

Budapest Kortárástánc Főiskola

Táncművész BA szak

NAGY IMOLA

SZAKDOLGOZAT

KÍVÜLRŐL BE

BELSŐ FOLYAMATOK ÉS A VERSENGÉS VISZONYA AZ
AMATŐR TÁNCTÓL A HIVATÁSIG

Témavezető:

Pete Orsolya

Budapest, 2013

Tartalomjegyzék

1. Bevezető	1
2. A fogalmak pszichológiai háttéréről	2
2.1. A versengés kulturális meghatározottsága	2
2.1.1. A versengés egyes típusai	3
2.1.2. Győzelem és veszteség.....	6
2.2. A motivációról.....	7
2.2.1. A kíváncsiság	9
2.2.2. Az extrinzik és intrinzik motiváció	10
2.2.3. A teljesítménymotiváció	11
2.2.3.1. A teljesítménymotiváció típusai	12
2.3. Az összehasonlításról	13
2.3.1. Merre hasonlítunk?.....	14
3. Verseny, versengés	16
3.1. Motiváció a versenyben.....	16
3.2. Összehasonlítás a versenyben.....	19
3.3. Elvárás, megfelelés a versenyben.....	19
3.4. Elfogadás a versenyben	20
4. Tánc és elhivatottság	22
4.1. Motiváció és hivatás	23
4.2. Összehasonlítás, hivatás	23
4.3. Elvárás, megfelelés, hivatás.....	24
4.4. Elfogadás, hivatás.....	25
5. Összegzés, tapasztalat	27
6. Felhasznált irodalom	28

1. Bevezető

Szakedolgozat témám forrása az a tény, hogy saját életemben mindig jelen volt a verseny, de nem mindig tudtam mit kezdeni vele vagy megfelelően kezelni. Valahogyan időről időre az eredményeim is generálták azt, hogy a versenyhelyzetekben vagy kiélezett szituációkban máshogyan, általában jobban teljesítettem.

A tánc kapcsán azonban hamarosan eljött az idő, amikor fel kellett ismernem, hogy ha valamiben el szeretnék mélyülni, akkor a versenyszellem nem megtartható, átalakul. Tudatosítást és kezelni tudást igényel. Nem szeretném, ha ez a szakedolgozat rólam szólna. Szeretném az általános érvényűség szintjére emelni ezt a témát. Azonban nincs más hasonlóan közeli példa a szemem előtt, mint saját tapasztalataim. Bár versengés, önmagunk felesleges „spanolása”, összehasonlítása, megfelelési kényszereink és megfelelési vágyaink mindig is lesznek, szerintem nem mindegy, hogyan kezeljük ezeket, mennyire vannak jelen, tudatosítjuk-e őket. A táncossá válás lélektanilag sem könnyű feladat, és talán szükséges elemezni, megtalálni azokat a folyamatokat, amik velünk történnek, hogy miután megértettük, hasznosítani is tudjuk őket.

Azokról a folyamatokról írtam, amelyek egy amatőr, itt, ebben a szakedolgozatban a verseny világából érkező táncos elhivatott táncművésszé válása során lejátszódnak. Arról, hogyan válnak belsővé az elvárások, hogyan formálódik át a motiváció, vagy vesznek el fontosságukat bizonyos tulajdonságok.

A négy kulcsfogalom, amit fontosnak tartottam ehhez a munkához:

Motiváció, Összehasonlítás, Elvárások és megfelelés, Elfogadás

Munkámban pszichológiai témájú könyvek, kísérleti eredmények, a környezetemben munkálkodó táncosok tapasztalatai és saját élményeim voltak segítségemre.

2. A fogalmak pszichológiai háttéréről

2.1. A versengés kulturális meghatározottsága

Magyarországon a versengést és a győzelmet, sikerességet gyakran övezi valamiféle negatív, rosszindulatú hozzáállás. A versengés, mint a hatalomhoz jutás eszköze jelenik meg, nem pedig mint egy tisztességes feljebb jutási módszer. Versengeni azonban nem csak így, ilyen hozzáállással lehet. Versenghetünk úgy is, hogy nem ártunk egymásnak és tiszták maradunk, tisztelettel nézünk egymásra. Ez komplikáltabb hozzáállás ugyan, de hasznosabb és élvezetesebb is. Bár ebben a szakdolgozatban később a verseny, mint szervezett táncverseny jelenik meg, maga a versengés egész életünk mindennapjaiban is jelen van. Tartom azt a nézetet, hogy a versengés kell az előbbre jutáshoz, a fejlődéshez. A versenyhez szükségesek bizonyos személyiségi jegyek is, ilyen például a kockázatvállalás, akaraterő, állóképesség, munkabírási vagy a munkaszeretet.

A versengés témájának elemzése során Fülöp Márta pszichológusnő kutatásaira hagyatkozom. Egy összehasonlító vizsgálatában japán, kanadai és magyar egyetemistákat kérdezett a versenyről. (Fülöp, 2007, 21-24.)

A verseny és az ahhoz kapcsolódó jelenségek megítélése igen különböző formákat öltött a vizsgált társadalmakban. A japán és kanadai válaszadók egyértelműen pozitívnak tartották a sikert magát, ám a magyar válaszadók annak ellenére, hogy 75 százalékuk szerint a sikerhez fontos, hogy versengeni tudjunk, gyakrabban tartották negatívnak azt.

„A magyar válaszadók szerint a sikerhez jellemzően nem a kiváló képességek, a versenyképes egyéni tulajdonságok, hanem az agresszív és immorális eszközök vezetnek. A magyar fiatalok egyfelől fontos értéknek tartják a sikert, és sikeresek akarnak lenni, másfelől azonban nagyon ambivalensen tekintenek a sikerre. Ez jellemzi az őket körülvevő magyar társadalmat is.” (Fülöp, 2007, 23.)

Az is árulkodó, hogy milyen a versengő emberről alkotott kép itthon. Az agresszív és rosszindulatú versengő ember képe egyedüli sajátosság volt a japán és kanadai tulajdonságlistához képest. Míg a japánok szerint leginkább kitartó és makacs, a kanadaiak szerint pedig a legjobb akar lenni az ilyen ember, itthon megint a rosszindulatúság haladást gátló falába ütközünk. Számomra a legérdekesebb mégis a verseny funkciójáról alkotott általános képek különbözősége volt. Nagyon példamutató, hogy a japán egyetemisták 54 százaléka a

fejlődést nevezi meg a versengés fő funkciójaként. Szerintük az egyén versengése segíti önmagát, a társát és a társadalmat is. Végző soron tehát egy ember versengése hasznos a társadalom számára. Szerintük a versengés nem csak az egyén érdekeit szolgálja. Közös a fókusz, a fejlődés együtt, egymás motiválásával történik. A megkérdezett kanadaiak szerint a versenynek az a funkciója, hogy olyan célok elérését, olyan tettek megvalósítását segítse, amely csak verseny árán lehetséges. Itt a versengés a cél elérését szolgálja. A versenyhelyzet olyan felfokozott állapothoz vezetheti el annak résztvevőjét, ami képessé teheti őt több benne rejlő lehetőség kihasználására, mint egyébként. Normálisnak mondható életünk során előbb-utóbb megszerezzük az ítélni tudás képességét, így tudatában leszünk saját határainknak, tudni fogjuk, hogy testünk milyen mozdulatok végrehajtására alkalmas. Persze ezek pillanatnyi állapotok, jó esetben a képességeink folyamatos változásban vannak, és határaink tudatos feszegetésével (az is fontos, hogy megfelelő elvárásokat támasszunk saját magunknak) egyre nehezebb feladatok megoldására válunk alkalmassá. A verseny ilyen szempontból is fontos, ráébredünk általa, hogy milyen tartalékaink vannak, néha önmagunkat is meglepve.

Mivel a verseny “katalizátorként” működve olyan állapotot eredményez, amiben nem úgy teljesítünk, ahogyan magunktól, természetes helyzetben képesek lennénk, a művészetnek nem sajátja. Itt meg kell próbálnunk úgy dolgozni, hogy magunktól hozzuk ki a maximumot, mindenféle segédlet, külső biztatás, behatás nélkül. A saját határainkon tudni táncolni, amiben segít mások jelenléte, de a fő feladat a miénk.

A magyar megkérdezettek 34 százaléka gondolta úgy, hogy a verseny lényege a szelekció, tehát a verseny által dől el ki a több a másiknál, így felállítódik egy rangsor, ami az adott szempontból legértékesebb emberrel kezdődik. Itt nyoma sincs az együtt fejlődés gondolatának, ez a szemlélet csak az egyén érdekeit szolgálja, csak egymás legyőzéséről szól. A versenyről és versengésről való gondolkodás tehát kulturális különbségeken is alapszik, emellett csoport-, közösség-, és egyénfüggő is.

2.1.1. A versengés egyes típusai

A versengés irányulhat az énré, amikor saját magam fejlődése a lényeg, az én motiválódik általa. Ez egy szép cél, de a megvalósítása valamilyen mértékben szerény, mégis céltudatos embert igényel. A versengés során tanulhatok önmagamról úgy is, hogy a másik féllel kerülök

összehasonlításban, ami által motiváljuk egymást. A másik félre irányuló motivációnak nem csak ez a pozitívabb felfogású formája lehetséges, hanem az egymás legyőzésére irányuló versengés is. Az előbbire a japán felfogás, míg az utóbbira inkább a magyarok példája illik. Arányaiban azt gondolom, hogy a “magyar verzió” jellemzi az amatőr táncvilágot, míg a komoly, elhivatott táncos körökre a “japán megoldás” érvényesebb.

