

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

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

Doktori (PhD) értekezés tézisei

Erdőfi Anna Zsófia

Témavezető: Prof. dr. Bereczkei Tamás



Budapest, 2022

1. Bevezetés

Olyan világban 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 önsegítő 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 javíttatjuk, 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 egyre kevésbé tartják vissza a párokat a korábban nagy megtartó erővel bíró erkölcsi és hitéleti korlátok, a jelenleg tizenéves generáció tagjai számára pedig már teljesen mást jelent egy párkapcsolat, mint 10-20 éve – sok esetben az ismerkedés túl korán torkollik szexuális együttlétebe, vagy akár azzal is kezdődhet a kapcsolat, ellentmondva a kötődés kialakulásáról szerzett minden tudásunknak. A kamaszok igyekeznek megfelelni a média elvárásainak, egyszerre próbálnak felnőttek és gyerekek lenni, és legtöbbször 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 elérni ezt a célt? Mit lehet tenni, mit kell máshogy tenni ezért, mint korábban?

Fontos felismerni, hogy kapcsolatainkban is van lehetőség 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 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-educatív szemléletű képzések segíthetnek a párkapcsolatok minőségének és stabilitásának fejlesztésében.

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.

2. Célkitűzés, kutatási hipotézisek

A Rebuild – Párválasztó Tánc[®] jogvédelem alatt álló preventív, élményalapú pszichoeducációs módszer, ami a táncot eszközként használja a kapcsolatok erősítésében. Versenyválasztó technikákkal és a pár közös táncélményének 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, emellett csoportos kurzusainkon, kihelyezett workshopjainkon és tematikus hétfői képzéseinken további többszáz házaspár kapcsolatához volt szerencsénk hozzáadni a tánc nyelvén keresztül a módszer segítségével.

A párválasztóval foglalkozó programok validitását és reliabilitását igazoló kutatási eredmények hiánya szembetűnő és a szakma által jogosan kifogásolt probléma, így kiemelten fontosnak tartottam módszerünk tudományos hatásvizsgálatának megkezdését, hogy az elmúlt években elért eredményeinket kvantitatív módon is igazolni tudjuk. Ezt a kutatás-sorozatot mutatom be doktori értekezésemben.

A disszertáció első nagy részében módszerünk (táncos jellege miatt igen kiterjedt) multidiszciplináris szakirodalmi háttere és a különböző kapcsolódó szakterületek elméleti alapjai olvashatók (tánc, házasságterápia és a párválasztó változók kutatása), melyek mind szükségesek a metodika részleteinek mélyebb megértéséhez és a választott kutatási módszerek

indoklásához. Ezután behatóan ismertettem a Rebuild®-Párkapcsolat-építő Tánc módszerét (kialakulását, felépítését, különlegességeit az eddig alkalmazott programokhoz képest) és a két fázisból felépülő kutatás menetét, az eredmények leírása és statisztikai elemzése után pedig kitértem a vizsgálat korlátaira és jövőbeli lehetséges folytatási irányaira is.

A vizsgálat kezdetén a következő kutatási hipotéziseket fogalmaztam meg:

H1 - A Rebuild-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 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.

3. Elméleti háttér

Disszertációmban igyekeztem részletesen bemutatni minden olyan korábbi kutatási eredményt, amely multidiszciplináris módszerünk megértését segíti, így olyan határterületek is említésre kerülnek, mint a tánc története, stílusai, alapfogalmai, a mozgáselsajátítás folyamata, a tánc neurológiája, a tanulási stílusok, a klasszikus párkapcsolat-építő és házassággondozó programok kialakulása és módszerei; valamint a párkapcsolatok pszichológiai kutatásában széles körben használt mérőeszközök és változók.

Jelen írásban a terjedelmi korlátok és az áttekinthetőség miatt csak az elméleti háttér azon részeit ismertetem röviden, melyek a legszorosabban kapcsolódnak saját kutatásomhoz, illetve esszenciális fontossággal bírnak az új módszer megértéséhez.

3.1 A tánc felhasználási területei

3.1.1 Rekreáció

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). 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 felnőttnek heti háromszori, összesen legalább 60 percnyi közepes vagy intenzív aerob mozgás ajánlott (Calfas és Taylor, 1994).

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 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 étellel való általános elégedettséget (Olvera, 2008). Kreatív mozgás, végzése nem monoton, mint 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 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 a tánc során a pár tagjai között létrejövő szinkronizáció, a mozgás koordinálása magas izgalmi állapothoz vezet, fontos az érdeklődés, az érzelmek jelzésében (Bereczkei, 2012).

3.1.2 Rehabilitáció

A tánc olyan kezelési módszer a rehabilitációban, melyet nemtől, kortól és kultúrától függetlenül mindenki végezni és élvezni is tud, fizikai, kognitív és pszichológiai problémák esetén is alkalmazható, nem kellékgényes, illetve nem igényel különleges előképzettséget, ezen felül a zene segíti a mozgás ritmikusságát, összehangoltságát (Demers és mtsai., 2015; Sivvas és mtsai., 2015). A rehabilitációban a különböző stílusú (mozgás- és táncterápia, salsa, argentin tangó és vegyes társastáncok) táncos foglalkozásokat képzett táncpedagógusok és egészségügyi szakemberek közösen vezetnek, általában 10-12 héten át tartanak a foglalkozások, összesen 12-20 órás időtartamban.

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 (diabétesz, rheumatoid arthritis, 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, önbizalomnövekedésről, általános pozitív életminőségbeli változásokról számoltak be a különböző tanulmányok.

A kutatások harmadik nagy csoportja a geriátriai kezelésre fókuszál, egészséges és különböző betegségekkel küzdő, illetve korábbi táncos jártasságot szerzett és teljesen kezdő

szépkorúakat is górcső 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).

3.1.3 Oktatás

A tánc egyre gyakrabban használt módszer a gyermekek iskolai oktatásában (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 kutatócsoportjának eredményei szerint (1990) a fiatal, 16-18 év közötti táncos lányok életük meghatározó közegének és közösségének vallották a táncos csoportot, ahol barátokat találtak, mozgásuk fejlesztésével könnyebben élték meg a gyermekből nővé válás folyamatát. Felelősséget, akaraterőt tanultak, és megtanultak küzdeni a sikerért.

3.1.4 A tánc mint pszichoterápiás módszer: A mozgás- és táncterápia (MTT)

Az elsőként kialakult és jelenleg is legelterjedtebb mozgásos terápiás módszer a mozgás- és táncterápia. Interdiszciplináris terápiás metódus, ami a testet használja a kezelés eszközeként, a mozgást pedig kiindulópontnak tekinti a tudattalan feltárásához, miközben pszichoterápiás, rehabilitációs és tanácsadói hozzáértést is megkíván művelőitől. Alaptétele, hogy a test és az elme/psziché megbonthatatlan egységet alkot, ennek a helyreállítására kell törekedni (Jarovinszkij és Kiss, 2016). A forma az 1940-es években kezdett kialakulni a pszichoanalitikus és a pszichodinamikus pszichoterápiás irányzat hatása alatt, leggyakrabban

csoportban végzik, de egyéni terápiaként is szerepelhet. Az alkalmakat a szakemberek „kettős vezetéssel” irányítják általában: az egyik vezető a résztvevőkkel együtt mozogva segít, a másik pedig kívülről instruál. Az alkalmak végén pedig legtöbbször az élmények közös, verbális feldolgozására is sor kerül (Szili, 2010).

