio-emocionális fejlődésre is (Ali, 2023; Narikbayeva et al., 2025). A táncoktatásban, különösen gyermekek esetében, a mozgásos játékok kulcsszerepet játszanak a társas interakciók és az érzelemszabályozás fejlesztésében a nonverbális kommunikáció révén (Liu, 2024). Emellett hozzájárulnak a kognitív funkciók – például a memória és a figyelem – fejlődéséhez, valamint a nyelvi készségek alakulásához, amelyek egyaránt elengedhetetlenek a személyiség holisztikus fejlődéséhez (Ginman et al.,

2022). A mozgásos játékok beépítése a táncpedagógiába stratégiai jelentőségű erőforrásként értelmezhető, amely támogatja a hatékony tanulási folyamatokat és elősegíti az eredményes oktatási kimeneteket.

Mivel ezek a játékok a gyermekek egészséges fejlődésének és személyiségformálódásának alapvető elemei, és nemcsak fizikai, hanem mentális és szociális fejlődésükhöz is hozzájárulnak, megfelelő kiválasztásuk és alkalmazásuk kulcsfontosságú a táncoktatás sikeressége szempontjából (Chovanová, 2019). A kutatások rámutatnak, hogy a mozgásos játékok – beleértve a hagyományos játékokat és a kreatív mozgásos tevékenységeket – kulturálisan beágyazott és fejlődéslelektanilag adekvát tanulási lehetőségeket kínálnak a koragyermekkorban (Saearani et al., 2025). Ezek hatékonyan fejlesztik a nagymozgásos készségeket, mint az egyensúly, a koordináció és az izomerő, amelyek alapvetőek a táncjeljesítmény szempontjából. Ezen túlmenően az interaktív mozgásos játékok fontos eszközt jelentenek a fizikai erőnlét javításában és a vestibuláris rendszer stabilizálásában, amely elengedhetetlen az egyensúly és a térbeli tájékozódás fenntartásához összetett táncszekvenciák során (Thuc, 2021). A mozgásos játékok integrálása a táncréningbe növeli az oktatás hatékonyságát, mivel a pozitív mozgásélmények és az érzelmileg bevonó tevékenységek fokozzák a tanulók elköteleződését és elősegítik a mélyebb tanulást (Vorálková & Perič, 2016, p. 155).

3. MÓDSZEREK

3.1. A kutatás bemutatása

A jelen kutatás feltáró kutatási módszert alkalmazott. Kvalitatív megközelítést használtunk, amelynek keretében tematikus elemzést végeztünk a válaszadók egy saját szerkesztésű kérdőívre adott válaszain. A kérdőívet a résztvevők közvetlenül a *Masquerade* elnevezésű tevékenység befejezését követően töltötték ki. A tevékenység hét különböző csoportban, azonos forgatókönyv alapján valósult meg, így minden résztvevő ugyanazon tevékenységek sorozatán ment keresztül. A csoportokba való jelentkezés önkéntes alapon történt. Kutatásunk célja annak feltárása volt, hogy a résztvevők miként élték meg a tevékenységet. Ennek érdekében három kutatási kérdést fogalmaztunk meg:

1. Mi tetszett a résztvevőknek a *Masquerade* tevékenységben?
2. Milyen kihívásokat észleltek a résztvevők a *Masquerade* tevékenység során?
3. Milyen módon járult hozzá a *Masquerade* tevékenység ahhoz, hogy a résztvevők ellazultabbnak, boldogabbnak vagy magabiztosabbnak érezzék magukat?

A vizsgálat során egy hat kérdésből álló kérdőívet alkalmaztunk: 1. *Mi tetszett leginkább a mai órán?* 2. *Melyik tevékenységet találta a legszórakoztatóbbnak vagy legkreatívabbnak?* 3. *Volt-e olyan, ami ma nehézséget okozott, vagy amit nem élvezett?* 4. *Hogyan érezte magát az óra során?* 5. *Mit szeretne a jövőben többször megtapasztalni az órákon?* 6. *Segített-e ez a gyakorlat abban, hogy ellazultabbnak, boldogabbnak vagy magabiztosabbnak érezze magát? Ha igen, hogyan?* A válaszokat Microsoft Word formátumban rögzítettük, majd az ATLAS.ti szoftverbe importáltuk. Az adatok kódolása során azonosítottuk a leggyakrabban visszatérő témákat. A kódolást két kutató egymástól függetlenül végezte.

3.2. Minta

A kutatási minta összesen 108 szlovák egyetemi hallgatóból állt (átlagéletkor: 20,25 év), akik különböző képzési programokban vettek részt (tanárképzés, pszichológia, valamint kisgyermeknevelés). A minta túlnyomórészt női volt ($n = 103$), mindössze öt férfi résztvevővel. A *Masquerade* tevékenység hét csoportban került megvalósításra (G1: $n = 14$; G2: $n = 8$; G3: $n = 14$; G4: $n = 18$; G5: $n = 19$; G6: $n = 13$; G7: $n = 22$). A hallgatók önkéntesen jelentkeztek arra a kurzusra, amelynek keretében a *Masquerade* tevékenységet alkalmaztuk, és tájékozott beleegyezésüket adták az adatok kutatási célú felhasználásához. A csoportokba való beosztás a résztvevők időbeosztásához igazodott. A résztvevők többsége korlátozott tapasztalattal rendelkezett a *Masquerade* során alkalmazott tánc- és mozgásos tevékenységek terén. Csupán kisebb részük vett részt korábban különböző táncstílusokat oktató kurzusokon, amelyek azonban jellemzően hagyományos oktatási módszereket alkalmaztak.

3.3. Környezet és kontextus

A tevékenység egyetemi környezetben zajlott, egy olyan tanteremben, amely informális légkörével az élményalapú és mozgásos tanulás feltételeihez volt igazítva. A tér egy táncstúdióhoz hasonlított, balettpadlóval és mozgatható panelekre szerelt tükrökkel felszerelve. Az egyik oldalon tükröfelület, a másikon pedig egy kiállítótér kapott helyet, ahol nagyméretű grafikákat helyeztünk el. A stúdió mozgásos foglalkozás esetén legfeljebb 30 fő befogadására volt alkalmas. A foglalkozás során különböző kellékeket használtunk, többek között szerepmegnevezéseket tartalmazó lapokat (például *királynő*, *oroszlán*, *kolibri*), valamint maszkokat, tollakat és fátylakat. Ezek a kellékek inspirációként szolgáltak a karakteralkotáshoz és a mozgásminták variálásához. A mozgatható tükrök és panelek lehetővé tették különböző térkompozíciók kialakítását, valamint a tér szimulált helyszínekre – például szobákra, udvarokra vagy ceremóniális terekre – való felosztását. Mindez arra ösztönözte a résztvevőket, hogy testi kifejezésüket és viselkedésüket a társas interakciók kontextusában adaptálják.