Fülöp a kutatásai alapján háromféle *versengési mintázat*ot különített el, mindegyikben különbözik a versengés folyamata és eredménye, valamint különböző módokon fejlesztik a versenyképességet is (Fülöp, 2007, 24.):

A. Kiszorításmodell

Itt a rivális leszorítása a cél. Mivel a figyelem és a befektetett energia ennek a célnak elérésére irányul, kevés marad önmaga fejlesztésére. Ezért egy ponton túl romboló hatása miatt ez a modell nem fejleszt. Itt elveszik az én, talán a cél is, amiért a versengés létrejött. Már csak a győzelem a fontos, de hogy mi is a tét, az elhomályosul. Nyilván érett korban is létezik ez a modell, de az amatőr táncolásra és versenyzésre is jellemző. Nem feltétlenül a rivális leszorítása ott a cél, legalábbis nem ilyen direkt módon. Inkább az önmagunkra fordított figyelem hiánya miatt van túlsúlyban az ellenfél megfigyelésére és megítélésére fordított energia. A színpad mögötti bemelegítéseim során sokszor bocsátkoztam olyan mértékű tágításba, amit egy táncórán közel sem erőltettem volna. Mindez csak a fölény érzékeltetésére, a versenytársaknak szólt. Később szándékosan izoláltam magam a többi bemelegítőtől, mert tudtam, hogy amit kihoz belőlem az ott kialakuló helyzet, az nem segít engem.

B. Győzelemmodell

A versengők egymás legyőzésére törekszenek, de anélkül, hogy egymásnak ártanának, saját képességeikre támaszkodva. Ha az egyik fél jobbnak bizonyul, a versengés megszűnik. Rövid távon fejleszt. Ez a jelenség saját tapasztalataim szerint arra jó, hogy a fejlődés egy adott pontján a képességeinket másokéhoz hozzámérve pontosabb képet kapjunk önmagunkról. Ha van viszonyítási pont, könnyebb meghatározni magamat.

„A versengés eredményeképpen az illetőnek realisabb képe alakul ki a saját és mások képességeit, erősségeit és gyengéit illetően, és új, megfelelőbb kihívások után nézhet.” (Fülöp – Berkics, 2007, 200.)

C. Fejlődési modell

A cél egy, az egyénnél jobb rivális által való fejlődés. Ha eléri vagy felülmúlja őt, új követendő példát választ, egy másik jobb személyt. Itt a fejlődés a lényeg, és ez a modell hosszú, és rövid távon is eredményezi azt. Ez olyan, mintha egyre magasabb célokat tűznénk ki magunk elé, amit itt egy személy teljesítménye jelenít meg. Célok vannak, amiket az egyén igyekszik elérni, majd emelni, saját határait egyre inkább kitolni. Ez általában akkor jelenik meg, amikor az egyén már elhivatott, a motivációja is a sajátja, magáért a táncért, a táncban való fejlődésért “versenyez”, nem pedig külső cél vagy kényszer ösztönzésére.

Az olyan versenyt, amelyben a verseny véges erőforrásért zajlik, így a győzelem a másik fél kárára történik, zárt versenynek nevezzük. Zárt verseny általában minden meghatározott kritériumrendszer alapján értékelő verseny, így az amatőr táncverseny is. Létezik azonban nyílt verseny is, ami nem véges számú erőforrásért zajlik, így - bár működik a társas összehasonlítás - nem feltétlenül úgy nyertes valaki, hogy a többieknek kevesebb jut. Nyílt versenynek tekinthető minden képesség elsajátításának, tanulásnak a folyamata, ahol a felfedezendő, megtanulandó, kipróbálható lehetőségek tárháza nem lesz mások számára kevésbé hozzáférhető, ha az egyén alkalmazza őket, és fordítva. Ilyen maga a tánc is. Fontos tudnunk arról, hogy az ember képes alapvetően nyílt helyzeteket önmaga számára zárttá tenni, és a jövőben ehhez mérten tekinteni rájuk. (Fülöp, 2001, 12.) Például: én nem tudok a legjobb lenni balettből, nekem soha nem lesz annyi akrobatika a mozgásban, mint neki. Ez a látásmód nem segíti a fejlődést, és ezt a látótérszűkítést valóban az egyén generálja saját magának, talán azért, mert a ténylegesen fennálló kimeríthetetlen erőforrás ijesztően soknak tűnik. Nehéz elfogadni, hogy valójában bármennyit vehetek a tudásból és bármennyig mehetek, ameddig én tudok. A nyitottabb nézet ösztönzéséhez az kell, hogy minél több, különböző irány és megoldás biztatást kapjon. Lehetetlen az egyént megvédeni a zárt versenyhelyzetektől, és nem is érdemes. Azonban az arányuk, és az, hogy saját gondolkodását melyikhez formálja, lényeges.

2.1.2. Győzelem és veszteség

A versenyzéshez való viszonyunk nagy mértékben meghatározza azt is, hogyan reagálunk az eredményére. Ez mind győztesként, mind vesztesként nehéz feladat. Hiába rendelkezik valaki jó képességekkel, vagy van nagy tudása. Ha nem tanulta meg elfogadni és kezelni a sikert, felállni a kudarc után, akkor kárba veszik minden.

A győzelem és a veszteség nem analóg a sikerrel és a kudarccal. „A siker és a kudarc egy cselekedet végállapota és a kitűzött cél közötti távolság kiértékelése.” (Fülöp- Berkics, 2007, 199.) Sikert vagy kudarcot érezhetünk az általunk kitűzött cél teljesítésével kapcsolatban, vagy saját állapotunk egy korábbihoz való hasonlításakor. Ilyenkor függetlenítjük magunkat mások eredményeitől. Ehhez viszont szükséges saját kitűzött cél és a képesség, amivel leválok másokról, magamra figyelek. Ez arányaiban inkább az elhivatott fázis jellemzője. A győzelem és a veszteség viszont mindig versengő közegben értelmezendő. Ilyenkor az összehasonlítás alanya nem önmagunk vagyunk, hanem más ember, vagy emberek. Ez többnyire az amatőr terület vonása.

Fülöp Márta kutatásában a győzelem kapcsán mindhárom ország megkérdezettjei pozitív érzelmekről számoltak be, ez természetesnek tekinthető. Ám a magyarok 46 százaléka negatív érzést is kapcsol a győzelemhez, ezt a japánok és kanadaiak csak 5, illetve 10 százalékban teszik. Ez az eredmény összefüggésben áll a versengő ember és a siker itthoni ellentmondásos megítélésével. (Fülöp, 2007, 25.)

A veszteség kapcsán Reinhard Pekrun, német pszichológus és társai az érzelmek két csoportját különítik el aszerint, hogy aktiválnak-e vagy deaktiválnak. A deaktiválóak passzívvá tesznek, ilyen a szomorúság és depresszió, amiből aztán negatív önértékelés és önbizalomvesztés következik. Meglepő módon a harag, frusztráció és a csalódottság az aktiváló negatív érzelmek táborába tartoznak és cselekvésre készítetnek. A felmérés szerint a magyarok inkább a deaktiváló érzelmeket élik meg ellentétben japán és kanadai társaikkal. Külföldi társaink a veszteség által jobban motiválódnak, tanulnak belőle, annak segítségével gondolják át, hogy legközelebb mit érdemes másként csinálni, majd újra próbálkoznak, keményebben. (Fülöp, 2007, 25.) A veszteség, mint motiváló erő megélése szép gondolat, de igényel egy olyan versengéskultúrát is, amiben a győzelem ténylegesen a munkán és a befektetett energián múlik.

Fülöp Márta egy másik vizsgálatában összesen hétszáz magyar középiskolást és egyetemistát kérdezett a győzelemre és vesztesre adott reakciókról. (Fülöp, 2007, 25.)

Kiderült, hogy a győzelemre adott három fő reakció:

- az öröm és tevékenység folytatása
- a „nárcisztikus énfelnagyítás”
- és a társas óvatosság

A vesztesre adott főbb reakciók:

- a szomorúság, majd frusztráció (tehát passzívból aktív negatív érzelm)
- „agresszió a győztesrel szemben”
- önleértékelés és közömbösség

Ezek a győzelemre és vesztesre adott reakciók párba rendezhetőek. Akit győzelemkor öröm tölt el, az veszteskor hajlamos a szomorúság, majd a frusztráció megélésére. Az öröm és a frusztráció is végső soron a tevékenység folytatásához vezeti el őt, ez a versengéshez való „egészséges hozzáállásnak” tekinthető. Aki, ha győz „elszáll magától”, veszteskor képes agresszívvé, esetleg ártóvá válni. Őt biztosan nem maga a tevékenység motiválja, hanem az elérendő külső cél. Mivel a kutatás alapján a győzelmet sem tudjuk egyértelműen pozitív élményként elkönyvelni és félünk a környezet reakciójától, nem meglepőek a harmadik csoport jellemzői. Győzelem esetén is fél, nem éli át az örömet, veszteskor hajlamos lekicsinyelni magát, vagy egyáltalán nem érinti meg a helyzet súlya. Míg vesztes esetén önleértékelésük bizonytalanságot szül, a közömbösség megakadályozza az okkeresést, így a versenyképesség csökken. (Fülöp, 2007, 26.)