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; Merényi, 2004; Jarovinszkij és Kiss, 2016; Incze és mtsai., 2019).

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, változáshoz.

Hatásmechanizmusa kettős: egyszerre testtudati és kapcsolati munka, hiszen a mozgásos aktivitás közben folyamatos önértékelés és önfelfedezés zajlik, valamint a mozgásérzékelés tudatossá válik, ugyanakkor emellett a többiek mozgására és szándékaira is figyelni kell a foglalkozásokon. A többi résztvevővel folyamatos összehangolódás történik, átélhető a kölcsönösség és az elismertség élménye, ami segít az érzelmi biztonság megteremtésében (Merényi, 2004; Incze és mtsai., 2019).

Expresszív terápia és kreatív művészetterápia is egyben, verbalitás nélkül igyekszik előhozni az érzéseket és megtanít felismerni és kifejezni azokat. Önálló terápiás módszerként és kiegészítő eszközként is alkalmazható – sokszor a verbális feldolgozásra, a klasszikus terápiában való részvételre készíti fel a páciens azzal, hogy nemverbális módszerrel fér hozzá a nem tudatos élménytartományokhoz (legyenek azok akár elfojtott vagy preverbális implicit emléknymok).

Amiben a táncterápia leginkább különbözik minden más fizikai aktivitástól, hogy olyan szabad, improvizatív mozgásra ösztönöz, ami az emberből eredendően árad, mindenféle szabályozás 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).

Fontos megjegyezni, hogy az MTT párok terápiájában való alkalmazhatóságának kérdése csak 2017-ben került a tudományos plénum elé, egyre többen vizsgálják a párkapcsolatokra gyakorolt hatásait (Wagner és Hurst, 2018; Kuntz, 2020).

3.1.5 Tánc és házasság

Az egyetlen (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 nyolclépéses kvalitatív adatelemzési módszerrel négy kategóriát állapított meg, melyeken a résztvevők változást észleltek: 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 a táncos órákban. 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 tanulási folyamat elején többeknek frusztrációt okoztak a kezdeti nehézségek, de képesek voltak segíteni egymást ezekben a helyzetekben, egyre elfogadóbbak és megértőbbek lettek egymással, kompromisszumkészségük fejlődött és megtanulták jobban kezelni a kritikát. Említésre került még a tánctanulás szociális hatása: más hasonló párokat is megismertek, új barátságokat kötöttek. A tánc új, közös szórakozást jelentett számukra, illetve néhányan az önbizalmuk növekedéséről is beszámoltak.

3.2 Párkapcsolatépítő módszerek

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, hacsak a pár tagjai nem invesztálnak a fennmaradásába folyamatosan energiát és munkát (Hawkins és mtsai., 2004). Ezért a kapcsolatépítő és

házasságerősítő programok felhívják a figyelmet arra, hogy a kapcsolatnak prioritást kell élveznie, és érdemes megtanulni, hogyan lehet hatékonyan működtetni, emellett a párok megtapasztalhatják, hogy van segítség a problémákra, nincsenek egyedül, van kihez fordulni akkor is, ha esetleg idővel válságba kerül a kapcsolatuk.

Néhány kapcsolati és egyéni jellemzőre nem lehet rövid intervencióval hatni (személyiség vagy a származási családból hozott viselkedési vagy kötődési minták), így a programok többsége inkább a dinamikus területekre koncentrál, amelyeken viszonylag hamar elérhető pozitív változás a párok életében (ezek legtöbbször a negatív kommunikációs minták javítása, a konfliktuskezelés fejlesztése, az irreális elvárások leleplezése és az elköteleződés fontosságának hangsúlyozása).

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 házasságkötést megelőző kapcsolatépítő programok résztvevői jól funkcionáló, egészségesen működő párok. A képzések fő célja az egyedülálló és a házasság 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, hozott 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).

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

4. A Rebuild – Párkapcsolat-építő Tánc®¹

A Rebuild mozaikszó, a Párkapcsolat-építő Tánc (Relationship Building Dance) angol kifejezést foglalja magában, emellett önálló jelentése újjáépíteni, új alapokra építeni. Olyan diádokkal foglalkozó pszichoeducációs 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 megszoorozni a felismert erőforrásokat, és 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. Gyakorlatorientált szemlélete miatt a módszer alkalmas arra, hogy az elért eredmények hosszú távon is fennmaradjanak és rutinként beépülhessenek a pár mindennapjaiba.

A résztvevők védett környezetben, egy izgalmas, számukra örömet okozó folyamat, közös időtöltés közben, a hétköznapiakban megszokottól eltérő megvilágításban 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 élethelyzetekre, és így a megszokott sémák helyett új irányból és új módokon keressenek és találjanak megoldást a problémákra.

Önálló eszközként a párkapcsolati tanácsadásban, a házassággondozásban és a házasságra való felkészítésben van helye, azonban pár- vagy családterapeutákkal együttműködve segítheti a komolyabb kapcsolati problémák megoldását is, így a terápiában kiegészítő módszerként jelenthet segítséget új szemlélete.

A módszer több pszichológiai iskola alapelveiből is felhasznál elemeket. Felfogása alapvetően és leginkább rendszerszemléletű, a Circumplex-modellre épülő pár- és családszerkezeti térkép segítségével tárja fel a származási családokból hozott mintákat és

¹ Mivel a Rebuild – Párkapcsolat-építő Tánc® 2018 óta szabadalmi jogvédelem alatt, a módszer következőkben olvasható leírása pedig a szerzői jog védelme alatt áll, a fejezet részletekben vagy egészben való, online vagy offline közzététele, felhasználása szigorúan engedélyhez kötött! Ehhez az elérhetőségek megtalálhatók a www.rebuildmethod.com weboldalon.

kiemeli a pár tagjai közötti dinamikus egység fontosságát. Viselkedésterápiás hatás figyelhető meg abban, hogy elősegíti 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 lehetőséget nyújt a pároknak saját megoldásaik felfedezésére, a kísérletezésre, a gyakorlati tanulásra. Bizonyos részek rokoníthatók a táncterápiás módszerekkel is (vezetés-gyakorlatok, önreflexió, testtudat fejlesztése, mozgásos aspektus), azonban a Rebuild® preventív módszer, nem terápiás, illetve a párok egységére fókuszál, a táncban és az életben fellelhető párhuzamokra, nem pedig a nem-tudatos rétegekhez való hozzáférésre.

4.1 A módszer négy alappillére

A módszer 4 nagy egységből épül fel, melyek együttes használata 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 jól használható, széleskörűen alkalmazható gyakorlati tudás, ami a legtöbb pár számára új, közös hobbiaként jelenik meg a mindennapokban: a pár megtanul jól táncolni együtt. 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 fedeznek fel egymásról, önmagukról és a kapcsolatukról is (a tánc tanulás során érintett fő hatásterületek: a hibázás megtanulása, kapcsolatfókusz a teljesítményfókusz helyett, koncentrált figyelem egymásra, érintés-intimitás, verbális- és nonverbális kommunikáció, konfliktuskezelés, önbizalom fejlesztése, egység-kialakítás, türelem, tanulási stílusok megismerése, férfi-női szerepek).