4. A JÁTÉKOS INTERVENCIÓ

4.1. Játékos elemek beépítése a tréningfolyamatba

A tréningfolyamat strukturálása során a játékos elemek már a kezdetektől, akár a bemelegítés szakaszában is beépíthetők. Ilyenek lehetnek például a gyermeki mozgások utánzása, a fogójátékok, valamint az egyszerű interaktív tevékenységek, amelyek erősítik a csoportkohéziót és elősegítik a pozitív érzelmek megjelenését. A bemelegítés során a teljes testet igénybe vevő mozgás viszonylag megterhelő lehet a felnőtt táncosok számára, akik hozzászoktak a két lábon, függőleges testhelyzetben történő mozgáshoz, különösen akkor, amikor gyerekekre jellemző mozgásformákat próbálnak utánózni. Ez a testfelépítés különbségeivel magyarázható: a talajhoz közelebbi mozgások, például a négykézláb haladás vagy a guruló mozdulatok a gyermekek számára kevésbé megterhelők.

4.2. Interaktív játékok, improvizáció és csoportdinamika

A talajmunkához kapcsolódóan hasznos mind hagyományos, mind szokatlan szerepjátékokat alkalmazni, például fogójátékokra épülő tevékenységeket, amelyek váratlan helyzeteik révén természetes módon energetizálják a mozgást, és rugalmasságot igényelnek, hiszen a táncosokat az motiválja, hogy elkerüljék vagy elkapják partnerüket. A fogójátékok különböző típusai és szabályrendszerei elősegítik a társas interakciót, az együttműködésből fakadó örömet, a versengést, összetettebb változataikban pedig a stratégiai gondolkodást és a szabályok hirtelen változásaira adott kognitív feldolgozást is (Chatzipanteli & Adamakis, 2022). A játékok támogatják a proszociális viselkedést és az együttműködést (Ueno, 2018), valamint a társas tanulást (Santos et al., 2017). A kiscsoportos vagy páros közvetlen interakció során megjelenő improvizációs elemek ösztönzik a dialogikus működést és a kreativitást, továbbá elősegítik az akció–reakció szekvenciák szükségszerűségére épülő oksági gondolkodást, amely spirálszerűen szinte végtelenül tovább bővíthető. Bizonyos esetekben szükségessé válik a tréningen belüli időzítés és terjedelem stratégiai mérlegelése, különösen akkor, ha a tevékenység egy jól megtervezett pedagógiai tervhez és célrendszerhez illeszkedik.

4.3. A játék és a szereprugalmasság hosszú távú előnyei

Hosszú távon azonban a játékos és interaktív módszerek megalapozott befektetést jelentenek mind az egyén, mind a közösség fejlődésébe. A csoport több, mint tagjainak pusztá összege: az interakciók nemcsak a folyamatot, hanem az eredményeket is alakítják. A játék oldja a versengésből, az összehasonlításból és a teljesítményértékelésből fakadó feszültséget (Ueno, 2018). Elismeri a táncosok eltérő adottságait, és olyan képességeket is láthatóvá tesz, amelyek a hagyományos tréning során gyakran rejtve maradnak. A szerepjáték, a társas szerepek és a mozgásvariabilitás lehetővé teszik, hogy minden résztvevő a kiscsoportos társas hierarchiában megszokott pozíciójától eltérő helyzetet tapasztaljon meg. Minden együttes, tánckollektíva vagy társulat kialakít valamilyen intuitív vagy tudatos belső hierarchiát. Az ilyen rögzült pozícióhoz való kötődés merevséghez vezethet, és csökkentheti azt a rugalmasságot, amely a csoportfolyamatokban különböző szerepek és nézőpontok felvételéhez szükséges. A játék – azáltal, hogy lehetőséget teremt a pozícióváltásra – feloldhat korábban „beragadt” pszichológiai vagy mentális blokkokat, ami gyakran paradigmaváltást eredményez abban, ahogyan az egyén saját csoporton belüli funkcióját és helyzetét értelmezi.

4.4. Kreativitás, szerepjáték és színházi inspiráció

Ebben a kontextusban a kreativitás különösen jelentőssé válik, mivel a mozgásalapú játékok nemcsak támogatják, hanem fejlesztik is a kreativitást, még azoknál az egyéneknél is, akik kezdetben kevésbé nyitottak az élményalapú tanulásra. A szereppozíciók feltárják az egyéni predispozíciókat és a kreatív potenciált, lehetővé téve a társas szerepek integrálását a tréningfolyamatba. Jelentős példát kínál erre Augusto Boal *Az elnyomottak színháza* című munkája (1979/2000). Az ellentétes szereppel való azonosulás – például az a jól ismert gyakorlat, amelyben az örök és

a foglyok szerepet cserélnek – erőteljes katalizátora lehet a változásnak. Bár ilyen mélység a táncstúdióban, amelynek „biztonságos” környezetként kell működnie, elképzelhetetlen lehet, az élmény intenzitásának bizonyos aspektusai mégis átvihetők az egyének és a kollektíva művészi fejlődésére. A színházi gyakorlatban, így a táncban is, különösen releváns a személyiségbe való mélyebb belemerülés, az önfeltárás, valamint a gondolkodás és viselkedés megélt tapasztalatokon alapuló újrászervezése.

4.5. A maszk szerepe a mozgásban és a kifejezésben

A maszk jelensége szintén különösen alkalmas a szerepváltások elősegítésére. A maszk a „látszólagos anonimitás” eszközeként csökkenti viselője gátlásait, szabadabb kifejezésre ösztönöz, és bővíti a mozgásrepertoárt. Az egyszerű maszk, álruha vagy jelmez által biztosított részleges vagy teljes anonimitásba való visszahúzódás pszichohigiénés potenciállal bír, aminek történeti gyökerei is vannak. Bizonyos kulturális hagyományok, például a karneváli ünnepek, ma is maszkokat használnak olyan viselkedések kifejezésére, amelyeket egyébként társadalmilag nemkívánatosnak ítélnének meg. A maszk egyfajta büntetlenséget biztosít: társadalmilag tolerált lehetőséget kínál a normák átlépésére, és lehetővé teszi a testi és érzelmi kifejezésmódok széles skáláját, amelyektől az egyén a mindennapi életben rendszerint tartózkodna a társas megítéléstől való félelem miatt. Egy adott maszk által megtestesített szerep felvétele lehetővé teszi, hogy az egyén egy másik személyiségbe helyezkedjen bele, megtapasztalja annak érzelmeit és viselkedését, átvegye identitását, valamint alternatív döntéshozatali folyamatokat és viselkedési stratégiákat próbáljon ki, amelyek a mozgásszókincsben is megjelennek. A táncban ez elsősorban az adott karakter sajátos mozgásos kifejezésének átvételét jelenti, beleértve a testtartás, a gesztusok, a motiváció, az izomtónus és az expresszív minőségek teljes módosulását. Ez a folyamat szorosan kapcsolódik a belső élményhez és a karakter megalkotásában, illetve külső megjelenítésében működő kreativitáshoz.