2.2. A motivációról

Ahhoz, hogy megértsük önmagunkat, azt, hogy mi érzéseink, gondolataink és cselekedeteink mozgatója, foglalkoznunk kell a motivációval. Fodor László motivációkutatással foglalkozó könyvében így ír a motivációról:

„A motiváció kifejezés gyűjtőfogalmat jelöl, amely minden cselekvésre, viselkedésre késztető erőt magában foglal.” (Fodor, 2007, 35.)

Egyes szerzők már „motivációs bázisról” beszélnek, amely a lelki jelenségek közül összefogja a szükségleteket, a belső késztetéseket, érzelmeket, szándékokat, vágyakat, kívánságokat és értékeket is. (Fodor, 2007, 36.) Egyszerűbben a két alapvető összetevője: az érzelmekek és a késztetések, amelyek kölcsönhatásából létrejön a motiváció, majd a tevékenység. Ez egy meglehetősen lecsupaszított modell. A belső ingerekhez sorolható szükségletek valamiféle hiányállapotból származnak. A hiányállapot feszültséget kelt a szervezetben, ami mozgósítja késztetésünket a hiány csillapítására. A motívum, a cselekvésre késztető tényező oly módon vezet kielégüléshez, hogy olyan cselekvésre késztet, amivel saját magát iktatja ki. A késztetés önmagában egy általános tényező. Azt, hogy a késztetés milyen formát ölt, vagyis hogy egy konkrét szükségletet hogyan elégítünk ki, azt a tanulás határozza meg. A hatékony módszerek kiválasztódnak és a szokásainkká válnak. (Fodor, 2007, 39.)

Két típusú motivációs rendszer van. Az elsődleges (biológiai) és a másodlagos (tanult). Az elsődleges késztetések biológiaiak, a másodlagosak pedig szociális vagy pszichológiai szükségletek, tanult motívumok. Ezeken túl harmadlagosnak tekinthetjük az egyénre jellemző, személyes motívumokat, melyeknek köszönhetően minden ember más és más. A viselkedésünket befolyásoló motívumok azonban nem csak az ösztönös szükségleteinkből és tanult vágyainkból állnak, hanem a minket befolyásoló környezeti ingerekből is. (Fodor, 2007, 33.)

Az elsődleges motívumok velünk született motívumok. Ilyenek az általános aktivitásra való képesség, éhség, szomjúság, szexuális és utódpótlási késztetés, az alvási, és salakanyag-ürítési késztetés, valamint a kíváncsiság. (Magyar Larousse, 1992, 975.) Másodlagos motívumok például az elfogadás, együttműködés, elismerés, siker, szeretet, biztonság, vagy a teljesítmény igénye.

Velünk született motívum tehát a kíváncsiság is, ami az alkotásnak is nagyon fontos tényezője. A művészetben is fontos, hogy a művész új oldalról tudjon meglátni mások számára talán érdektelen és unalmasan evidens jelenségeket. Ehhez folyamatos kíváncsiság szükséges.

“A tudománynak és a művészetnek közös vonása, hogy számukra a leghétköznapibb dolog is úgy jelenik meg, mint valami teljesen új és vonzó, sőt mintha egy varázslat hatalma révén az épp hogy megszületett volna, s most élénk át első ízben.” (Nietzsche, 1988, 12.)

2.2.1. A kíváncsiság

A kíváncsiság motívum az egyik elsődleges, alapvető biológiai motívum. Egyes elképzelések szerint a kíváncsiság azért olyan erős motiváló erő, mert – míg a szükségleteinknél valaminek a hiánya, - úgy itt az ismeretlen, új impulzusok váltanak ki feszültséget a szervezetben. Ez a feszültség az adott inger kutatásával, felfedezésével csökkenthető. Az emberek számára az új inger és annak meglepő jellege nagy vonzerővel bír. Valahol bennünk van a felfedezés, az új megtalálására való hajlam. Bár ez mindenki életében egy lehetőség, mi minden nap az újat keressük a táncban és a testünkben.

A felgyorsult jelen az ember természetes tempóját meghaladó információáramlásával megemeli az emberek ingerküszöbét. Ebből a sok behatásból nem egyszerű kiválasztani a hasznos, lényeges elemeket. Ha hozzászokunk egy ilyen mértékű információáramláshoz, akkor még annak is a fokozására van szükség ahhoz, hogy mindig legyen valami új, ami felkelti a kíváncsiságot. Az embernek szüksége van rá, hogy megfelelő mennyiségű új ingerrel fenntartsion egy aktív állapotot. Ha nem érkezik elég inger a környezetből, akkor – hasonlóan, mint a szükségleteknél, hiány lép fel, és felborul az idegrendszer egyensúlya. Akkor unatkozunk, amikor az aktivációs szint lecsökken. Persze az személyfüggő is, hogy az optimális aktivációs szinthez milyen ingergazdagság szükséges, ezzel áll összefüggésben, hogy ki milyen kitartó, és ez fejleszhető. Ha egy személy saját, megfelelő ingergazdagságához képest kevesebb vagy több az inger, akkor romlik a teljesítmény. Ugyanakkor a kitartás és a kíváncsiság kapcsolatához az is hozzátartozik, hogy valaki hogyan tud látszólag monoton folyamatokban újat meglátni. Egy tréning mozgássorai is (látszólag) mindig ugyanazok, az a lényeg, hogy a táncos feladatot találjon a különbségek keresésében. Ez kapcsolódik Csíkszentmihály Mihály gondolatához a tökéletes élményről, amit ő “flow”-nak nevezett el. Ilyet akkor él át az ember, amikor egy adott tevékenységbe teljesen belefeledkezik, szinte eggyé válik vele. A flow egyik feltétele az adott tevékenység és az azt végző képességének összhangja. Akkor a legvalószínűbb a flow, a tökéletes élmény létrejötte, ha az elvégzendő feladat megfelel, vagy csak egy kicsivel haladja meg az azzal foglalkozó egyén képességeit. (Csíkszentmihályi, 2010, 30-31.) A kevéssel való meghaladás pont annyira elegendő, hogy még kihívás legyen a feladat megoldása, felkeltse az illető kíváncsiságát. A kíváncsiság jellemzője, hogy olyan cselekvésekre motivál, melyeknek nincs látható jutalma, tehát nem (csak) az elérendő cél a fontos, hanem az út, amit addig bejárunk. Ekkor „a

tevékenység nem eszköz, hanem cél jellegű, önjutalmazó, ún. intrinzik motiváció, szemben az eszközjellegű, külső (extrinzik) motivációval, ahol a cselekvés a jutalom megszerzésének vagy a büntetés elkerülésének eszköze.” (Fodor, 2007, 79.)

2.2.2. Az extrinzik és intrinzik motiváció

Az extrinzik (külső) és az intrinzik (belső) motivációval az 1970-es évek óta foglalkozik a pszichológia. A két motivációtípus közti fő különbség, hogy az intrinziknél maga az út a fontos, a folyamat motivál, az az öröm a cél, amely a tevékenység végzésében rejlik. Itt a jutalom nem az út végén található, hanem az út maga a jutalom. Az extrinzik motiváció célja valamilyen megfogható cél elérése vagy büntetés elkerülése, itt maga a cselekedet eszközjellegű, ezt a motivációs formát inkább a környezet irányítja. A jutalom és a büntetés befolyásoló erejének mértékében meghatározóak a korábbi szocializációs folyamatok. Ha valakit a jutalmazás és a büntetés módszerével neveltek, akkor később is ezek lesznek a motiváció fő forrásai. Azoknál az embereknél, akik a munkájukról többnyire jutalmazás vagy büntetés formájában kaptak visszacsatolást, nehezebb rátalálni az intrinzik motivációra. Ez a motiváció belső irányítású, önjutalmazó jellegű. Richard M. Ryan és Edward L. Deci pszichológus professzorok gondolatát idézi Fodor László: „Olyan belső hajlamot jelent, amely az újdonság és a kihívás keresésében nyilvánul meg, abból a célból, hogy a személy kiterjessze vagy gyakorolja a képességeit, hogy felfedezzen vagy hogy megtanuljon valamit.” (Fodor, 2007, 79.)

Fontos, hogy egy ember nem kategorizálható ilyen egyszerűen a két motivációs típus valamelyikével. Az sem állítható egyszerűen, hogy egy motiváció külső vagy belső. A motiváció nagyon összetett jelenség, így ezt követően is arányokról beszélek. Az extrinzik és intrinzik komponensek is vegyülve, állandóan változva vannak jelen, az arányaik viszont bonyolult formában jellemzőek lehetnek egy egyénre.

„Az intrinzik motiváció szoros kapcsolatban áll a kompetenciával, a tudás megszerzésével, az érdeklődéssel és a teljesítménymotivációval”. (Fodor, 2007, 81.)