2. A második módszertani egység a *vezetéstechnika*, egy versenytáncos szakmai tudásanyag, aminek ismerete elengedhetetlen ahhoz, hogy a pár harmonikus mozgásra és hatékony együttműködésre legyen képes. Módszerünkben 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 tovább javul az egyéni és közös testtartásuk, valamint felépül a helyes tánctartás és a táncos egység (Matzdorf és Sen, 2016).
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, a tanult lépések, valamint irányított feladatok keretében megfogalmazott érzések, gondolatok, melyeket később szóban meg is osztanak egymással. A figurákat mindenki saját szavaival írja le, a lényeg az, hogy néhány nap elteltével visszaolvassa 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. 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 – 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 beszédprodukcióban, és hatékonyabbá teszi a jegyzetelést és a tanulást, mint a digitális eszközök alkalmazása (Mueller és Oppenheimer, 2014).

A tánc közben felmerülő gondolatok lejegyzése önreflexiós folyamat is, elemzésre és megfogalmazásra kerülnek olyan érzések, amik mellett a hétköznapokban elrohannának a résztvevők. A mozgásos tapasztalatok verbális megfogalmazása szimbolikus szintre emeli az élményt és segít a felidézésben is (Szili, 2010). Az objektív

önreflektív vizsgálódás során javul az önismeret, fokozódik a kreativitás, valamint a másoktól érkező visszajelzéseket, kritikát is megtanuljuk jobban kezelni.

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 a táncba ágyazott feladatok mellett beszélgetésekkel és házi feladatok segítségével is.

5. A kutatás

5.1 Előzetes felmérés

Hanke 2006-es interjúk során szerzett eredményeihez kapcsolódva, a kutatás elején a 2008 és 2015 közötti időszakban jegyesként általunk tanított (az adatgyűjtés időpontjában már néhány éve házasságban élő) párok részére összeállítottam egy online kérdőívet, amiben a táncsal kapcsolatos emlékeikre, élményeikre, az általuk érzékelt esetleges hosszú távú hatásokra voltam kíváncsi.

A kérdőív nem validált, 42 itemet tartalmazott, online került kitöltésre, és fő célja azoknak a párkapcsolati változóknak a kiszűrése volt, melyekre hatott a párok életében a tánctanulással töltött idő. A kérdések nagy többsége kvalitatívan értékelhető, nyílt végű volt, néhány pedig egytől ötig terjedő Likert-skálán történő, vagy 1 és 10 közötti számszerű, szubjektív értékelést kért a kitöltőktől. Az így nyert adatsorok irányt mutattak ahhoz, milyen típusú validált tesztek használják majd fel a pároknak összeállítandó tesztcsomagban.

A kérdőívet 55 fő töltötte ki (20 férfi és 35 nő), a válaszadók átlagéletkora 31,07 év volt (min. 23, max. 42), ők átlagosan 5,38 év után léptek házasságra párjukkal (min. 1 év, max. 12 év).

5.1.1 Eredmények

Az adatok alapján kiderült, hogy a párok 10-12 óra tanulással sajátították el saját koreográfiájukat (átlag: 11,7 óra), és a kérdőívet kitöltők szerint a tánctanulás időszaka az életükben fontos szerepet töltött be (tízes skálán értékelve 7,54).

Amikor egyetlen szóban kellett kifejezni, *mit is adott a tánc* a résztvevők számára, a használt 31 különböző kifejezés közül 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.

35 kifejezés fordult elő válaszul arra a kérdésre, hogy *miben adott újat* a résztvevőknek a tánc: 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).

A kérdőív kitöltőinek több téma és elv (vezetés-követés-irányítás, a türelem, az önbizalom, az érzelmek és a kritika megfogalmazása, az egymásra való odafigyelés, a hibázás és a tartás fogalma) a tánctanulás időszakát követően is eszébe jutott, és bevallásuk szerint a tanultakat igyekeztek beépíteni a mindennapjaikba.

5.1.2 Diskusszió

A 2015-ös felmérés eredményei kiemelték a Rebuild[®]-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. Ezek a mérni kívánt területek végül a kapcsolati elégedettség, az intimitás, a kommunikáció, a konfliktuskezelés, a kapcsolati befektetés, a személyiség és az önértékelés lettek.

5.3 A hatásvizsgálat

5.3.1 A kutatás menete

A hatásvizsgálat adatgyűjtési fázisa 2018 tavaszától 2020 májusáig tartott. Az alkalmazott kísérleti elrendezést számos más területen is használtak már korábban hasonló felépítésű és azonos faktorokat felmérő kísérletekben, pszichoeducációs, párokkal foglalkozó módszerek hatásának vizsgálatában (Nayeri és mtsai., 2014; Salamat, 2005; Ziapour és mtsai., 2017; Knutsen és Olson, 2003).

A vizsgálati csoportot olyan, a Rebuild[®]-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 (2018. május 18. és szeptember 15. között, illetve 2019. április 25. és október 26. között kötött házasságok).

A vizsgálatban szereplő jegyespárok vállalták, hogy három alkalommal – az első táncórájuk kezdete előtt (körülbelül 2-3 hónappal az esküvőt megelőzően), az utolsó táncórájuk végén (az esküvő előtt néhány nappal) és 6 hónappal az esküvő után párjukkal együtt kitöltik a kutatási adatgyűjtéshez összeállított tesztsomagot. A 2018-as évben 12 pár került be a felmérésbe (N=24, átlagéletkor az első tesztfelvétel idején: 28,375 év (min. 24, max. 33 év)), 2019-ben pedig 20 pár töltötte ki mind a 3 tesztsomagot (N=40, átlagéletkor az első tesztfelvétel idején: 29,85 év (min. 19, max. 51 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).

Demográfiai mutatók		
mintaelemszám	Vizsgálati csoport	Kontrollcsoport
	32 pár (N=64)	19 pár (N=38)
életkor (férfiak)	30,72 év (min. 23, max. 51 év)	32,1 év (min. 25, max. 50 év)
életkor (nők)	27,88 év (min. 19, max. 47 év)	28,26 év (min. 23, max. 36 év)
életkor (összes)	29,29 év (min. 19, max. 51 év)	30,18 év (min. 23, max. 50 év)
kapcsolat hossza	4,94 év (min. 1,2, max. 12 év)	4,62 év (min. 1,3, max. 13 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%)

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

A kontrollcsoportot képező párokat közösségi oldalak tematikus gyűjtőcsoportjaiban, valamint hólabda-módszerrel toboroztam, a következő feltételekkel: nem táncoltak nyitótáncot az esküvőjükön, nem tanultak együtt táncolni korábban és nem vettek részt semmilyen párkapcsolatépítő foglalkozáson a házasságkötésük előtt (jegyesoktatás, tréning, terápia). 2018-ban 7 pár (N=14, átlagéletkor az első tesztfelvétel idején: 29,286 év (min. 25, max. 38 év)), 2019-ben pedig 12 pár (N=24, átlagéletkor az első tesztfelvétel idején: 30,7 év (min. 23, max. 50 év)) vett részt a vizsgálatban, így összesen 19 pár (N=38) adatai álltak rendelkezésemre.

