

Illyés Multidiszciplináris Konferencia
A tánc improvizáció és a lelki egészség kapcsolata
Horváth Milla, Vécsey Boglárka, Gáspár Mihály

Absztrakt

A tánc különböző formáinak pozitív hatásait korábban már számos alkalommal alátámasztották. Az empirikus eredmények azonban ellentmondásosak. Célunk annak feltérképezése, hogy milyen módon fejti ki hatását a tánc improvizáció, illetve olyan tényezők azonosítása, melyek ezt befolyásolhatják. Hobbi szintű táncosok ($n = 53$) vettek részt vizsgálatunkban, akik strukturált hét alkalmas tánc improvizációs programunkban vettek részt. Vizsgálatunkban a Cloninger-féle Temperamentum és Karakter kérdőívet (TCI), az Érzelmek Mérése Skálát, a Spielberg-féle Vonászorongás Kérdőívet, a Pozitív és Negatív Affektivitás Skálát, Mentális Egészség Tesztet, Észlelt Stressz Kérdőívet és Félelem a Negatív Megítéléstől Kérdőívet alkalmaztuk. Az állapot kérdőívekből egységes mutatót (LE – lelki egészség) számítottunk. Az LE egy alkalmat és a teljes intervenciót tekintve is javult ($p < .005$). A kezdeti LE befolyásolta az LE-ben bekövetkező változás mértékét ($p < .03$), vagyis minél rosszabb volt egy személy kezdeti LE szintje, annál nagyobb mértékű pozitív változás történt esetében táncot követően ($p < .03$). A személyiségmutatók közül a TCI önirányítottság és ártalomkerülés faktorai indirekt módon befolyásolták az LE-ben bekövetkező változást a kezdeti lelki egészségen keresztül ($p < .04$). A tánc improvizáció hatása függ tehát a kezdeti lelki egészségtől és bizonyos személyiségjellemzőktől. Vizsgálatunk felhívja a figyelmet az individuális különbségek befolyásoló szerepére, mely például táncterápia esetében is lényeges lehet.