2.2.3. A teljesítménymotiváció

„Az egyén produktivitásának és morális szintjének egyik legfontosabb meghatározó tényezője az, hogy az egyén milyen magas szinten jelöli ki céljait, és hogy emellett hogyan marad meg a realitás talaján.” (Fodor, 2007, 189.)

A humánspecifikus motivációk olyan motivációk, amelyek egyedül az emberre jellemzőek. Ezekhez „humánspecifikus motívumok” tartoznak, amiket intrinzik (belső) motívumokként élhetünk meg. A teljesítményünk emelésére, sikerek elérésére irányuló motiváció, a teljesítménymotiváció is sajátosan emberre jellemző (humánspecifikus) másodlagos, tanult motiváció.

Az élet korai szakaszában, tanulással alakul ki. A teljesítménymotiváció három fontos összetevő függvénye az egyén igényszintje, a siker és a kudarc szubjektív valószínűsége és a cél vonzereje. (Fodor, 2007, 188.) A teljesítménymotiváció leginkább a saját magunk felé támasztott elvárásokon alapul, de a társainkkal való összehasonlítás is befolyásolja. A pozitív teljesítménymotiváció arányos azzal, hogy az egyén mennyire versengő. A modern motivációkutatások egyik rendszerezése szerint a legoptimálisabb motivációs összetétel típus az erős elsajátítási motiváció és a pozitív teljesítménymotiváció együttese. Ez azt jelenti, hogy az egyén érdeklődik is az iránt, amiben társainál jobb akar lenni. (Fülöp, 2001, 9.) Lényeges, hogy az alkotóképesség és a teljesítménymotiváció nem azonosak, de nem is választhatóak el teljesen egymástól. A megfelelő teljesítménykészítés szükséges a kreativitáshoz, de nem elégséges. Sokszor azt gondoljuk, hogy az erőfeszítés mértéke határozza meg a teljesítményt. Ez nem mindig igaz, előfordul, hogy a komoly erőfeszítés nem eredményez nagyobb teljesítményt. Táncban is így van, például az izomhasználatnál. Egy bizonyos mozdulathoz a megfelelő vagy optimális felhasznált energia pontosan annyi, amennyit a mozdulat megkíván. Ez azt jeleti, hogy például egy ugrás kivitelezéséhez se több, se kevesebb energiát nem használ a táncos, mint amit az adott mozdulat igényel, különben az a kivitelezés rovására megy. Vagy erőtlen lesz a szökkenés, vagy az érkezés lesz kellemetlen. Szerintem a táncművészet hivatásos fokon való művelésének lényeges eleme, hogy a táncos keresi, megtalálja, megtanulja ezt az optimális szintet, és ez a mozgáson azonnal meg is látszik.

2.2.3.1. A teljesítménymotiváció típusai

Az emberi motivációt, teljesítményt és viselkedést kutató amerikai pszichológus, John William Atkinson modellje alapján a teljesítménymotiváció szempontjából az emberek két nagy csoportra oszthatóak. Természetesen az emberi jellem nem ilyen egyszerű, ezek bőven árnyalhatóak tovább, de ez a két irány mégis mérvadó. A két nagy csoport a kudarckerülők és a sikerorientáltak.

A kudarckerülők az alacsony teljesítményszükségletű emberek. A kudarckerülő személy a sikert nehezen, vagy nem képes saját eredményének tulajdonítani, míg a kudarc hamar letöri. Így ezek az emberek vagy a nagyon könnyű vagy a nagyon nehéz feladatokat preferálják. A könnyű feladatok nem jelentenek nagy kihívást, a környezetükben nem lesznek kiemelkedőek, de a feladat elvégzése sikeres lesz. A nehéz feladatok esetén nyilvánvaló a sikertelenség, de ez nem olyan rossz, mintha egy közepes nehézségű feladat elvégzésében lennének sikertelenek. Megnyugtató a tudat, hogy a feladat nehéz volt. A sikerorientáltak a közepesen nehéz, pontosabban reális feladatok elvégzésekor érzik jól magukat, ez jelent kihívást számukra. Ők szeretik a küzdelmet. Nem törik le a kudarcok, biztosak a képességeikben. Az ilyen jellegű feladatok a leginformatívabbak számukra a teljesítményüket illetően. (Fodor, 2007, 193.) Siker- vagy kudarcélményre csak akkor van lehetőség, ha az adott feladat az egyén teljesítőképességének határain található. A táncban is akkor fejlődünk igazán, ha tudatosan kilépünk a saját komfortzónánkból, és a határokat folyamatosan tágítva táncolunk.

Jutta Heckhausen (német pszichológusnő, aki bírálta Atkinson eljárását) modelljében a sikerkereső személyek (akik itt kisebb kudarcfélelemmel és nagyobb sikerreménnyel rendelkeznek) valóban a közepes nehézségű feladatokat választják, de azok, akiknél túlsúlyban van a kudarcfélelem, inkább a közepesnél nehezebb feladatokat részesítik előnyben (a szélsőségek helyett). Szerinte a közepes szorongás zónájából származnak a legjobb teljesítmények. Nála a sikerremény és a kudarcfélelem konfliktusa belső hajtóerő, ami lelkiismeretes munkára sarkall, ha nincs teljesítménykényszer. Külső teljesítménykényszer esetén azonban a konfliktus feszültséget generál és az rontja a teljesítményt. (Fodor, 2007, 195.)

Mivel a környezetünkkel szoros összefüggésben létezőnk, (a teljesítménymotivációnkat is befolyásolja a társainkkal való összehasonlítás) a versengés vizsgálatok az összehasonlításnak is fontos szerep jut.

2.3. Az összehasonlításról

Az összehasonlítás témájához szintén Fülöp Márta egyik tanulmányát veszem alapul. (Fülöp, 2010, 48-77.)

Sikert vagy kudarcot érezhetünk az általunk kitűzött céllal kapcsolatban, vagy saját teljesítményünket egy korábbihoz viszonyítva. Emellett teljesítményünket interperszonális kontextusban értelmezzük, másokéval összehasonlítva. Önértékelésünk is összehasonlítás eredménye. A társas összehasonlítás során másokkal kapcsolatos társas információt fogalmazzunk meg önmagunkra vonatkoztatva, írja Fülöp Márta. Amikor mások teljesítményéről információt kapunk, azt azonnal magunkra vonatkoztatjuk. Ez az összehasonlítás nem feltétlenül tudatos, sok esetben automatikusan működik. A társas összehasonlítás alapvető emberi késztetés, aminek fontos egy optimális mértéket találunk. Leon Festinger amerikai szociálpszichológus „univerzálisnak tartotta azt a késztetést, hogy önmagunkról a másokkal való összehasonlítás segítségével tanuljunk.” (Fülöp, 2010, 49.) Szerinte a társas összehasonlítás akkor jelenik meg, amikor képességeink közvetlen összemérésére nincs lehetőség, ilyenkor önmagunk értékelése csak másokhoz való hasonlítás útján lehetséges. Ezért létrejön egy törekvés, hogy képességeink hasonlóak legyenek egymáséhoz.

Általában olyanokkal hasonlítjuk össze magunkat, akiknek képességei hasonlóak, hiszen ennek kimenetele a leginformatívabb és a legbizonytalanabb is egyben. Ekkor egy felfelé ható motiváció érvényesül, ami ha mindkét félnél jelen van, a képességek fejlesztésére ösztönöz. A spontán versengés alapja tehát a társas összehasonlítás. Az összehasonlítás hosszabb távú funkciója pedig az önfejlesztés. Hiszen az összehasonlítás által önmagunkról is tanulunk, ezáltal fejlődünk is. A társas összehasonlítás motiválta versengésben olyan képességek, tulajdonságok kibontakoztatására válunk képessé, amik egyébként lassabban, vagy egyáltalán nem fejlődnének.

Az összehasonlításnak – a versengéshez hasonlóan - általában negatív felhangja van, viszont bizonyos fokig elkerülhetetlen az önmeghatározás és önértékelés kialakulásának szempontjából.

A társas összehasonlítási késztetésnek is van egy megfelelő mértéke, ami elősegíti a fejlődést. Ám ha ez az igény alacsony és az egyén nem akar tudni magáról és másokról, akkor az önértékelése is kevésbé fejlődik, ha pedig állandó összehasonlítási kényszerben létezik és mindenben összehasonlítja magát, alacsony önértéklés és szorongás lép fel. Fülöp Márta is hangsúlyozza, és én is fontosnak tartom megjegyezni, hogy egy bizonyos szempont szerint lehetséges összehasonlítani embereket, de mivel minden emberi lény egyedi, megítélni és értékelni valakit csakis a saját életéhez mérten szabad.

2.3.1. Merre hasonlítunk?

Fülöp Márta elemzése szerint az erősen motivált diákok szeretik értékelni összehasonlítási, versengési partnerüket, hogy abból következtetéseket vonjanak le. Ezáltal jöhet létre a teljesítménymotiváció.