5.3.3 Vizsgálati eszközök

5.3.3.1 A kapcsolat 3 pillére kérdőív

A kutatás kezdetén három kapcsolati faktort a David H. Olson által 2008-ban összeállított, hatalmas PREPARE/ENRICH kérdőívcsomag alapján kimondottan kutatási célokra kidolgozott Three Couple Scales (2010) skálával szerettem volna vizsgálni, mely a kapcsolattal való elégedettség, a kommunikáció és a konfliktuskezelés mérésére készült rövid, ötfokú Likert-skálán értékelő, 30 tételt tartalmazó teszt.

A kérdőívnek magyar fordítása még nem készült, így végigmentem a tesztadaptáció lépésein, a hivatalos fordítás „*A kapcsolat 3 pillére*” nevet kapta. A teszt validálásához szükséges magyar minta 54 férfi és 355 női kitöltőből állt (N=409), akik a tesztfelvétel idején párkapcsolatban vagy házasságban éltek.

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- α 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 a magyar mintán milyen faktorstruktúra rajzolódik ki az eredeti helyett, és egy szintén három faktoros megoldást találtunk, azonban a kérdőív tételei teljesen más csoportosításba kerültek, melyek szakmai szempontból nem értelmezhető kategóriákat alkottak, a legfontosabb mutatók pedig mind az elfogadható szint alatt maradtak (TLI=0.88, RMSEA=0.048).

Mivel a magyar mintán végzett statisztikai elemzés alapján nem volt igazolható a kérdőív reliabilitása, validitása és faktorstruktúrája (Koh 2020-as tanulmányában olvasható, hogy a teszt validitásával ő is problémákat tapasztalt), 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. (A 2018-as vizsgálati időszak párjai még *A kapcsolat 3 pillére* kérdőívet töltötték ki első alkalommal, így a két későbbi tesztelési alkalmukkor sem cserélhettem 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 tesztek különbözősége miatt évenként közlöm a párok adatait a hatásvizsgálat eredményeinek bemutatásakor.)

5.3.3.2 A tesztcsomag

A végleges tesztcsomag az alábbi kérdőíveket tartalmazta:

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 értékelik 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 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

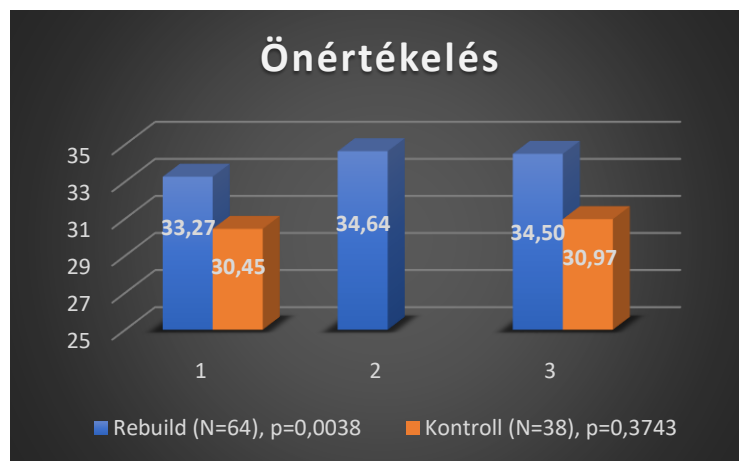
használt, rövid teszt 10 kérdéssel méri fel az általános önértékelés pozitív és negatív oldalát, skálája négyfokú, Likert-típusú.

5.3.3.4 Eredmények

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

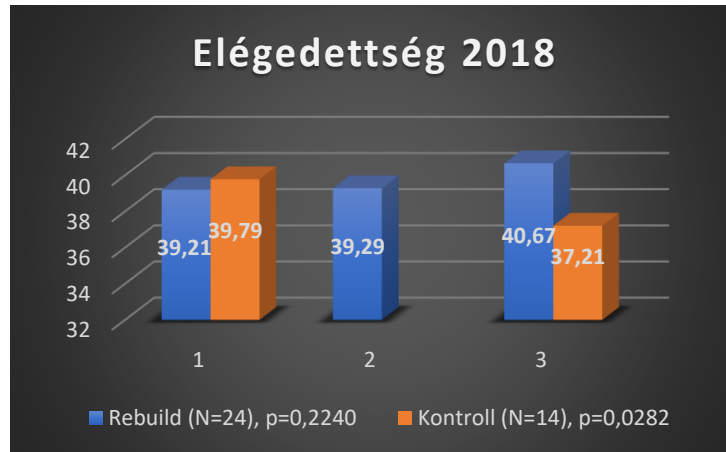
A kontrollcsoport önértékelése viszont páros t-próbával vizsgálva nem mutatott szignifikáns változást az idő előrehaladtával ($p>0,05$), azaz megállapítható, hogy a Rebuild[®]-módszerrel tanuló csoport önképében fejlődés következett be, míg intervenció nélkül nem volt különbség a két időpontban felvett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



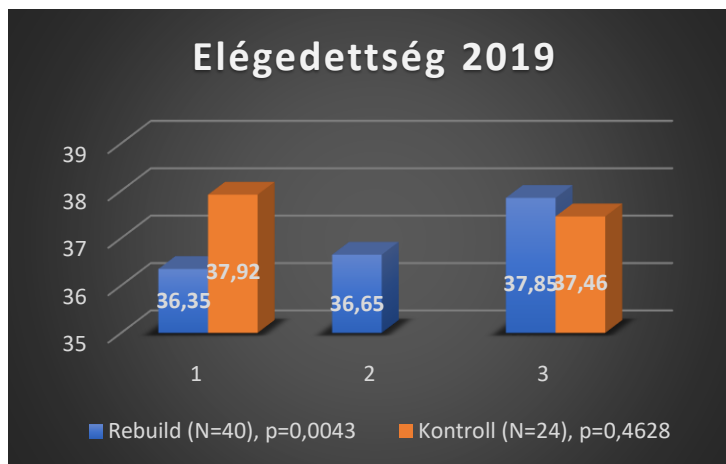
1. ábra - Az önértékelés eredményei (RSES) a 2018-as és 2019-es évben

Kapcsolattal való elégedettség

A 2018-as kontrollcsoport számszerűen jobbnak értékelte kapcsolatát az esküvő előtt néhány hónappal, mint a vizsgálati csoport, de a 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 trendszerűen volt érzékelhető, nem szignifikánsan (ANOVA, $F=1,565$; $p=0,224$).



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



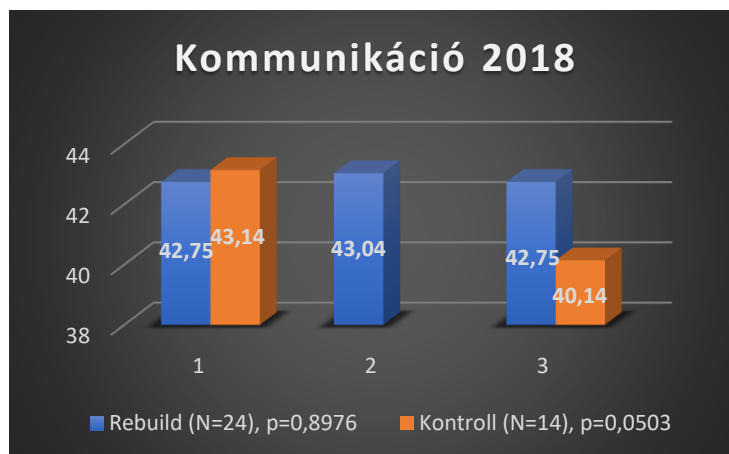
3. ábra - A kapcsolati elégedettség (RAS-H) eredményei a 2019-es évben

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 (Mann-Whitney, $U=326,5$; $p=0,0311$). 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.