4.6. Pedagógiai gyakorlat és szerepkonstrukció a táncban

Táncstúdióban végzett pedagógiai gyakorlatunkban szerepcserékkel, illetve új képzeletbeli szerepek létrehozásával kísérletezünk, amelyeket zenei képek és különböző karakterek interakciói inspirálnak. Olyan módszert alkalmazunk, amelyben megkonstruáljuk azt a környezetet, amelyben a résztvevők szerepet játszanak: ötleteléssel karakterek és szerepek adatbázisát hozzuk létre, ezeket elhelyezzük az előadótérben, a zenét pedig a változás motivátoraként, a szimbólumokat pedig egy-egy helyzet minőségének vagy dinamikájának módosítására szolgáló jelzésként használjuk. A táncosok a térben mozogva fejlesztik karakterüket és mozgásszókincsüket, miközben szerepet játszanak és interakcióba lépnek egymással. A változásokat külső módon az oktató vagy a rendező idézheti elő, illetve belső módon a zene változásai vagy a térben elhelyezett szimbólumokkal való találkozás is kiválthatja őket. A situációs változások a táncosok közötti kommunikációból is létrejöhetnek, módosítva azokat a körülményeket, amelyek között játszanak. Ez a koncepció a színházi gyakorlatból származik, ahol az „adott körülmények” határozzák meg a színházi szituáció keretét. Egyetemi hallgatókkal és egy egyetemi táncegyüttes tagjaival, kontrollált stúdiókörülmények között végzett ismételt kísérletezés alapján kidolgoztunk egy modellforgatókönyvet egy

kutatási célokra adaptált konkrét zenei részlet felhasználásával. Ezt a forgatókönyvet később egy budapesti tánckonferencián, korábban ismeretlen előadói csoporttal megvalósított interaktív táncműhelyben alkalmaztuk.

4.7. Esetpélda: „Masquerade” Az Operaház fantomjából

Webber *Az Operaház fantomja* című művének *Masquerade* című dala (1986) erőteljes képeket idéz fel, és elősegíti az egyes szerepek, sajátos testtartások, mozgásszókincsek és dinamikák testi megjelenítését. Ezzel a zenei részlettel egy háromlépcsős folyamatot valósítottunk meg: először a résztvevők a dal céljának meghatározása nélkül hallgatták meg a zenét, amely a bemelegítés és a kezdeti csoportfolyamatok kíséretéként szolgált; másodszor fókuszált figyelemmel és szabad képzelettel hallgatták, lehetővé téve, hogy minden résztvevő egyéni mentális reprezentációkat hozzon létre; harmadszor pedig kollektív cselekvésben vettek részt olyan környezetben és szituációkban, amelyeket ötletelés révén közösen hoztak létre és fogadtak el. A teljes stúdióteret bejártuk, az „Iceberg” módszert alkalmazva a térkihasználás maximalizálása érdekében. Ezt követően erős térbeli pontokra fókuszáltunk: a terem átlói mentén orientálódtunk, elliptikus mintázatokban áramoltunk, illetve szökőkútszerű promenád-elrendezést követtünk. A mozgás egy centrifugális spirál mentén központosult annak érdekében, hogy a tér sűrűbbé váljon, és mind az előadók, mind az energia koncentrálódjon. Ezt követte az egész csoport visszaterelése a vezetők felé, akiket a résztvevők utánoztak, illetve akikre reagáltak a négy oldalon, a falakkal párhuzamosan elhelyezett interaktív gyakorlatok során. A vezetők végül beolvadtak a csoportba, és a kollektív tömeg részévé váltak. A záró szakaszban a csoport tagjai kezeikkel kapcsolódva léptek kapcsolatba egymással, ami elősegítette a csoport mozgása iránti empátiát és a kollektív dinamikával való azonosulást. A kreatív folyamat tetőpontján egy modellértékű mozgásstruktúrát kínáltunk a résztvevőknek: egy kollektív etűdöt, amely során lehetőségük nyílt csoportként egységbe rendeződni. Ez a tevékenység alapot teremtett a közösen létrehozott szituáción, mozgáskarakteren és stíluson alapuló koreográfiai munkához, minden csoporttag számára kezelhető formában. A strukturált keret biztonságot és kohéziót biztosított, miközben elegendő teret hagyott az egyéni értelmezés számára az adottságok, a dinamika és a kifejezés tekintetében. A folyamatban való részvétel sikerélményt és beteljesülésérzést eredményezett. A zenei lezárás ceremoniális karaktert hordozott, amely kimért és ünnepélyes mozgásokat igényelt; ez egyszerűsítette, ugyanakkor fokozatosan felerősítette az érzelmi kifejezést. A darab végén, a „Coda” néven ismert szakaszban megjelenik a Fantom meghatározó témája, amely erőteljes drámai hatást és nyitott befejezést hoz létre.

A „kulcsszavak és szimbólumok” módszerét alkalmaztuk: vizuális jelzéseket helyeztünk el a térben, a padlón, a balettrudakon, a falakon és magasabb, jól látható pontokon. A szimbólumok mennyezetten való elhelyezésének ötletét, amely a meglepetés perspektíváját teremthette volna meg, végül nem valósítottuk meg. Ezek a vizuális ingerek gyors átmeneteket váltanak ki új szerepekbe vagy szituációkba. A kutatási folyamat egyik fontos felismerése az volt, hogy a szimbólumok túlzott térbeli sűrűsödése túl gyors szerepváltásra készítette az előadókat, ami veszélyeztette a feltárás mélységét, valamint a karakter és a mozgásszókincs kidolgozását. A szerepről szerepre történő, rövid időn belüli kontrollálatlan átcsúszás a rendkívül kreatív egyének

számára megfelelő volt, másokban azonban diszkomfortérzetet keltett. Az előkészítő folyamat célja az volt, hogy minden karakter esetében elegendő mélység és minőség alakulhasson ki, valamint hogy a későbbi felhasználásra megszilárduljon a mozgásszókincs. A tevékenységet követő ajánlások a szimbólumzónák nagyobb területen történő elkülönítését, az egyes szerepekben eltöltött idő meghosszabbítását, a karakter formájának és mozgásos megtestesítésének kezdeti rögzítését, majd ezek kreatív alkalmazását javasolták interakciókban és az adott körülmények között.

5. EREDMÉNYEK

A tevékenységek lezárását követően a résztvevők egy nyitott kérdéseket tartalmazó kérdőívet töltöttek ki, amely a tapasztalataik feltárására irányult. A válaszokat MS Word dokumentumba írtuk át, majd az ATLAS.ti szoftver segítségével elemeztük. A válaszadók feleleteinek kódolására tematikus elemzést alkalmaztunk; az egyes kategóriákat válaszadónként legfeljebb egyszer rögzítettük, függetlenül attól, hogy az adott kategória hányszor jelent meg a válaszban. Az első kutatási kérdésre adott válaszokban – „*Mi tetszett a résztvevőknek a Masquerade tevékenységben?*” – a leggyakoribb kategória a szerepjáték volt (a válaszadók 85,19%-a), ezt követte az utánzás (56,48%) és a kreativitás (45,37%). A további eredményeket az 1. táblázat mutatja be.