Nagy valószínűséggel javul a teljesítmény, ha az összehasonlítás témájában olyan alanyt választunk, akinek teljesítménye meghaladja sajátunkat, inspirál. Ehhez az kell, hogy a másik jobb legyen, de ne utolérhetetlenül jobb. Ilyenkor felfelé hasonlítunk. Amikor az egyén úgy érzi, hogy társai egyértelműen jobbak nála, önképe megvédésére szorul. Ilyenkor az egyén gyakran keres olyan helyzeteket, ahol gyors és látványos sikert érhet el. Ekkor lefelé hasonlít, olyanokkal méri össze magát, akiknél jobban tud teljesíteni. A felfelé vagy lefelé hasonlításnak különböző hatásai vannak az énképre nézve. A lefelé hasonlításnak van egy énvédő szerepe a stabilabb énképű embereknel. A bizonytalanabb önképpel rendelkezőkre ugyanez nem igaz, inkább felfelé hasonlítanak. A felfelé hasonlítás akkor sikeres, ha a másik fél helyzete elérhető távolságban van.

Ha az összehasonlító felek közt van valamilyen közelebbi érzelmi kapcsolat, mondjuk barátok, akkor átélhetik egymás sikerét abban az esetben, ha az egyik fél sikerének területe a másik fél számára nem kulcsfontosságú.

Társas összehasonlítás általában hasonló emberek között történik, miközben a felek különbözőségeire törekszenek. Ennek két fő vonala a vertikális, illetve a horizontális összehasonlítás. A vertikális összehasonlítás során egy adott területen vagy témában törekszenek különbségekre. A horizontális összehasonlítás esetében nincs előre meghatározott összehasonlítási kritérium. A felek sok újabb és újabb kritérium megtalálására törekszenek, ami

szorgalmazza, hogy mindenki megtalálja a maga erősségét, segítve ezzel a személyiségfejlődést. Bizonyos esetekben ez a két fő hasonlítási vonal egyszerre is létezhet.

Fogalmaimat pszichológiai oldalról megvizsgálva láthatóvá vált, hogy az emberi vonások sokféle árnyalatából mindig kirajzolódik két fő vonal. Ezeknek legfőbb jellemzője, hogy az egyik inkább külső, a másik pedig belső megközelítésű. Ezt a felismerést használva ezen külső és belső megközelítések arányainak segítségével a szakdolgozatom további részében a versenyző amatőr táncvilág és a hivatásos táncos élet vonásait ismertetem, érzékeltetve ezzel az átmenetet. A fent említett fogalmak – Motiváció és Összehasonlítás – mellett az Elvárás, megfelelés és az Elfogadás fogalmak nyújtottak segítséget. Ezt szemlélteti a következő táblázatom:

	Amatőr versenyzés	Tánc, mint hivatás
Motiváció	inkább extrinzik motiváció cél: nyerni megmutatkozási és teljesítési vágy	inkább intrinzik motiváció cél: elmélyülni minőségi munka, saját út és táncnyelv megtalálása
Összehasonlítás	inkább a társakhoz plusz tényező a külső megítélés (zsűri) inkább vertikális	inkább önmagunk egy korábbi állapotához inkább horizontális
Elvárás, megfelelés	inkább külső: esztétikai elvárásnak, tanárnak, zsűrinek, szülőnek	inkább belső, magunknak
Elfogadás	ritka és kevés, az okok nem realizálódnak, sürgetés	állandó nyugalom formájában van jelen, örökös tudásszomjjal párosul

3. Verseny, versengés

Szakdolgozatomnak ebben a részében amikor versenyt említek, akkor az amatőr táncversenyekre gondolok. Ez a művészeti tevékenység művelésének azon szintje, ahol a legjobb táncsoport a legtöbb kupával rendelkező, sok fellépési lehetőséggel, díszes és divatos fellépőruhákkal kecsegtető táncsoport. Ahol mindig a legjobbak állnak elől, az ügyetlenebbek és kövérebbek hátul, a koreográfiák technikai és akrobatikus elemek sokaságával és széles mosolyokkal telnek meg. Én is ebből a világból érkeztem a kortárstánc világába, amiről ideérkeztemkor valymi keveset tudtam. A teljes igazságnak része, hogy ezen a szinten a rengeteg külső befolyásoló tényező hatása mellett azok a gyerekek az igazán motiváltak, akik elől és középen táncolhatnak és kiemelt szerepük miatt társaik felnéznek rájuk. Nekik díszesebb a ruhájuk, őket mindenki látja, róluk másolnak a hátrébb állók, minden fényképen ők szerepelnek. Bizonyos szempontból könnyebb dolguk van, mert előnyöket élveznek és én ilyen voltam. Azzal, hogy a versenyzés állandó, az egyén folyamatosan készenléti állapotban van, az események gyors egymásutánjában létezik. Így kevés idő jut az önértékelés aktuális állapotának realizálására. Mások elismerése és a díjak segíthetnek ellensúlyozni az elégedetlenséget, de ez egy kettős jelenség. A büszkeség és a siker megélése mellett ezt a rövidtávú elégedettségérzést hamar felválthatja a kritikus látásmód. Ennek következtében újra és újra megerősítésre szorul az énkép, amiről az egyén összhatásában pozitív élményeket szeretne kapni. Ez a megerősítés pedig sikeres versenyzéssel adatik meg, újra csak rövid időre. Ez a teljesítménykényszeres állapot az élet más területein is rátelepedhet az emberre és tényleges versenyhelyzet nélkül is működhet. Ebben az önmaga által táplált teljesítménykényszerben hosszú távon létezni és alkotni is nehéz, szerintem így nem is érdemes.

3.1. Motiváció a versenyben

Sokszor kérdezték tőlem, hogy miért táncolok. Bár érzésben egyértelmű volt a válasz és engem is foglalkoztatott, jól megfogalmazni sosem tudtam. Ez a miért, vagyis a motiváció folyamatosan változik és ma már egészen másért táncolok, mint akkor, amikor versenyeztem.

A motiváció már említett két fajtája közül – bár mindkettő jelen van, az arányaik a meghatározóak – a verseny világával én inkább az extrinzik motivációt tudom kapcsolatba hozni. Ryan, R.M. és Deci, E.L. az extrinzik motiváció négy szintjét különítette el:

- A motiváció kívülről való szabályozása:

A viselkedésszabályozás kezdetleges szintje, amelyben a jutalom, és a büntetés elkerülése dominál.

- Az introjektált szabályozás:

“Az introjektált szabályozás: a jutalom és a büntetés belsővé válik, a cselekvést a büszkeség, az önértékelés növekedése vagy a szégyen és a szorongás elkerülése motiválja.”

- Azonosulás:

A személy képes tudatosan értékelni a cselekvést és annak fontosságát.

- „Integrált szabályozás:

“Integrált szabályozás: a szabályozás legfejlettebb, legönállóbb módja, a cselekvés a személyiség integrált része.” (Fodor, 2007, 79.)

Látható, hogy egy arányaiban inkább külső meghatározottságú motiváció is eljuthat egy belsőbb, azonosuló, integráló szintre. Az is kiderült, hogy a fent említett folyamatban egyre növekvő önállóság összefügg a befektetett energiával, az érdeklődéssel és a teljesítménnyel is.

Az amatőr táncoktatásra jellemző a megmutatkozási vágy kiélése, ami egyben az egyik fő motiváció is ekkor a szülő, a tanár, vagy a gyermek részéről. Erre adnak lehetőséget a fellépések különböző rendezvényeken, illetve a szervezett táncversenyek. Sajnos a táncversenyek jórészt a pénzről, a kapcsolatokról és a látványról szólnak, viszont jó ugródeszkát képeznek azon gyerekek számára, akik idővel képesek lesznek ezeken túllátni. Ez nem mindenkinek sikerül, amit az MLTSZ, Magyar Látványtánc Sportszövetség által közzétett korcsoportbesorolások is bizonyítanak. A felnőtt korcsoport felső határa 35 év, e fölött van lehetőségünk nevezni a senior kategóriában is, van igény a versenyzésszerű táncra. Nyilván minél több ideje táncol valaki, annál rutinosabb lesz, mondhatjuk, hogy elmélyül abban, amit csinál. Az évek alatt lesz egy rangja a táncsoportjában, a kezdők felnéznek rá. Ez motiváló erővel bír, hiszen ő már birtokában van egy tudásnak, amit mások is áhítanak. Esetenként taníthatja is a már megszerzett ismereteket. Nagyon ösztönző a sok kulcsíny viselésének lehetősége. A színes ruhák, rengeteg smink egy szerepet