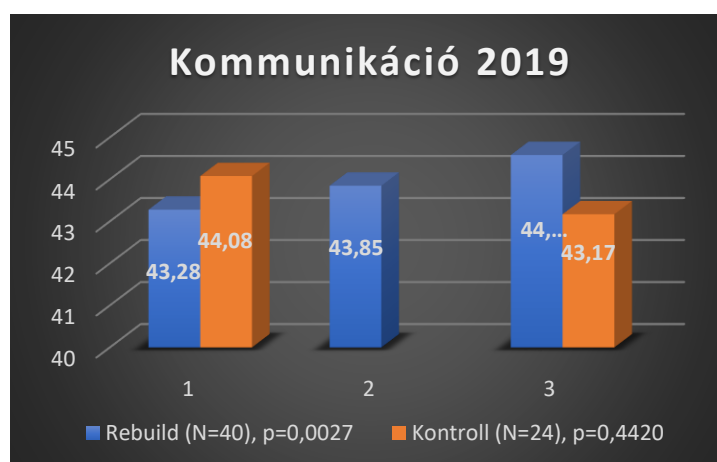
Kommunikáció

A 2018-as adatok szerint a kontrollcsoport kommunikációjában jelentős romlás következett be az esküvő előtti és a fél évvel a házasságkötés után mért értékek között (páros t-próba szignifikancia-határon: $p=0,0503$; $t=2,157$, $df=13$), 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 ($p>0,05$).



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

2019-ben már az OCST-K kérdőívvel történt az adatfelvétel és az eredmények 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.

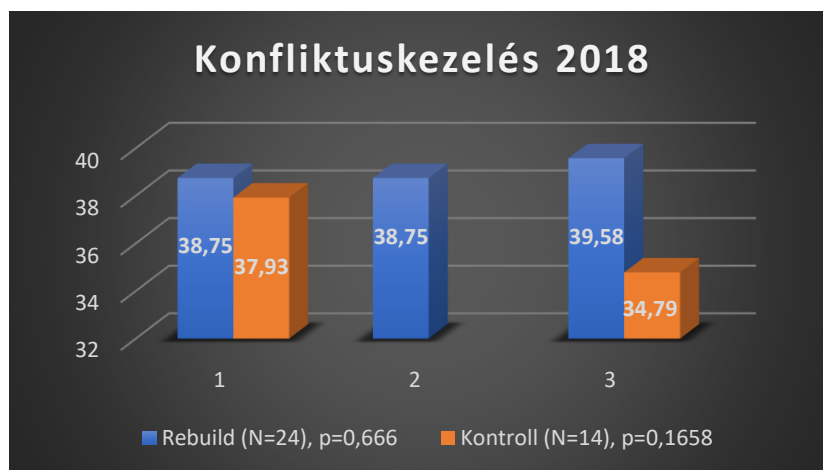


5. ábra - A kommunikáció (OCST-K) eredményei a 2019-es évben

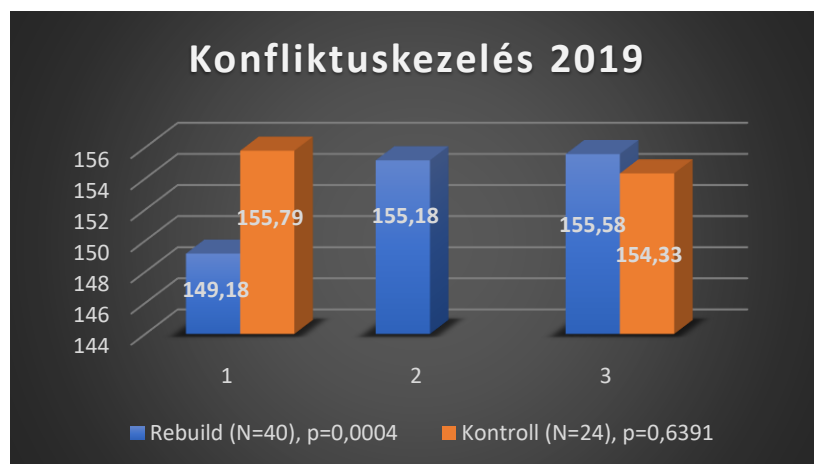
Konfliktuskezelés

A konfliktuskezelést vizsgáló tesztben a 2018-as kontrollcsoport tagjai kezdetben is alacsonyabb értékekkel jellemezték saját stratégiáikat, mint a vizsgálati csoport párijai, és a fél évvel az esküvő után rögzített eredményeik jóval alacsonyabbak voltak még az első értékeknél is, bár 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 különbség nem látható, azonban fél évvel az esküvőt követően már számszerűen kifejezhető fejlődés mutatkozott ($p>0,05$).