1. táblázat: A kategóriák gyakorisága a válaszadók száma szerint ($N = 108$) arra a kutatási kérdésre vonatkozóan, hogy „*Mi tetszett a résztvevőknek a Masquerade tevékenységben?*”

<i>Kategória</i>	<i>Válaszadók száma</i>	<i>%</i>
Szerepjáték / karakterek	92	85,19 %
Utánzás	61	56,48 %
Kreativitás	49	45,37 %
Ellazulás / szabadság	46	42,59 %
Mozgás / tánc / test	44	40,74 %
Zene / érzelmi kifejezés	39	36,11 %
Szórakozás / nevetés / energia	28	25,93 %
Kellékek / maszkok / jelmezek	24	22,22 %
Masquerade (explicit módon említve)	19	17,59 %
Interakció / együttműködés	17	15,74 %
Szerepcseré / vezetés	14	12,96 %
Komfortzóna	9	8,33 %

Számos résztvevő élvezte a szerepjátás és a különböző karakterek megjelenítésének lehetőségét. Értékelték az utánzásra épülő tevékenységeket is, bár néhány kivételtől eltekintve általában szívesebben követték a vezetőt, mintsem maguk vezessenek. Fontosnak tartották továbbá, hogy lehetőségük nyílt kreativitásuk alkalmazására, valamint a szabadság érzésének megtapasztalására a tevékenységek során. Egyes résztvevők számára a mozgás, a tánc és a testre irányuló figyelem lehetősége is élvezetes volt. Emellett értékelték a zenét és az érzelmi kifejezés lehetőségét is, amely magában a zenében rejlik (1. táblázat).

2. táblázat: Kategóriák együttes előfordulása arra a kutatási kérdésre vonatkozóan, hogy „Mi tetszett a résztvevőknek a Masquerade tevékenységben?”

Kategória	Kategória	Válaszadók száma	%
Szerepjáték	Utánzás	48	44,44%
Szerepjáték	Kreativitás	44	40,74%
Szerepjáték	Ellazulás	40	37,04%
Kreativitás	Ellazulás	31	28,70%
Szerepjáték	Zene	29	26,85%
Utánzás	Szórakozás	26	24,07%
Szerepjáték	Kellékek	21	19,44%
Utánzás	Interakció	22	20,37%

A kategóriák együttes előfordulásának elemzése azt mutatta, hogy a legerősebb kapcsolatok a szerepjáték és az utánzás, valamint a szerepjáték és a kreativitás között figyelhetők meg (2. táblázat). Ezek az eredmények arra utalnak, hogy a szerepbe való belépést gyakran az utánzás segíti elő, amely egyúttal a kreativitás kibontakozását is lehetővé teszi. Ugyanakkor az is megállapítható volt, hogy a kreativitás szorosan kapcsolódik az ellazultság érzéséhez, ami kiemeli a biztonságos és ítélezésmentes környezet jelentőségét a kreatív kifejezés szempontjából (2. táblázat).

A második kutatási kérdésre adott válaszokban – „Milyen kihívásokat észleltek a résztvevők a Masquerade tevékenység során?” – a leggyakoribb kategória a szégyenérzet/viselkedés volt (a válaszadók 68,52%-a), ezt követte az ellazulás (58,33%) és a vezetés/figyelem (36,11%).

3. táblázat: A kategóriák gyakorisága a válaszadók száma szerint ($N = 108$) arra a kutatási kérdésre vonatkozóan, hogy „Milyen kihívásokat észleltek a résztvevők a Masquerade tevékenység során?”

Kategória	Válaszadók száma	%
Szégyenérzet / viselkedés	74	68,52%
Ellazulás (kezdeti szakasz)	63	58,33%
Vezetés / figyelem	39	36,11%
Szerep / alkalmazkodás	36	33,33%
Komfortzóna	32	29,63%
Társas környezet	23	21,30%
Technikai feladatok	15	13,89%

Erre a kérdésre a leggyakoribb válasz a saját viselkedéssel kapcsolatos szégyenérzet volt. A résztvevők kényelmetlenül érezték magukat, amikor szerepet kellett játszaniuk és kreatív módon, karakterben kellett mozogniuk. További kihívást jelentett a szerepben való ellazulás, valamint az, hogy ne aggódjanak amiatt, miként ítélik meg őket mások. A konkrét feladatokhoz kapcsolódó kihívások között egyes résztvevők a csoport vezetését és a vezetőre irányuló figyelem kezelését is említették. A szerep testi kifejezése szintén kihívásként jelent meg. Néhány résztvevő számára nehézséget okozott a komfortzónából való kilépés; mások esetében maga a társas környezet jelentett kihívást, mivel nem minden résztvevő ismerte egymást, illetve a karakterek megjelenítéséhez kapcsolódó technikai feladatok is nehézséget okoztak (3. táblázat).

4. táblázat: Kategóriák együttes előfordulása arra a kutatási kérdésre vonatkozóan, hogy „Milyen kihívásokat észleltek a résztvevők a Masquerade tevékenység során?”

Kategória	Kategória	Válaszadók száma	%
Szégyenérzet	Ellazulás	42	38,89%
Szégyenérzet	Vezetés	35	32,41%
Ellazulás	Szerep	33	30,56%
Komfortzóna	Szégyenérzet	28	25,93%
Szerep	Vezetés	25	23,15%
Ritmus	Szégyenérzet	14	12,96%

A kategóriák közötti kapcsolatok arra utalnak, hogy a résztvevők nehézségei szorosán összefüggnek egymással. A legmeghatározóbb tényezőnek a szégyenérzet

bizonyult, amely elsősorban az ellazulásra és a tevékenységbe való bevonódásra gyakorolt hatást. A szégyenérzet azokhoz a helyzetekhez is kapcsolódott, amelyekben a résztvevők reflektorfénybe kerültek, vagy vezető szerepet kellett vállalniuk, ezáltal fokozva bizonytalanságérzetüket. Az ellazulás hiánya ezt követően megnehezítette számukra a karakterbe való behelyezkedést és a tevékenységben való teljes részvételt. Összességében az eredmények arra utalnak, hogy a szégyenérzet csökkenti az ellazulás mértékét, ez pedig korlátozza a kreativitást és az aktív részvételre való hajlandóságot (4. táblázat).

A harmadik kutatási kérdésre adott válaszokban – „Milyen módon járult hozzá a Masquerade tevékenység ahhoz, hogy a résztvevők ellazultabbnak, boldogabbnak vagy magabiztosabbnak érezzék magukat?” – a leggyakoribb kategória az ellazulás volt (a válaszadók 93,52%-a), ezt követte az öröm / szórakozás (62,96%) és az önbizalom (50,93%; 5. táblázat).

5. táblázat: A kategóriák gyakorisága a válaszadók száma szerint (N = 108) arra a kutatási kérdésre vonatkozóan, hogy „Milyen módon járult hozzá a Masquerade tevékenység ahhoz, hogy a résztvevők ellazultabbnak, boldogabbnak vagy magabiztosabbnak érezzék magukat?”