teremtenek, ami a viselkedésre is átragad. Maga a táncversenyi légkör rivalizáló, tele van megmutatni vágyással. Általában két rivális nem szeret együtt öltözni, a bemelegítés is tele van nagy nyújtásokkal, kíváncsi pillantásokkal. Ennek a világnak is van vonzereje ez kétségtelen, de bármennyire is sajátít el valaki egy stílust viszonylag magas fokon, és tudja élvezni azt, ez egy amatőr, hobbi szint marad. Egyrészt a fókusz, a szándéka miatt (itt más a tánccal töltött idő mennyisége és minősége), másrészt a tánc történetére irányuló alapműveltség hiányának okán, harmadrészt pedig a szinte csak kifelé való irányultsága miatt. Hiszen a fő motiváció a győzelem. Egy idő után szerintem láthatóvá válik, hogy a legtöbb díjazást nem az igazság vezérelte, illetve annyi kategória kerül kitalálásra, hogy egy kupa már nem jelent semmit. Ha nem is maga a díj a végső cél, a megmutatkozni vágyás marad fő motivációnak. Amikor nevezünk egy ilyen (MLTSZ) versenyre, négy fő aspektust kell figyelembe vennünk: mennyi ideje táncolunk, hány évesek vagyunk, milyen stílusban táncolunk és hányan. Az MLTSZ jelenlegi nevezési kategóriái között 13 féle tánccal kapcsolatos kategória szerepel. Eszerint a *Kortárs* kategóriában a “koreográfiáknál a modern-kortárstánc technikák valamelyikének az alkalmazása szükséges, sajátos előadásmód, újszerű kifejezőmód jellemzi, újabb lehetőség a tér, ritmika, dinamika kihasználására. Többnyire kortárs zenei művek használata ajánlott.” (MLTSZ, 2013) De ez nem az a kortárstánc, amivel mi dolgozunk, mert “A KORTÁRS táncstílussal a MŰVÉSZI LÁTVÁNYTÁNCOK tánckategóriába kell nevezni, nem önálló főkategória.” (MLTSZ, 2013) Nem is tudnám meghatározni mi az a kortárstánc, csak jellemzőket tudnék sorolni. Modern-kortárstánc technikát nem tudok mondani. Ezekon a helytelen megnevezéseken is látszik a tánc történet ismeretének hiánya. A sajátos előadásmódról és az újszerű kifejezőmódról vannak elképzeléseim, de azt nem tudom ez mennyiben kapcsolódik a kortárstánchoz. A tér, ritmika, dinamika kihasználására pedig számomra nem egy kategória fog lehetőséget adni, hanem a mozgás maga. Amellett, hogy ez a világ túlságosan kifordul magából, célja és motivációja, az állandó győzelem ha nem is feltétlenül minőségi, de mennyiségi munkával keményen fejleszt. Mivel a kategóriák nagy része valamilyen táncstíusból kér mozgásanyagot, valamilyen alaptudás megszerezhető a versenyzéssel töltött évek alatt, ami nagy általánosságban a balett. Ez a kondícióba hozott test színpadi tapasztalattal, és valamilyen szintű tánctechnikai jártassággal kiindulási alap a táncművészet területére. Sok felesleggel felruházva, amit le kell majd vetközni.

3.2. Összehasonlítás a versenyben

A versenyben a fő összehasonlítás a versenytársakkal történik. Ezért is kíváncsiak annyira a versenyzők a kategóriájuk többi versenyzőjének teljesítményére, általában negatív hozzáállással. A vertikális összehasonlítási forma érvényesül, ahol kész kritériumrendszert alkotnak az adott kategória elvárásai. Illetve minden táncsoport kissé különböző, kiforrott elképzelésekkel rendelkezik arról, mi jó és mi nem. Ez a közös nevező is csapatösszetartó erő. A csoportok egymás közt történő összehasonlításának kritériumai lehetnek olyan külsőségek, mint a ruha, a zene, a smink, emellett a technikai tudás, ami a látványelemek mennyisége és minősége alapján értékelhető. A versenytársaktól való tanulás, mint hozzáállás ritka. Egyrészt, mert az amatőr versenyzés főleg a gyerekek világa és ez a szemlélet nem rögzült még náluk, másrészt egyes csapatok túlzottan jó önértékelése miatt. Jellemző, hogy a legtöbb figyelem a versenytársakra, nem a saját munkára összpontosul. Jelen van saját teljesítményünk egy korábbihoz való hasonlítása is, de ez elhalványul az aktuális helyzet analizálása mellett. Bár a felkészítő tanár számára a saját csapatának fejlődése is fontos, a győzelem, a jó helyezés a verseny ideje alatt fontosabb.

Nem szabad megfeledkeznünk a zsűriről, akinek feladatköre a rangsor felállítása. Mivel a fő cél a győzelem, amihez az út a zsűrin keresztül vezet, a fő motivációk egyike a zsűrinek tetszeni akarás. A pontozás is előre meghatározott kritériumok alapján történik (illik-e a ruházat a tánchoz, megfelelően látványos-e a produkció, a kategóriának megfelelő-e a koreográfia besorolása), amit mindenkor befolyásol az aktuális mezőny erőssége, teljesítménye. Valamint a zsűri szubjektív megítélése is a pontozás részét képezi.

Tehát nem is egy, hanem több, kész kritériumrendszer alapján kerül értékelésre egy-egy teljesítmény. Valamilyen szinten a különbözőség is érték, de ez nem igazi, szabad különbözőség, hanem egy, a kritériumrendszeren belül maradó, annak elvárásait teljesítő variáció.

3.3. Elvárás, megfelelés a versenyben

Fontos, hogy a tánc maga, vagyis a koreográfia itt elválik a táncostól. Mind az értékeléskor, mind olyan értelemben, hogy az előadott tánc nem a táncosok saját mozgása, hanem egy betanult gyakorlat, sok sémával és tánctechnikai bravúrral, látványelemmel. Cél, hogy a látvány, beleértve

a mozgást is, teljesen egyforma legyen, így valósul meg az elvárt egységes színpadkép. A 19. század balett esztétikájához hasonlóan természetellenesen szimmetrikus és azonos formák kellene, ez a szépség kulcsa. A hibázás nem elfogadott, általában szégyen. Nem az tudatosul a gyerekekben, hogy a hibák a tanulásért vannak, hanem a szorongás.

Az elvárások egy versenyen főleg külső elvárások. Természetesen belső elvárások is jelen vannak, de azok ekkor még főleg valamely külső elvárás teljesítéséhez kapcsolódnak. A versenyzők a nézőknek, és csak nekik táncolnak. A közönség egy kiemelt részének, a zsűrinek véleménye pedig sorsdöntő, az ő tetszésének elérése a cél. Az, hogy a zsűrik egy megvilágított pultnál szemmel követnek minden színpadon tett lépést, minden látványelemről, fontosabb történésről jegyzetet készítenek, esetleg végigbeszélnek a produkciót, az az alárendeltség érzését kelti a táncosban. A jó teljesítmény oldhatja ezt a szituációt, ám ha nem is tudatosan, szerintem ez is közrejátszik abban, hogy karakterekre, szerepekre van szükség. Amellett, hogy ezek inspirálják a látványos külső megtervezését, a szerep, a maszk eltávolít. A táncok nagy része azért mesél el történetet, azért vannak jelmezek, smink, csillogás, mert kell az elemelkedés. Könnyebb a szituáció terhét viselni, ha az egyén nem önmagát teszi ki a színpadra, hanem egy szerepet, ami mögött elbújhat. Ugyanakkor egy hivatásos táncos pályára készítő iskolában a figyelem megteremt egy kellő biztonságot ahhoz, hogy elveszhess, hogy megkérdőjelezz, hogy kísérletezz, annak érdekében, hogy közelebb kerülhess önmagadhoz. A versenyben nincs meg ez a biztonság, ott kell egy szerep.

3.4. Elfogadás a versenyben

Az amatőr táncverseny világában sajnos kevésbé beszélhetünk elfogadásról. Tapasztalataim szerint nagyrészt egy fekete-fehér látásmód érvényesül, amelyben a két opció: nyereség vagy veszteség. Ha a verseny kimenetele nem nyereség, itt nehezen sikerül elfogadni mások sikerét. A vesztes szemében általában igazságtalan az ítékezés, a győztes pedig nem érdemli meg pozícióját. Ez az indulatos állapot az ambíciózusabb egyéneket jellemzi, hozzáállásuk pedig kapcsolható a versengési mintázatok közül a kiszorításmódelhez. Gyakori a közömbös hozzáállás is, de ezekben az embereken általában nincs versenyszellem, nem önszántukból versenyeznek. Ez még nem a versenysportolók szintje, ahol lehetséges, - ha nem is örülni az ellenfél sikerének, de - elfogadni, tudván, hogy "mindent megtettem, de ma nem én voltam a

jobb”. Szerintem a sikertelenségből csak annak elfogadásával lehet építkezni. Az amatőr táncverseny nagy általánosságban nem itt tart. Magával a versenyzéssel nem lenne baj, ha aztán lenne mód a gondolatok megosztására, a történetek megbeszélésére, a félelmek eloszlatására, a konfliktusok kezelésére. Ha jutna idő a gyerekek érzelmi világára is a testi fejlesztés mellett. Hiszen a verseny ösztönző hatásából csak annak megfelelő kezelésével profitálhatunk, ellenkező esetben maradandó nyomokat is hagyhat. Számukra azért is nehéz az elfogadás, mert köztudott, hogy a döntésbe gyakran szubjektív érdekek is beleszólnak, amit ilyenkor a gyerekek - jogosan - nem tudnak elfogadni. A veszteség generálta kielégítetlen állapot is ritkán talál megnyugvást. Vannak akik elkeserednek, az ambíciózusabbak pedig a következő versenyre megnövekedett bizonyítási vágygal készülnek. Ez azért mosolyognivaló, mert egy ilyen versenyen mindenki a saját hozzátartozójára figyel, őt látja szépnek és csak neki szurkol. Reálisan nézve tehát, senkit nem érdekel igazán, és nem is jut arra figyelem, hogy valaki kiemelkedő-e. Nem is ez a cél.