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



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

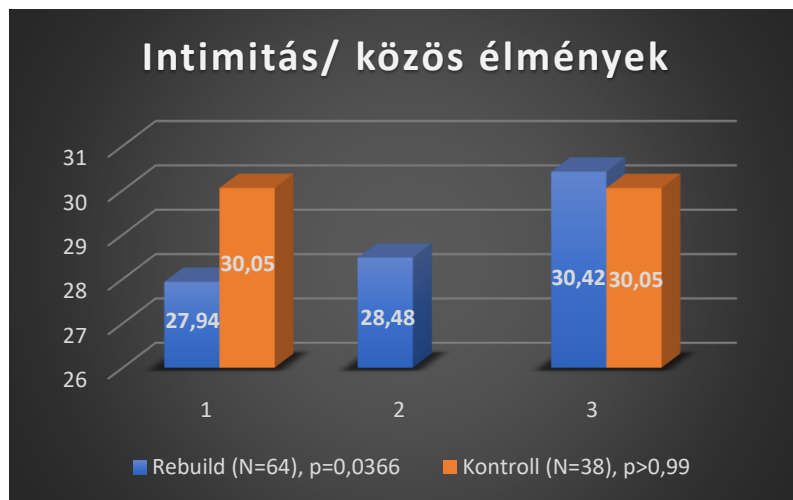


7. ábra - A konfliktuskezelés (DCI) eredményei a 2019-es évben

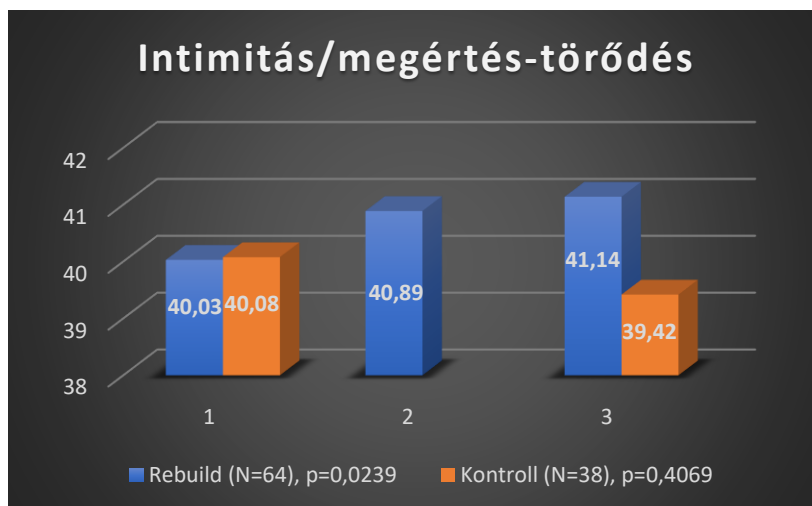
Intimitás

A PAIR-H kérdőív két dimenzióját (megértés/támogatás és közös élmények) külön-külön elemeztem. A *közös élmények* adatai a vizsgálati csoportban szignifikáns és folyamatos emelkedést mutattak a három tesztfelvétel eredményeiben (Friedman, $\chi^2=6,616$; $p=0,0366$), ezzel szemben a kontrollcsoportban egyáltalán nem történt változás.

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 értékeik átlaga.



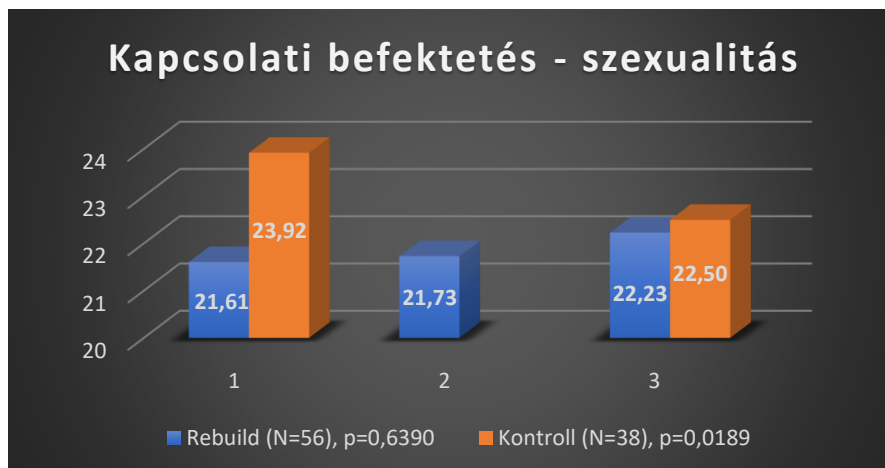
8. ábra - Az intimitás (PAIR) - közös élmények dimenziójának eredményei (2018 és 2019)



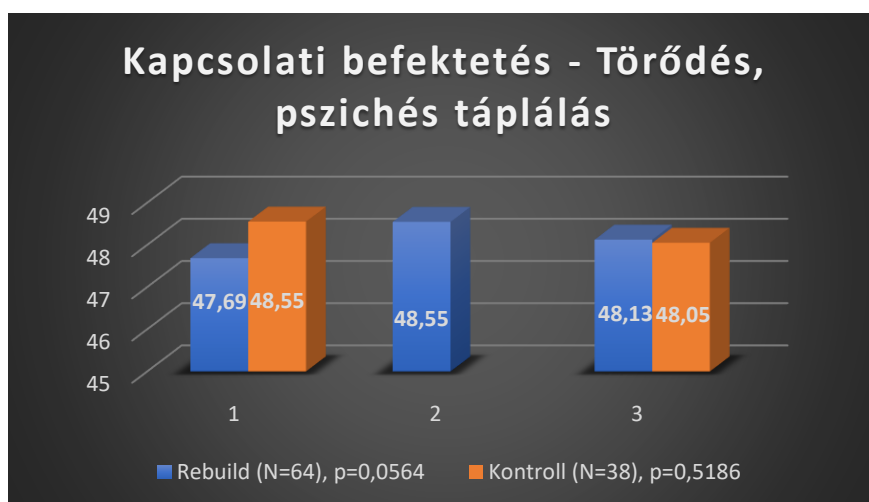
9. ábra - Az intimitás (PAIR) - megértés/törődés dimenziójának eredményei (2018 és 2019)

Befektetés a kapcsolatba

A kapcsolati befektetés mértékét detektáló teszt 10 faktora közül csupán a szexualitásban és a törődésben található említésre méltó változás. A szexualitás változóban a kontrollcsoport 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®-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 torzította azoknak a jegyeseknek a jelenléte a mintában, akik az esküvő előtt nem éltek együtt, és/vagy nem éltek szexuális életet, éppen ezért úgy is futtattam a statisztikai próbát, hogy őket (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 ($p>0,05$).



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



11. ábra - A kapcsolati befektetés (PSI) törődés / pszichés táplálás 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, $\chi^2 = 5,751$; $p = 0,0564$).

A következő oldalon:

12. 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					Kontrollcsoport				
	Átlag	SD	Átlag	SD	Átlag	SD	Átlag	SD	Átlag	SD	Átlag	SD	Átlag	SD	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															

5.3.3.5. Egyéb eredmények

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 a 2. számú 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. Jelenleg arra volt csak mód, 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)
életkor (férfiak)	30,72 év (min. 23, max. 51 év)	32,1 év (min. 25, max. 50 év)	29,6 év (min. 20, max. 36 év)
életkor (nők)	27,88 év (min. 19, max. 47 év)	28,26 év (min. 23, max. 36 év)	25,3 év (min. 21, max. 32 év)
életkor (összes)	29,29 év (min. 19, max. 51 év)	30,18 év (min. 23, max. 50 év)	27,4 év (min. 20, max. 36 év)
kapcsolat hossza	4,94 év (min. 1,2, max. 12 év)	4,62 év (min. 1,3, max. 13 év)	4,64 év (min. 2,5, max. 10,5 év)
esküvő előtt együttélő párok	78, 125%	94,70%	85,70%
egyházi szertartás	81,25%	42,1%	57,1%
gyermek van	1 pár (nem közös) (3,125%)	2 pár (10,5%)	-

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

A kutatási hipotézisek alapján a várakozásom az volt, hogy a táncsal 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. 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 nem volt szignifikáns az eltérés ($p>0,05$). A kommunikáció változóban szintén nem volt szignifikáns az eredmény ($p>0,05$), azonban az új, táncos kontrollcsoport pontszámjai 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 az új kontrollcsoport, a *közös élményeket* vizsgálva pedig mindhárom csoport eredménye nagyon hasonló volt. Az önértékelés esetében 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, $F=1,836$; $p=0,1642$).

Ezekből az adatokból semmilyen messzemenő következtetés nem vonható le, hiszen csak egyetlen tesztfelvétel eredményei álltak rendelkezésre, azonban elgondolkodtató, hogy több változóban 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, az 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.

Kvalitatív eredmények

A 2015-ös, előzetes felméréshez hasonlóan a résztvevők néhány kvalitatív kérdésre is válaszoltak, a táblázatban a fél évvel az esküvő után felvett adatok olvashatók arról, milyen hatással volt az esküvőre való felkészülés időszaka a kapcsolatra.