Kategória	Válaszadók száma	%
Ellazulás	101	93,52%
Öröm / szórakozás	68	62,96%
Önbizalom	55	50,93%
Szerepjáték	52	48,15%
Biztonságos környezet	47	43,52%
Kreativitás / szabadság	42	38,89%
Zene / mozgás	39	36,11%
Szekvencialitás / időzítés	34	31,48%
Utánzás	31	28,70%
Feszültség	27	25%

Korábbi válaszaik ellenére a legtöbb résztvevő végül arról számolt be, hogy a tevékenység ellazulást, szórakozást és önbizalmat nyújtott számukra. A szerepjáték lehetőségét, a biztonságos tér élményét, valamint a kreativitás kibontakoztatásának lehetőségét – amely a szabadság érzéséhez is kapcsolódott – ugyancsak relaxáló hatásúnak érzékelték. A válaszadók 25%-a még a váratlanságból fakadó feszültséget is az örömhöz kapcsolta (5. táblázat).

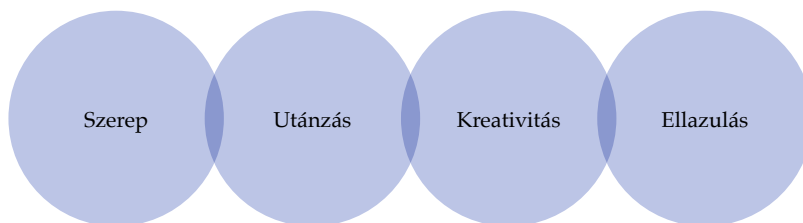
6. táblázat: Kategóriák együttes előfordulása arra a kutatási kérdésre vonatkozóan, hogy „Milyen módon járult hozzá a Masquerade tevékenység ahhoz, hogy a résztvevők ellazultabbnak, boldogabbnak vagy magabiztosabbnak érezzék magukat?”.

Kategória	Kategória	Válaszadók száma	%
Ellazulás	Öröm	60	55,56%
Ellazulás	Önbizalom	48	44,44%
Szerepek	Ellazulás	45	41,67%
Biztonság	Ellazulás	44	40,74%
Kreativitás	Ellazulás	38	35,19%
Idő	Ellazulás	33	30,56%
Utánzás	Ellazulás	29	26,85%
Ellazulás hiánya	Környezet	18	16,67%

Az eredmények azt mutatják, hogy a legtöbb válaszadó ellazultnak érezte magát a tevékenység során. Ez az állapot leggyakrabban pozitív érzelmekkel, például örömmel társult, és az önbizalom növekedéséhez is vezetett. Az elemzés arra utal, hogy az ellazultság érzéséhez hozzájárulnak kulcstényezők a biztonságos környezet, a szerepben való elmélyülés lehetősége, valamint a tevékenységbe történő fokozatos bevonódás voltak (6. táblázat).

6. MEGBESZÉLÉS

A tanulmány célja annak vizsgálata volt, hogy a résztvevők miként élnek meg egy játékos, mozgásorientált intervenciót (*Masquerade*), és hogy egy ilyen megközelítés hogyan járulhat hozzá pozitív érzelmi tapasztalataikhoz. Az eredmények fontos betekintést nyújtanak azokba a mechanizmusokba, amelyek révén a játék, a testi megvalósítás és a társas interakció befolyásolja a résztvevők élményeit. A *Masquerade* tevékenységben részt vevők válaszainak tematikus elemzése az 1. kutatási kérdésre – „Mi tetszett a résztvevőknek a *Masquerade* tevékenységben?” – az alábbi modellt eredményezte (1. ábra).



1. ábra: A résztvevők tapasztalatait és a tevékenység kedvelt elemeit leíró kategóriák modellje

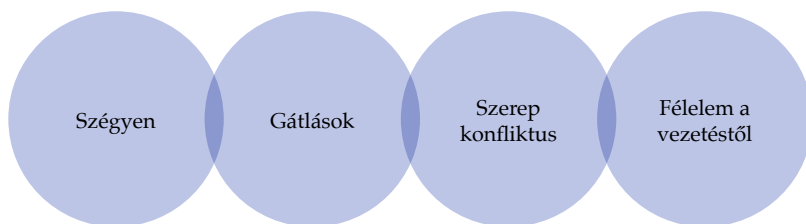
Az adatokból kevésbé nyilvánvaló, ám továbbra is fontos témák is kirajzolódtak. A válaszadók jelezték, hogy a kellékek segítették őket a szerepbe való behelyezkedésben, a zene fokozta az élményt, maga a csoport pedig biztonságos teret teremtett a részvételhez. A műhely résztvevői élvezték a szerepjátékot, valamint az utánzást, amely a játék következő fázisát jelentette. Értékelték a kreativitás lehetőségét, és a játék relaxáló hatást gyakorolt rájuk. Ahogyan AB09 résztvevő megjegyezte: *„Tetszett, hogy a maszkok révén el tudtunk távolodni önmagunktól, és jobban bele tudtunk helyezkedni a karakterbe. Mások utánzása is tetszett, amikor mindenki a saját alkotását hozta létre.”* BC03 résztvevő szerint *„ilyen szép zenét a saját módunkon élhetünk meg, és szabadon kreatívak lehetünk. Amikor a dalon belül különböző karaktereket kellett kipróbálnunk.”*

Ez a folyamat arra utal, hogy a szerepjáték belépési pontként működik a tevékenységbe: lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy utánzáson keresztül kapcsolódjanak be, ami ezt követően elősegíti a kreatív kifejezést, végül pedig az ellazultság állapotához vezet. Ez az eredmény összhangban áll azokkal az elméleti megközelítésekkel, amelyek a játékot a struktúra és a szabadság közötti átmeneti térként értelmezik (Huizinga, 1938; Winnicott, 1971), ahol az egyének biztonságosan fedezhetik fel a létezés és kifejezés alternatív módjait.

A szerepjáték és az utánzás közötti erős kapcsolat arra utal, hogy az utánzás kulcsmechanizmusként szolgál a bizonytalanság csökkentésében és a részvételi küszöb mérséklésében. Ez különösen releváns csoportos helyzetekben, ahol az egyének kezdetben hezitálást vagy gátlásokat élhetnek át. Az utánzás révén a résztvevők fokozatosan képesek internalizálni a mozgásmintákat, majd autonómabb és kreatívabb kifejezőmód felé elmozdulni. Ez alátámasztja azokat a korábbi kutatásokat, amelyek a testi interakció és a közös intencionalitás jelentőségét hangsúlyozzák a mozgásalapú gyakorlatokban (Gomes et al., 2021; Kapitány et al., 2022).

Fontos eredmény, hogy a kreativitás szoros kapcsolatban állt az ellazultsággal, ami arra utal, hogy a biztonságos és ítélezésmentes környezet a kreatív bevonódás előfeltétele. A résztvevők gyakran számoltak be arról, hogy a zene, a kellékek és a csoportos interakciók elősegítették a szerepbe való belépést és a kifejezés szabadságának megtapasztalását. Ezek az eredmények összhangban vannak a táncban megjelenő flow-állapotokra vonatkozó kutatásokkal, amelyek az intrinzik motiváció, az érzelmi biztonság és az elmélyülés szerepét hangsúlyozzák az optimális élmények kialakulásában (Csikszentmihályi, 1990; Łuczniak & May, 2021).

2. kutatási kérdés: *Milyen kihívásokat észleltek a résztvevők a Masquerade tevékenység során?*
A válaszadók feleletei alapján az alábbi modell rajzolható ki (2. ábra).