A győzelem örömet okoz ugyan, de rövid időre. A kupa - a győzelem jelképe – minden csapattagnál eltölhet egy hetet, szép fényképek készülhetnek, de ez nem okoz igazi kielégülést. Saját tapasztalataim szerint az egyénnek nem jut ideje önmaga megbecsülésére, a győzelmet sem tudja annyira értékelni, mint amennyire űzi. A figyelem elterelődik a tánc minőségéről és a táncosról. Akkor mégis mire jó ez az egész? Csak akkor látom hasznosnak az amatőr versenyt, ha el lehet lépni tőle és más úton felhasználni a tapasztalatait. Benneragadni semmiképp nem érdemes és egy ponton túl hasznosnak sem mondható.

4. Tánc és elhivatottság

A tánc hivatássá válása nem annyira egy döntés, mint inkább egy alakulás eredménye. A folyamat hosszú és megpróbáltatásokkal teli. Ebben a szakdolgozatban a hivatásos szemlélet olyan attitűdöt jelent egy szakmában vagy foglalkozási területen, amivel az egyén magáért a tevékenységért, a témában való elmélyülésért, mondhatjuk, hogy intrinzik módon dolgozik. Az ily módon végzett tevékenység pedig maga a hivatás.

Händel Edit mesternőm egyszer azt mondta nekem, hogy a táncosnak két fő összetevője van: a technika és az ösztön. A technika megtanulható, de azután elő kell venni az ösztönt, a dinamikát. Míg a technika fejlesztésénél segít a versengés, az előadóművészetben már nem kell.

Mindenkinek más az útja, de ami mindenképpen szükséges, az a türelem, az elfogadás és az állandó kemény munka, örökös tökéletesítési szándékkal párhuzamban. Ez kapcsolódik Csíkszentmihályi Mihály komplexitásról alkotott gondolatához: “A folytonos fejlődés folyamatát az állandóságra és a változásra törekvés viszi előre.” (Csíkszentmihályi, 2010, 27.) Szerinte a komplex, egyszerre integrált és differenciált rendszerek az optimálisak, és alapfeltevése, hogy ezek kapcsolatban vannak a flow-val, a tökéletes élménnyel, az pedig a fejlődéssel. A komplex rendszerek önmagukban is teljesek és önállóak, ugyanakkor képesek a változásra, az új befogadására, fejlődésre. (Csíkszentmihályi, 2010, 28-33.) Bár ő főleg rendszerekben gondolkodik, szerintem táncosokra is igaz a meglátása. Garai Júlia, a Hodworks táncművésze arra a kérdésemre, hogy most, amikor táncsal foglalkozik milyen elvárásai vannak önmagával szemben, többek közt a következőt válaszolta: “Maradjak mindig érzékeny saját testi percepcióimat előtérbe helyezve, mégis prekonceptiók nélkül, nonstop nyitott az új dolgok befogadására.”

Nekem fontos és lényeges, hogy az elhivatott kortáráncosok körében nincs két egyforma tánc és táncos. Vannak tánctechnikai elvárások, amiket pontosan kell végrehajtani és megérteni. De az is elfogadott, hogy két táncos által ugyanaz a pontosan végrehajtott mozdulat sem lesz egyforma, mert más a testük és más a két ember maga. Nem kell teljesen egyformán mozogni ahhoz, hogy a harmónia megteremtődjön pl. egy unisono mozgásnál. Az esszencia, a lényeg, a mozdulat magja, olykor az érzet a fontos. Amikor kortáráncsal kezdtem foglalkozni, még az sem volt magától értetődő, hogy az emberek saját mozgásvilága különbözik.

4.1. Motiváció és hivatás

Ha valami iránt elhivatottak vagyunk, az biztosan azért lehetséges, mert érdekel minket az a tevékenység és szeretjük csinálni. Ez saját döntés, saját érzés. Ilyenformán - ahogyan az extrinzik motivációt inkább a verseny világához - az intrinzik motivációt inkább ide tudnám kapcsolni. Ennek különböző típusait Robert J. Vallerand, a szociálpszichológia professzora írta le, bár az intrinzik motivációt sokan egységesnek tekintik (Fodor, 2007, 81.):

- A tudásra irányuló:
Tanulásvágy, kíváncsiság jellemzi. Cselekvés, tanulás, kutatás és megértés.
- A fejlődésre és alkotásra irányuló
„A fejlődésre és alkotásra irányuló intrinzik motiváció önmagunk meghaladását és a kreativitás örömet jelentő önjutalmazó tevékenységet jelenti.”
- Az élménykeresésre irányuló vágyódás
„kellemes érzékszervi, esztétikai élmények keresésére vonatkozik”

Ez a három lépcső számomra akár egy készülő darab folyamatát is érzékeltethetné.

Az, hogy mi motivál itt, nehéz kérdés. A haladás, a fejlődés vágya biztosan. Az alkotás, valami újnak a teremtése. A test sokoldalúbb használata és legteljesebb uralásának képessége. Minél nagyobb út bejárása. Míg az amatőr versenyző a megmérettetésre készül, fontos különbség, hogy a táncos itt a testét, teljes lényét készíti fel. Fontos, hogy mások hol tartanak a saját útjukon, valamennyire társainkkal relációban értelmezzük magunkat a “pályán”, de a saját út megtalálása sokkal lényegesebb.

4.2. Összehasonlítás, hivatás

A művészet magasabb szintjének fontos ismérve, hogy szubjektívvé válik. Van objektív része is, de azontúl nem mérhető. Ugyanakkor ezen az érett szinten is van helye az összehasonlításnak, a versengésnek, már teljesen másképp. Az összehasonlítás tárgya főleg önmagunk leszünk, áthelyezve a figyelem fókuszát a “versenytársakról” magunkra. Általában saját teljesítményünket hasonlítjuk egy korábbihoz, vagy egy jövőbeli lehetőséghez. A saját utunkon maradunk, magunknak tűzünk ki célokat, amiket magunktól, saját elképzeléseink szerint érünk el.

Versenghetünk társainkkal is, kölcsönösen motiválva egymást a fejlődés érdekében. A versengés egészséges mértéket ölt, és ellensúlyozza a tudat és a biztonság, hogy mindenki más, mindenkinek más az útja is a fejlődésben. A társakkal való összehasonlításkor inkább a horizontális forma érvényesül, aminek lényegi eleme, hogy a különbség érték, az összehasonlítás nem egy adott kritériumrendszer alapján történik. Ez az összehasonlítási forma szorgalmazza, hogy mindenki rátaláljon a saját erősségére és azt fejlessze, segítve így a személyiségfejlődést és csökkentve a versengő légkört. Saját erősségünk megtalálása és a társakénak elismerése ugyanannyira fontos. Ez nálunk a táncban legjobban a saját mozgásvilágok különbözőségében mutatkozik meg.

4.3. Elvárás, megfelelés, hivatás

Külső elvárások mindig lesznek, de ezen a szinten sokkal nagyobb hangsúly van a belső elvárásokon. Ez annak is köszönhető, hogy az önmagunkra fordított figyelem megnő. Hiszen ha elfogadjuk, hogy mindenkinek saját útja van, nem lesz szükségünk a másokkal való állandó összehasonlításra sem. A társas összehasonlításnak az önmeghatározás szempontjából van nagy szerepe, de az önértékelésünk és magabiztosságunk ezen a szinten már biztosabb lábakon áll, kevesebbszer szorulunk rá. Bár önmagunkban nem mindig tudunk hinni, a tevékenységben – amivel eddigre már jórészt azonosultunk és eggyé váltunk, - igen.

A testtudat jóval fejlettebb, sokkal több érzetünk van már a táncról, a formákba való kapaszkodás elhalványul, a tanult technikák integrálódnak saját mozgásvilágunkba. Lesz egy állandóság, egy nyugalom és általános bizalom önmagunkban, a testben. Ehhez viszont szükséges a másik oldal, az állandó tudásszomj és elégedetlenség, hogy a kialakult egységet görgetve a tömb egyre nőjön.

Az erősségeinek megtalálása mellett az egyén elfogadja a gyengéit is és fejleszti őket. Értékessé válik az emberek különbözősége, ugyanakkor ha a csoport érdekeit szolgáló együttműködésre kerül sor, azt nem önfeladásként éli meg.

A már említett humánspecifikus motívumok egyike az önmegvalósítás szükséglete, melynek lényege, hogy az emberben kezdetektől megvan egy fejlődésre irányuló motiváció. Ennek a kiélésének mértéke is befolyásolhatja saját elvárásainkat. Mindenkinek vannak belső elvárásai,

amik természetesen folyamatos változásban vannak, csak a tudatosításuk nehéz. Amikor ezt tesszük, valójában a munkamorálunk, az “ars poeticánk” megszületésén is munkálkodunk. A belső elvárások megtalálása nem könnyű, szerintem tudatosan dolgozni kell rajta. Ezek tanulás, tapasztalás útján fejlődnek vagy külső elvárásokból alakulnak át (ha azonosulunk velük). Külső segítség nélkül mégis honnan tudhatom, hogy mikor elég? Egy mozdulat nyújtása, egy láb kiforgatása, bármi. Csak az számítana, amit én gondolok ha önmagamról van szó? Ha azt érzem ma elég, nem lustaság-e? Nem mondom-e holnap is ugyanezt? És ha ma tényleg fáradt a testem, azt nem lehet? Az rossz munkamorál? Szerintem ezekhez hasonló kérdések megválaszolása is a saját út megtalálásának része. Gondolhatnám azt is, hogy ez bizonytalanság, segítséget kell kérni és megoldódik. De szerintem az a lényeg, hogy mindenki magának találja meg a válaszokat. Ehhez türelem, ülepedés, magunkba, és a tevékenységbe vetett hit szükséges.