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%

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

A Rebuild®-módszerrel tanulóknak a második tesztkitöltés során 3 szóban kellett összefoglalnia, mit is adott nekik a tánc: 66 különböző kifejezés fordult elő a felsorolásaikban, a 13.számú ábrán látható szófelhőben a szavak előfordulási gyakoriságuknak megfelelő méretben szerepelnek.



13. ábra – A vizsgálati csoport második tesztjében szereplő kérdésre adott válaszok: „Mit adott Neked a tánc? Írd le 3 szóban!”

6. Diskusszió

A hatásvizsgálat végén kimondhatjuk, hogy a Rebuild – Párkapcsolat-építő Tánc® módszere a statisztikai elemzés fényében is hatékony eszköznél 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 – 4. oldal), hiszen a Rebuild®-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 – 4. oldal*), 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 – 4. oldal*) 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[®]-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 tánc tanulási 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[®]-módszerrel elért hatás fennmaradásának további vizsgálatához, az eredmények megerősítéséhez longitudinális adatokra is szükség lesz természetesen, melyeket terveink szerint 3, illetve 5 év elteltével gyűjtünk be a vizsgálatban részt vevő pároktól.

A negyedik kutatási hipotézis (*H4 – 4. oldal*) szintén igaznak bizonyult, hiszen voltak eltérések a vizsgálati- és a kontrollcsoport(ok) demográfiai jellemzőit tekintve a 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 – 4. oldal*) 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, egyáltalán nem táncoló kontrollcsoport számadataihoz hasonló, vagy mindkét csoport

eredményeinél alacsonyabb értékek jelentkeztek (például a kapcsolati elégedettség, a konfliktuskezelés és az önértékelés tekintetében). Ennek pontos megértéséhez mindenképpen folytatni kell egy ilyen csoport megfigyelését a kezdetektől fogva.

6.1. A módszer specifikus és nem specifikus hatótényezői

Mint láthattuk, a Rebuild[®]-módszer kiterjedt, multidiszciplináris elméleti háttérrel rendelkezik és sok klasszikus kapcsolaterősítő programból merít, azonban gyakorlati mivoltával, a tánctanulás újszerű megközelítésével mégis képes új szemléletmódot hozni a házasság gondozás és házasságra való felkészülés területére.

Érdeemes áttekinteni, módszerünk számos hatótényezője közül melyek tekinthetők specifikusnak és melyek azok, amik más módszereknél is jelen vannak, azaz hogyan éri el pontosan a Rebuild[®] a párok életében az előzőekben bemutatott eredményeket.

Nem specifikus hatótényezőnek tekinthetjük az intervenció hosszát és időbeli felosztását, hiszen a párok által az alkalmakon töltött idő megfeleltethető a klasszikus tanácsadási programokkal, azonban itt a tanulási folyamat kiegészül az otthoni gyakorlással és az implicit memória fejlődésével, melyek a tudásalapú, csak beszélgetéssel dolgozó módszereknél hiányoznak. A párkapcsolaterősítő gyakorlatok, melyek az órák szerves részét képezik, szintén mind olyan feladatok, melyek igazoltan hatékonyan fejlesztenek egy-egy kapcsolati területet (kommunikáció, konfliktuskezelés, intimitás stb.), ezeket más módszerekben is használják a szakemberek, itt viszont a tánctanulás során megtapasztalt elvekhez, eseményekhez kapcsolva találkoznak velük a párok, nem különálló feladatokként. Szintén nem újdonság a „pár foglalkozik párral” felállás sem, illetve fontos ugyan, de nem specifikus elem, hogy az órák során alkalmazkodunk a résztvevők egyedi igényeihez, tempójához, karakteréhez is. Természetesen a tánclépések tanulása sem újdonság, viszont a vezetéstechnika által a teljesen kezdő szintre hozott mély szakmai tudásanyag mindenképpen az, erről még részletesebben beszélünk a specifikus elemek között.

Ezekén kívül nagyon nagy hatással bír a dedikált, odaszánt, fókuszált közös idő (külső zavaró tényezők nélkül), mely felidézi a párkapcsolat első, udvarlási szakaszát és azt üzeni a másiknak, hogy „fontos vagy nekem, együtt akarok veled fejlődni, mindegy, mibe kerül” (anyagilag, időráfordításban és lehetséges konfliktusokat tekintve is). Ez az elköteleződés a partner és a fejlődés felé alapvető fontosságú, hogy pozitív irányú változás indulhasson el a kapcsolatban. Végül pedig a nem specifikus hatótényezők közé tartozik még az a számos előny is, amit a tánc mint fizikai tevékenység hordoz magában: az izomerő, a hajlékonyság és az

egyensúly fejlődése, a mozgás közben felszabaduló hormonok pozitív hatásai (a stressz, a fájdalom és az agresszió csökkenése, a hangulat javulása, a kötődés elmélyülése, stb.), a zene jelenléte miatti felszabadultság és öröm, a testtudat és testkép változása, az önbizalom növekedése, a kardiovaszkuláris rendszerre gyakorolt jó hatás, valamint a multiszenzoros stimuláció okán új neurális kapcsolatok jönnek létre, fejlődik a memória, a közös mozgás szociális előnyökkel jár és nő az étellel való általános elégedettség is.

Mindezek mellett viszont a Rebuild®-módszerben számos olyan egyedi elem is megtalálható, melyek különböznek a korábban megismert kapcsolaterősítő programoktól, és így specifikus hatást tudnak elérni a párok életében. Ilyen a multimodális tanulás, mely során az elvek nem csak szóban hangzanak el, hanem a gyakorlatban megtapasztalhatók, illetve az, hogy a pár tagjai megismerik saját maguk és partnerük tanulási stílusát, aminek megértése az élet sok más területén is haszonnal jár: fejlődik a türelem egymás felé és kiderül, hogyan tudják párjukat legjobban segíteni, kiegészíteni. Ez teszi lehetővé azt is, hogy sok alapelve maguk döbbenjenek rá a tánc tanulás közben, gyakorlati tudást szerezzenek önmagukról, társukról és a kapcsolat működéséről egy új nézőpont megismerésével.

A klasszikus programok által leggyakrabban megcélzott párkapcsolati területek közül a kommunikációt a módszer nem csak verbálisan fejleszti, hanem előtérbe kerül a nonverbális közlés, mely folyamatos a tánc során, valamint a konfliktuskezelésről is gyakorlati tapasztalatot szereznek a párok, hiszen a táncparketten időről időre felmerülő problémák megoldása nem odázható el, új megküzdési módokat sajátítanak el játékosan, nagy tét nélkül. Ide csatlakozik még a nagyon hangsúlyos terület, a fejlődéshez elengedhetetlen hibázás megtanulása és gyakorlása is, mely olyan forrásélményt jelent a résztvevőknek, melyhez könnyen vissza tudnak nyúlni később a hétköznapiak során is („maradjunk együtt a hibákban is”, „lépjünk tovább, bocsássunk meg”, „ha valami elromlott, megjavítható”), valamint az, hogy a teljesítményről a fókusz a kapcsolatra helyeződik: nem az a fontos, hogy mit csinálunk, sem az, hogy körülöttünk mi történik, csak az, hogy együttműködjünk, ne veszítsük el az egységünket. Ezek a megtapasztalások építik a bizalmat is.