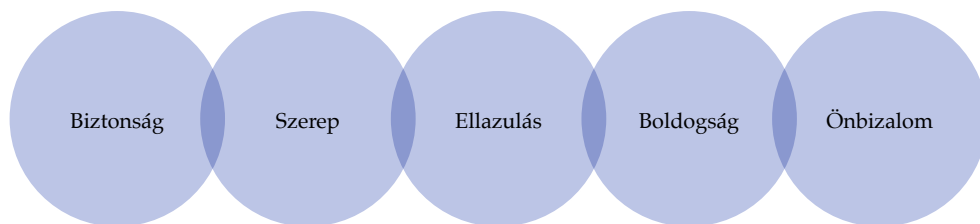
2. ábra: A résztvevők tapasztalatait és általuk kihívásként megélt tényezőket leíró kategóriák modellje

A résztvevők számára a fő kihívást a szégyenérzet jelentette, mivel többségük nem rendelkezett szerepjátékos tapasztalattal. Egyes résztvevők számára további nehézséget okozott a szerepválasztás és az ebből fakadó szerepkonfliktus, valamint a csoport vezetésével kapcsolatos aggodalom a szerepjáték záró részében. Ahogyan AB03 résztvevő fogalmazott: *„Nehéz volt mindenki elé kiállnom és »vezetőnek« lennem, hogy kövessék az irányításomat.”* AB07 résztvevő a következőképpen fogalmazott: *„Teljesen beleéltem magam a szerepembe, de ezt nem negatív dologként élem meg, inkább új tapasztalatként.”*

A kutatás ugyanakkor jelentős bevonódási akadályokat is azonosított, különösen a szégyenérzethez kapcsolódóan. A második kutatási kérdés alapján létrehozott modell (2. ábra) kiemeli az önmagunkra irányuló fokozott figyelem központi szerepét a részvétel korlátozásában. A szégyenérzet elsődleges gátló tényezőként működik, amely megzavarja a játékosságra és a testi megvalósításba való átmenetet. Ez különösen azokban a helyzetekben válik láthatóvá, amelyekben a résztvevő figyelem középpontjába kerül, például a csoport vezetések vagy egyéni szerepléskor. Ezek az eredmények összhangban állnak az előadói szorongással és a művészeti kontextusokban megjelenő társas értékeléssel foglalkozó szakirodalommal, amely szerint a megítéléstől való félelem jelentősen korlátozhatja az expresszív viselkedést.

3. kutatási kérdés: *Milyen módon járult hozzá a Masquerade tevékenység ahhoz, hogy a résztvevők ellazultabbnak, boldogabbnak vagy magabiztosabbnak érezzék magukat?*

A válaszadók feleletei alapján az alábbi modell rajzolható ki (3. ábra).



3. ábra: A résztvevők tapasztalatait, valamint az ellazultság, boldogság és önbizalom növekedéséhez hozzájáruló tényezőket leíró kategóriák modellje

A Masquerade tevékenység pozitív hatással volt a résztvevőkre, többek között biztonságérzetet, ellazulást, örömet és önbizalmat okozott. Ahogyan CD04 résztvevő megjegyezte: *„Mindenképpen ellazultabb volt; véleményem szerint összességében jobb légkört teremtett, és mivel többet interakcióztunk egymással, jókat nevtünk.”*

Az eredmények ugyanakkor azt is jelzik, hogy ezek az akadályok támogató környezetben fokozatosan leküzdhetők. A harmadik modell (3. ábra) azt mutatja, hogy a pszichológiailag biztonságos tér megteremtése alapvető a pozitív átalakulás lehetővé tételéhez. Amikor a résztvevők biztonságosnak érzékelik a környezetet, nagyobb hajlandósággal kapcsolódnak be a szerepjátékba, ami elősegíti az ellazulást, és fokozott örömhöz, valamint önbizalomhoz vezet. Ez alátámasztja azokat az elméleti kereteket, amelyek a játékot az érzelemszabályozás és az identitásfeltárás médiumaként értelmezik (Berger et al., 2017; Rubinstein et al., 2024).

A csoport szerepe különösen jelentősnek bizonyult. A kollektív környezet nemcsak érzelmi támogatást nyújtott, hanem közös kreatív térként is működött, amelyben

közös élmények jöttek létre. Ez összhangban áll a „közös képzelt valóság” fogalmával (Kapitány et al., 2022), amely azt írja le, hogyan építenek fel és népesítenek be a résztvevők együttműködés révén egy fiktív világot. Ebben a kontextusban a csoport egyszerre segíti elő az egyéni kifejezést és a kollektív kohéziót.

Emellett a maszkok, kellékek és szimbolikus elemek használata fontos szerepet játszik a hétköznapi identitás és a performatív szerepek közötti átmenet közvetítésében. Ezek az eszközök csökkentik a gátlásokat, és lehetővé teszik, hogy a résztvevők alternatív kifejezésformákkal kísérletezzenek, támogatva a testi megtestesülés és a kreatív cselekvőképesség fejlődését. Ez az eredmény összecseng olyan színházi megközelítésekkel, mint Boal *Az elnyomottak színháza*, amely a szereptranzformációt a pszichológiai és társadalmi változás katalizátoraként hangsúlyozza.

Pedagógiai szempontból az eredmények arra utalnak, hogy a játékos és élményalapú módszerek integrálása a tánctréningbe jelentősen gazdagíthatja mind a tanulási folyamatot, mind a résztvevők pozitív érzelmi állapotait. A játékot nem másodlagos vagy opcionális komponensként érdemes értelmezni, hanem olyan központi elemként, amely elősegíti a bevonódást, a kreativitást és a pszichológiai rezilienciát. Ez különösen fontos azokban a kontextusokban, ahol a tánctréning hagyományosan a teljesítmény, a fegyelem és az értékelés köré szerveződik.

Ugyanakkor fontos elismerni, hogy az ilyen megközelítések hatásai nem ragadhatók meg teljes mértékben kizárólag objektív mérőeszközökkel. A kreativitás, a testi megtestesülés és a szubjektív érzelmi állapotok komplex, többdimenziós konstrukciók, amelyek ellenállnak az egyszerű számszerűsítésnek. Mindazonáltal a résztvevők tapasztalatainak csoportokon átívelő következetessége arra utal, hogy ezek a hatások stabilak és jelentősek.

7. KONKLÚZIÓ

A tanulmány célja annak vizsgálata volt, hogy egy játékos, mozgásalapú intervenció (*Masquerade*) miként befolyásolja a résztvevők élményeit, valamint hogyan járul hozzá pozitív érzelmi állapotaik kialakulásához. A kutatás a játékoság tánctréningbe való integrációját vizsgálta, és azt elemezte, hogy egy ilyen megközelítés miként támogathatja a résztvevők érzelmi, szociális és kreatív folyamatait.