4.4. Elfogadás, hivatás

Minták, az előttünk járók példái mindig lesznek, inspirálnak és vizuálisan segítenek, de tudatában kell lennünk saját határainknak, miközben folyamatosan a tágításukon munkálkodunk. A balett az egyik legnehezebb tánctechnika. Mind a technika sajátosságai, a mozgásvilág “testreszabása” miatt, mind ennek a folyamatnak a lélektani oldala okán. Az egyik mesternőm, Fekete Hedvig egyszer hangsúlyozta nekünk, hogy a balett egy idealista technika, ami önellentmondásaival és elvárásaival a teljesség igényével nem megvalósítható. Sosem tudjuk teljesíteni egy ilyen eszményi rendszer elvárásait, csupán törekedhetünk rá, hogy minél közelebb kerüljünk az ideálshoz, amiről szól. Ehhez kiegészítésként hozzátartozik az a tény, hogy mi nem balett-táncosnak készülünk, hanem a technikát tanuljuk, egészen más célokkal. Händel Edit mesternő pedig egyszer bevallotta nekünk, hogy számára a balett alappozái és a balett testtartása sohasem jelentettek gondot, mert a saját teste teljesen alkalmas a kivitelezésükre, és nem tudja elképzelni azt a préselő érzést, amivel mi küszködünk. Tehát a baletthez jár egy testalkat is, amivel a megvalósítása egyszerűbb. Sokszor esünk abba a hibába, hogy egymás testi adottságait összemérjük. Teljesen felesleges a hibákat keresgélni. A genetikán nem lehet változtatni, viszont sok munkával bizonyos mértékben a test is tud formálódni. Egymás testétől is leshetünk el újabb megoldásokat. Az elégedetlenség önmagában nem baj, hiszen ez egy hajtóerő. De csak akkor működik, ha társul mellé egy tiszta és reális látásmód arról, aminek már birtokában vagyunk. Magyarul az örök többre vágyás csak akkor konstruktív, ha mellette képesek vagyunk értékelni

azt is, ami már a miénk. Ez is a komplexitás gondolatához köthető. Karczag Éva gondolata, hogy a hangulatunktól függetlenül, bármikor táncolhatunk. Talán azt gondoljuk, hogy a düh, szomorúság, fáradtság, kedvetlenség nem a tánchoz megfelelő érzések vagy hangulatok. Sokszor hallottam már, hogy a magánélet vagy a gondok helye a táncteremben kívül van. Azt hiszem ez működik valahol a hobbi szintű tánc és az elhivatottság között félúton. Valóban fontos, hogy tánc közben figyelmünk a jelenben legyen, de ez nem azt jelenti, hogy magamon kívül kell helyeznem hozzám tartozó gondolatokat. Ahhoz viszont, hogy ne ez legyen a meghatározó, meg kell tanulnunk érzéseinket felhasználni a táncunkban kiindulópontként, inspirációs forrásként. Az is egyfajta elfogadás, hogy át tudom adni magam annak, ami éppen velem történik, tudok dolgozni vele, és nem szeretnék mindenáron valami megfelelőt érezni vagy mutatni.

5. Összegzés, tapasztalat

Amikor foglalkozni kezdtem a versengés témájával, a fő célom az volt, hogy megtaláljam a helyét a táncoktatásban és az életben, az én életemben. Hogy letisztázhassam a szerepét annyi különböző megítéltetés után. Az életem egy szakaszában a versengés alapvető volt, később kis híján elvetendő. Ha egy jelenségnek teljesen ellentétes megítéléseivel találkozom, foglalkoztatni kezd, miért gondolkodnak róla ilyen eltérően az emberek. Ahhoz, hogy kapcsolódni tudjak a témához, hogy megfogjam mit jelent számomra a verseny, találnom kellett saját szavakat a jellemzésére. Ezek lettek a kulcsfogalmaim, amelyekre támaszkodva kereshettem tovább és építhettem fel a szakdolgozatomat a későbbiekben. Ezek a kulcsfogalmak a Motiváció, Összehasonlítás, Elvárás és megfelelés és az Elfogadás voltak. Eleinte az Elvárás és a Megfelelés külön fogalomként szerepelt, illetve külön kulcsfogalom volt maga a Versengés, verseny is. A hipotézisem ugyanis az volt, hogy a verseny, versengés, mint nagyobb volumenű téma, összefogja a többi fogalmat és a verseny szűrőjén keresztül minden értelmet nyer majd. Valahogy úgy gondoltam, hogy mindent a versenyen keresztül kell megvizsgálnom, mert minden, amire választ keresek, a versenyen belül van. De ez csak részben volt igaz. Később tisztult a kép, és érthetőbbé vált számomra, hogy a verseny, mint versenyhelyzet csak a szakdolgozatom egyik részének lehet a fő témája, a másik oldal pedig az lesz, ahová a verseny világából érkezhetünk, a hivatásos táncvilág. Mindazonáltal, a folyamat részét képezte, hogy felismertem, ebben a világban sem vész el a verseny. Szervezetlen formában létezik, a társas összehasonlítással kapcsolatban áll, és arányaiban kisebb szerepet tölt be, mint a fiatal- vagy serdülőkorban. Ott, a szervezett táncversenyek kiélezett versenyhelyzetei mellett ugyanúgy érvényesül a társas összehasonlítás, ráadásul a serdülőkorra jellemzően, megnövekedett arányban. Ami számomra lényeges ebből a kutató folyamatból, az az a most már világos és egyszerű felismerés, hogy a versenyre szükség van, a verseny nélkül nincs fejlődés. A verseny nem valami tagadnivaló és kizárandó forma, hanem a személyiségfejlődéshez elengedhetetlen elem, amelynek kezelése tanulható, és ha jól, akár személyre szabottan alkalmazzuk, segítségével a fejlődés leghatásosabb útja található meg. A legszemélyesebb tanulság pedig, hogy a múltam mégsem elítélendő.

6. Felhasznált irodalom

Csíkszentmihályi Mihály – Kevin Rathunde – Samuel Whalen: *Tehetséges gyerekek. Flow az iskolában.*

Nyitott könyvműhely, Budapest, 2010

Fodor László: *Fejezetek a motivációkutatásból*

Gondolat Kiadó, Budapest, 2007

Friedrich Nietzsche: Ifjúkori görög tárgyú írások. *Homérosz és a klasszika-filológia*

Európa Könyvkiadó, Budapest, 1988

Ford.: Molnár Anna

Fülöp Márta - Berkics Mihály: A győzelemmel és a veszteséssel való megküzdés mintázatai serdülőkorban

In: *Pszichológia*, 27.évf. 3.sz., 2007

Fülöp Márta: A társas viselkedés szociálpszichológiája: társas összehasonlítás az iskolában.

In: *A szociális kompetencia fejlesztésének elméleti és gyakorlati alapjai*,

Tanulmánygyűjtemény.

Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 2010

Szerk.: Zsolnai Anikó, Kasik László.

Fülöp Márta: Az egyén versenyképességének lehetőségei

In: *Új Pedagógiai Szemle* 57.évf. 1.sz., 2007

Fülöp Márta: A versengés szerepe

In: *Új Pedagógiai Szemle*, 2001, 11.sz., november, 3-17.

Magyar Látványtánc Sportszövetség, 2013.03.12.

<http://www.latvanytancok.hu/index.php/kategoriak/tanckategoriak/60-kortars.html>

Magyar Larousse Enciklopédikus szótár II. kötet

Librairie Larousse, Paris, 1979 -

Akadémiai Kiadó, Budapest, 1992

Főszerk.: Ruzsiczky Éva, Szávai János

NYILATKOZAT

a szakdolgozat eredetiségéről

Alulírott.....(név) (születési hely:
....., születési idő:.....)

a Budapest Kortárs Tánc Főiskola hallgatója ezennel büntetőjogi felelősségem tudatában nyilatkozom és aláírással igazolom, hogy

.....

című szakdolgozatom **saját, önálló munkám**, melyet korábban más szakon még nem nyújtottam be szakdolgozatként és amelybe mások munkáját (könyv, tanulmány, kézirat, internetes forrás, személyes közlés stb.) idézőjel és pontos hivatkozások nélkül nem építettem be.

Tudomásul veszem, hogy szakdolgozat esetén plágiumnak számít:

- szó szerinti idézet közlése idézőjel és hivatkozás megjelölése nélkül;
- tartalmi idézet hivatkozás megjelölése nélkül;
- más publikált gondolatainak saját gondolatként való feltüntetése.

E nyilatkozat aláírásával tudomásul veszem továbbá, hogy plágium esetén szakdolgozatom visszautasításra kerül.

Budapest, 2013. május

hallgató aláírása