A tánc nyelve által behozott különleges elemek még az intimitás és kötődés mélyítéséért felelős hosszantartó érintés és szemkontaktus a tánc tartásban, ami szokatlan, a mindennapokban nem létrejövő helyzet, hiszen a párok az alkalmak idejének 60-70%-át szoros testközelségben, egymással szemben töltik. Ebben az összehangolt állapotban találkoznak a résztvevők a vezetéstechnika elveivel és gyakorlataival, melyek specifikus hatótényezőként segítenek a férfi-női szerepek megértésében és megélésében, az egység kialakításában, a

nonverbális kommunikáció fejlesztésében és abban, hogy megtanulják, hogyan egészíthetik ki egymást a legjobban (vezetés-követés-irányítás). Ezek különböztetik meg a Rebuild[®]-módszert a bevett, általános tánctanulási gyakorlattól és a táncterápiás metódusoktól is, illetve a tanuláshoz szervesen kapcsolódó kapcsolatépítő beszélgetések, gyakorlatok.

Végül pedig szintén fontos a táncfüzet használata, az írásos önreflexió, az új agyterületeket megmozgató jegyzetelés, a tánclépések, valamint a felmerülő érzések és gondolatok megértése és megfogalmazása saját szavakkal. Ez az otthoni gyakorlást és a tanultak hosszútávú megőrzését is segíti, emellett pedig bizonyos részeket a partnerek élő szóban is megosztanak egymással beszélgetésindításként, verbális visszajelzésként.

7. Összefoglalás

Doktori értekezésemben bemutattam a klasszikus kapcsolaterősítő és házasság gondozási módszerektől eltérő, újszerű megközelítéssel rendelkező, preventív pszichoedukációs módszert, a Rebuild – Párkapcsolat-építő Tánc[®]-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, az önbecsülés. Részletesen feltártam a témához köthető multidiszciplináris szakirodalmi háttérrel, összefoglaltam a jelen hatásvizsgálatban használt módszerek és vizsgált változók előzményeit, a korábbi tudományos eredményeket az elérhető publikációk alapján.

Természetesen jelen kutatásnak is vannak korlátai és hiányosságai: fontos leszögezni, hogy a kis mintaelemszám erősen korlátozott jónéhány al csoportokra irányuló statisztikai elemzést, ezért mindenképp fontos folytatni az adatgyűjtést, hogy a jelenleg csak trendszerűen mutatózó változások szignifikáns eredményként legyenek közölhetők. Az első eredmények nem terjeszthetők ki széles körben, mindenképp indokolt Magyarország több településén és nemzetközi szinten is hasonló módon adatokat gyűjteni.

Mindenképp hasznos lenne a jövőben a jelen vizsgálat végén bevont, táncos kontrollcsoport kezdetektől való szerepeltetése, és a náluk tapasztalható változások folyamatos összehasonlítása a nem táncos és a vizsgálati csoporttal, illetve longitudinális adatok gyűjtése, hogy a hat hónappal az esküvő után mért pozitív hatás későbbi változásait detektálni tudjuk, és bizonyítható legyen, hogy a tánctanulás közben megszerzett gyakorlati tudás valóban képes beépülni a pár mindennapjaiba és megküzdési stratégiái közé.

A táncnak különleges hatása van a párkapcsolatokra, azonban a téma nagyon kevés tudományos vizsgálatnak képezte tárgyát eddig. Az elmúlt években végzett első hatásvizsgálatban kvalitatív és kvantitatív módszerekkel sikerült bizonyítanom, hogy a

Rebuild[®]-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 a Rebuild[®]-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 ritmusra dobban az emberek szíve, és indul el a lábuk, 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.

8. 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.
- Alpert, P. T.: The Health Benefits of Dance. *Home Health Care Management & Practice*, 2011, Vol. 23, Issue 2, pp.: 155-157.
- Bereczkei, T.: Rejtett indítékok a párkapcsolatban – Vonzalom, párválasztás, szexualitás, 2012, Kulcslyuk Kiadó Kft., ISBN 9786155281013
- Bodenmann, G.: Dyadisches Coping Inventar (DCI). Testmanual [Dyadic Coping Inventory (DCI). Test manual]. 2008
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Gottman, J. M.: Psychology and the Study of Marital Processes. *Annual Review of Psychology*, 1998, Vol 49, pp.: 169-197.
- 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.

- Hanke, R.: The Impact of Ballroom Dancing on the Marriage Relationship. MA dissertation in Counselling Psychology, 2006, University of Pretoria, Department of Psychology
- 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.
- Hendrick, S. S.: A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 1988, Vol. 50, Issue. 1, pp.: 93-98.
- Incze, A., Szili, K., Vermes, K.: Pszichodinamikus mozgás- és táncterápia In: Novák, Géza Máté (szerk.) *Részvétel és együttműködés a művészetpedagógiában. Fókuszban: a dráma és színházpedagógia*. Budapest: ELTE, 2019, pp: 108-111.
- 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.
- Jarovinskij, V., Kiss T. C.: Mozgás és tánc terápiás alkalmazása gyerekeknél. In Szvatkó Anna (szerk.): *Billenések. Tanulmányok a dinamikus szenzoros integrációs terápia köréből*. Budapest, Oriold és tsai., 2016, pp.: 225-262.
- 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
- 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.
- 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
- 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.
- Kuntz, R.: *Moving Towards Intimacy: A Literature Review on the Use of Dance/Movement Therapy with Couples*, 2020, MA thesis, Lesley University, Cambridge, Massachusetts
- 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.
- 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.
- 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.
- 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 és 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.
- Merényi, M.: Mozgás- és táncterápia, *Pszichoterápia*, 2004, Vol. 13, Issue 1, pp.: 4-15.
- Mirnic, Zs., Vargha, A., Tóth, M., Bagdy, E.: Cross-Cultural Applicability of FACES IV, *Journal of Family Psychotherapy*, 2010, Vol. 21, Issue 1, pp.: 17-33.

- 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., Gorall, D. M., & Tiesel, J. W.: *Faces IV package*. Minneapolis, MN: Life Innovations, 2004.
- 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.
- Olvera, A. E.: Cultural Dance and Health, *American Journal of Health Education*, 2008, Vol. 39, Issue 6, pp.: 353-359.
- Péntek-Dózsa, M., Sélley, B.: A kézírás és a gépírás összehasonlító vizsgálata a Mozgásjavító Általános Iskolában. *Iskolakultúra*, 2019, Vol. 29, Issue 6, pp.: 62–87.
- Pratt, R. R.: Art, dance, and music therapy. *Physical Medicine & Rehabilitation Clinics*, 2004, Vol. 15, Issue 3, pp.: 827-841.
- 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.

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Szili, K.: *Az érzet sorsa. A modern pszichoanalízis hozzájárulása a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia testtudati munkájához*. PhD értekezés, PTE-BTK, Pszichológia Doktori Iskola, 2010.
- Wagner, D., Hurst, S.M.: *Couples Dance/Movement Therapy: Bringing a Theoretical Framework into Practice*. *American Journal of Dance Therapy*, 2018, Vol. 40, Issue 1, pp.: 18–43.

- 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.
- 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.

9. Saját publikációk jegyzéke

- 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