Az eredmények azt mutatják, hogy az intervenció túlnyomórészt pozitív hatással volt a résztvevőkre, különösen az ellazulás, az öröm és az önbizalom tekintetében. A vizsgálat rámutatott, hogy a szerepjáték, az utánpótlás és a kreativitás kulcsmechanizmusokként működnek, amelyek révén a résztvevők bevonódnak a tevékenységbe, és fokozatosan egy nyitottabb, ellazultabb állapotba kerülnek. A biztonságos és támogató környezet megteremtése központi tényezőként jelent meg e folyamat lehetővé tételében, hangsúlyozva a pszichológiai biztonság jelentőségét a kreatív kifejezés és a pozitív érzelmi állapotok kialakulásában.

A tanulmány hozzájárul a táncpedagógia területéhez azáltal, hogy empirikus betekintést nyújt a játék szerepébe a tréninggyakorlat jelentős komponensként. Eredményei alátámasztják azt a szemléletet, amely szerint a táncoktatás nem korlátozódhat kizárólag teljesítményorientált megközelítésekre, hanem olyan módszereket is magában kell foglalnia, amelyek elősegítik a kreativitást, a testi kifejeződést és a pozitív érzelmi állapotokat. Az eredmények egyúttal hozzájárulnak a mozgásalapú

intervencióról szóló tágabb diskurzushoz is, kiemelve ezek potenciálját nemcsak a művészi fejlődés, hanem a pszichológiai reziliencia és a társas kohézió erősítésében.

Gyakorlati szempontból az eredmények arra utalnak, hogy a játékos elemek – például a szerepjáték, az improvizáció és a csoportos interakció – integrálása a rendszeres tánctréningbe fokozhatja a résztvevők bevonódását, csökkentheti a teljesítménnyel kapcsolatos stresszt, és elősegítheti a tanulás fenntarthatóbb megközelítését. Az ilyen módszerek különösen hasznosak lehetnek oktatási környezetekben, ahol inkluzív tanulási tereket hozhatnak létre, amelyek támogatják a felfedezést, az együttműködést és a személyes fejlődést.

A vizsgálatnak ugyanakkor több korlátja is van, amelyeket figyelembe kell venni. A kutatás feltáró jellegű volt, és nem tartalmazott kontrollcsoportot, ami korlátozza az oksági következtetések levonását. A kutatók facilitátori szerepe befolyásolhatta a résztvevők válaszait. A minta nem táncos hallgatókból állt, akik különböző tanulmányi területekről érkeztek, és válaszaikat a társadalmi elvárásoknak való megfelelés is befolyásolhatta. Továbbá az intervenció viszonylag rövid időtartamú volt, így a hosszú távú hatások vizsgálata nem történt meg. E korlátok ellenére a tanulmány rávilágít a játék táncgyakorlatba való integrálásának értékére, és hangsúlyozza annak potenciálját a pozitív érzelmi élmények elősegítésében. A jövőbeli kutatásoknak longitudinális vizsgálatokra, összehasonlító kutatásokra, valamint kvantitatív mérőeszközök bevonására kell irányulniuk a játékos intervenciók hatásainak további feltárása érdekében a tánc és rokon területek kontextusában.

Köszönetnyilvánítás

A tanulmány a KEGA 016 UMB-4/2024 számú pályázat keretében készült.

Irodalomjegyzék

- Adizovna, A. J. (2020). *Technical training of gymnasts-artists at the stage of sports improvement*. World Science. https://doi.org/10.31435/rsglobal_ws/30092020/7211
- Ali, M. (2023). Development of traditional game books and motor coordination. *Dharmas Education Journal (DE_Journal)*, 4(2), 866. <https://doi.org/10.56667/dejournal.v4i2.1157>
- Benešová, M., & Kollárová, D. (1998). *Metóda tvorivej dramatiky na 1. stupni základnej školy*. Trnavská univerzita.
- Berger, P., Bitsch, F., Bröhl, H., & Falkenberg, I. (2017). Play and playfulness in psychiatry: A selective review [Review of *Play and playfulness in psychiatry: a selective review*]. *International Journal of Play*, 7(2), 210. <https://doi.org/10.1080/21594937.2017.1383341>
- Boal, A. (1979/2000). *Theatre of the Oppressed*. Pluto Press.
- Brun, A., Brunet, L., Cerclet, D., Masson, A., Ravit, M., Tassin, J., Zornig, S. M. A.-J., Zurlo, M. C., Guénoun, T., Missonnier, S., Rocco, V. D., Mitsopoulou, L., Jacquet, É., Jung, J., & Roussillon, R. (2020). International health practices: A multidisciplinary approach to therapeutic mediations with an artistic medium based on the model of play. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00254>

- Cernaz, S. G., Martínez, I. C., & Español, S. (2022). Musicalidad y juego en la primera infancia: el andamiaje que el juego con las formas de la vitalidad provee al juego de ficción. *Interdisciplinaria Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 39(3). <https://doi.org/10.16888/interd.2022.39.3.1>
- Chen, J. (2025). Dance education using digital technologies: Enhancing effectiveness by facilitating student–teacher feedback. *Journal of Theatre Dance and Performance Training*, 1. <https://doi.org/10.1080/19443927.2024.2436670>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Chatzipanteli, A., & Adamakis, M. (2022). *Social interaction through structured play activities and games in early childhood*. In P. Gil-Mardona (Ed.), *Handbook of research on using motor games in teaching and learning strategy* (pp. 80–99). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-9621-0.ch005>
- Chovanová, E. (2019). The development of coordination abilities in non-integrated students and correction of behavior disorders in integrated students through engaging in movement games. *Physical Activity Review*, 7, 209. <https://doi.org/10.16926/par.2019.07.25>
- Faulkner, E. (2020). Choreography-specific cross-training and conditioning programs [Review of *Choreography-specific cross-training and conditioning programs*]. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 32(1), 103. <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2020.09.003>
- Garaigordobil, M., Berruero, L., & Celume, M.-P. (2022). Developing children’s creativity and social-emotional competencies through play: Summary of twenty years of findings of the evidence-based interventions “Game Program.” *Journal of Intelligence*, 10(4), 77. <https://doi.org/10.3390/jintelligence10040077>
- García-Soriano, F., Fabregat, M. E., & Ruíz-Callado, R. (2025). Beyond play: A scoping review of innovative applications of tabletop role-playing games [Review of *Beyond play: A scoping review of innovative applications of tabletop role-playing games*]. *European Public & Social Innovation Review*, 11(1). <https://doi.org/10.31637/epsir-2026-2097>
- Ginman, K., Anttila, E., Juntunen, M.-L., & Tiippana, K. (2022). Classroom-integrated movement and music interventions and children’s ability to recognize social interaction based on body motion. *Education Sciences*, 12(12), 914. <https://doi.org/10.3390/educsci12120914>
- Gomes, N., Cochet, S., & Guyon, A. (2021). Dance and embodiment: Therapeutic benefits on body-mind health. *HAL*. <https://doi.org/10.18713/jimis-02072021-9-4>
- Huizinga, J. (1938). *Homo ludens: A study of the play-element in culture*. Tjeenk Willink.
- Jaque, S. V., Thomson, P., Zaragoza, J., Werner, F., Podeszwa, J., & Jacobs, K. A. (2020). Creative flow and physiologic states in dancers during performance. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01000>
- Kaul, S. (2024). Dance, movement, and emotional healing: A review of the psychological benefits of dance interventions [Review of *Dance, movement, and emotional healing*]. [https://doi.org/10.47363/jnpr/2024\(2\)110](https://doi.org/10.47363/jnpr/2024(2)110)
- Kapitány, R., Hampejs, T., & Goldstein, T. R. (2022). Pretensive shared reality: From childhood pretense to adult imaginative play [Review of *Pretensive shared reality*]. *Frontiers in Psychology*, 13, 774085. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.774085>

- Keltner, D., & Stankou, E. (2024). Possible worlds theory: How the imagination transcends and recreates reality [Review of *Possible worlds theory*]. *Annual Review of Psychology*. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-080123-102254>
- Koťátková, S. (2005). *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Grada.
- Levenberg, M. G., Armstrong, T., & Johnson, I. (2020). Teaching dance for understanding: Reconceptualizing dance in physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 91(6), 3. <https://doi.org/10.1080/07303084.2020.1770519>
- Lindner, S. M., Nonnenmann, J., Schott, N., & Steinberg, C. (2024). Analysis and systematization of the training structure of professional breakers. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 55(3), 373. <https://doi.org/10.1007/s12662-024-00977-z>
- Liu, X., Soh, K. G., & Dev, R. D. O. (2023). Effect of Latin dance on physical and mental health: A systematic review. *BMC Public Health*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16221-6>
- Livingstone, S., & Pothong, K. (2022). Imaginative play in digital environments: Designing social and creative opportunities for identity formation. *Information, Communication & Society*, 25(4), 485. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2022.2046128>
- Łuczniak, K., & May, J. (2021). Measuring individual and group flow in collaborative improvisational dance. *Thinking Skills and Creativity*, 40, 100847. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2021.100847>
- Malkogeorgos, A., Zaggelidou, E., Zaggelidis, G., & Galazoulas, C. (2013). Physiological elements required by dancers. *Sport Science Review*, 22, 343. <https://doi.org/10.2478/ssr-2013-0017>
- Narikbayeva, L., Klyshbayev, T., Kalimullin, D., & Mochalov, D. V. (2025). The impact of dance on enhancing social skills and emotional intelligence through creativity. *Acta Psychologica*, 253, 104736. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104736>
- Ngo, J. K., Lu, J., Cloak, R., Wong, D. P., Devonport, T. J., & Wyon, M. (2024). Strength and conditioning in dance: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Sport Science*, 24(6), 637. <https://doi.org/10.1002/ejsc.12111>
- Nijhof, S. L., Vinkers, C. H., van Geelen, S. M., Duijff, S. N., Achterberg, E. J. M., van der Net, J., Veltkamp, R. C., Grootenhuis, M. A., van de Putte, E. M., Hillegers, M. H. J., van der Brug, A. W., Wierenga, C. J., Benders, M. J. N. L., Engels, R. C. M. E., van der Ent, C. K., Vanderschuren, L. J. M. J., & Lesscher, H. M. B. (2018). Healthy play, better coping: The importance of play for the development of children in health and disease [Review]. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 95, 421. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.09.024>
- Novotná, V., Kubaň, A., & Holá, I. (2019). The contribution of music and movement composition in the education process of different population groups. *Studia Kinanthropologica*, 20(1), 77. <https://doi.org/10.32725/sk.2019.037>
- Oliveira, D. P., Klinger, E. F., Ponciano, J. V., Amorim, T. R., & Soares, D. N. (2020). Playing and its importance in the child psychoanalytic therapeutic process. *International Neuropsychiatric Disease Journal*, 12. <https://doi.org/10.9734/indj/2020/v14i230124>

- Perasso, G. (2021). The play specialist in pediatric healthcare: Evidence-based professionalism, issues in practice, and training across different countries. *International Journal of Science Annals*, 4(1), 45. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2021.1.7>
- Pilušová, H. (2013). Participation in dance groups and its meaning in a person's life under scrutiny of the phenomenological examination. *E-Pedagogium*, 13(1), 47. <https://doi.org/10.5507/epd.2013.005>
- Reháková, Z., Ondrušová, L., & Kolaříková, A. (2017). The importance of strength and compensatory exercise using the ballet bar for efficient muscle work of the trunk and legs. *Studia Kinanthropologica*, 18(2), 125. <https://doi.org/10.32725/sk.2017.027>
- Rubinstein, D., Lahad, M., Aharonson-Daniel, L., Mizrahi, D., Weinstock, G., Tandler, N., & Proyer, R. T. (2024). Fantastic reality and playfulness as a means for adaptive emotion regulation. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 10(1). <https://doi.org/10.1007/s41042-024-00206-w>
- Saearani, M. F. T., Sampurno, M. B. T., Chan, A. H., et al. (2025, October 27). *Development and usability evaluation of a creative movement model integrating traditional games for early childhood education* (Version 1) [Preprint]. Research Square. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-7434937/v1>
- Santos, A., Clemente, F. M., Sanchez, J., Campos, F., Silva, F., Mendes, R. S., & Martins, F. M. L. (2017). Social network analysis applied to children: Cooperation games versus cooperation-opposition games. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), 839–845. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.02128>
- Shishkina, Y. P., Zhmykhova, A. Y., Gladenkova, V. P., & Lobanova, Y. O. (2019). Use of acrobatic training in dance programs. *Modern Problems of Science and Education*, 46. <https://doi.org/10.17513/spno.29181>
- Thuc, D. C. (2021). Using movement games in physical education class to improve physical fitness and stabilize vestibule for children aged 6 to 7 years. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1396. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090636>
- Twitchett, E. (2009). *Physiological demands of performance in classical ballet and their relationships with injury and aesthetic components* [Doctoral dissertation]. University of Wolverhampton. http://wlv.openrepository.com/wlv/bitstream/2436/89157/1/Twitchett_PhD%20thesis.pdf
- Ueno, K. (2018). The Effect of Participation in a Game of Tag, an Activity Promoting Helping Behavior, on Children's Helping Behavior-Related Self-Efficacy. *Advances in Physical Education*, 8, 238-245. <https://doi.org/10.4236/ape.2018.82021>
- Urban, M. (2015). *Hra a tanec*. Stredoslovenské osvetové stredisko.
- Vorálková, J., & Perič, T. (2016). Pohybové hry jako metoda nácviku gymnastických dovedností ve školní tělesné výchově. *Studia Sportiva*, 10(2), 155. <https://doi.org/10.5817/sts2016-2-17>
- Webber, A. L. (1986). *Masquerade* [Song]. On *The Phantom of the Opera*. Polydor.
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. Tavistock Publications.

- Zafeiroudi, A., Chatzipanteli, A., Athanasiou, A. C., Tsartsapakis, I., Kopanou, A., & Kouthouris, C. (2022). Exploring self-compassion among recreational dancers: Differences between tango and ballet – Dance teaching implications through somatic and embodied disciplines. *Journal of Educational and Social Research*, 12(6), 1. <https://doi.org/10.36941/jesr-2022-0140>
- Zaletel, P., & Kajtna, T. (2020). Motivational structure of female and male dancers of different dance disciplines. *Acta Gymnica*, 50(2), 68. <https://doi.org/10.5507/ag.2020.010>