

A TÁNC IMPROVIZÁCIÓ ÉS A LELKI EGÉSZSÉG KAPCSOLATA

Szerzők: Horváth Milla, Vécsey Boglárka
Témavezető: Dr. Gáspár Mihály
Társ témavezető: Dr. Aranyi Gábor

BEVEZETŐ

Kutatásunkban a **tánc improvizációt** vizsgáltuk és azt, milyen változók befolyásolhatják a hatását. A tánc pszichológiai területén az empirikus eredmények ellentmondásosak, ami részben az alapvető fogalmak definiálásának hiányából adódik.

- Improvizáció:** A táncnak egy spontán formája, melyben a táncos maga alakítja a mozdulatok sorrendjét spontán, pillanatnyi asszociációk alapján (célvezérelt, cél nélküli)

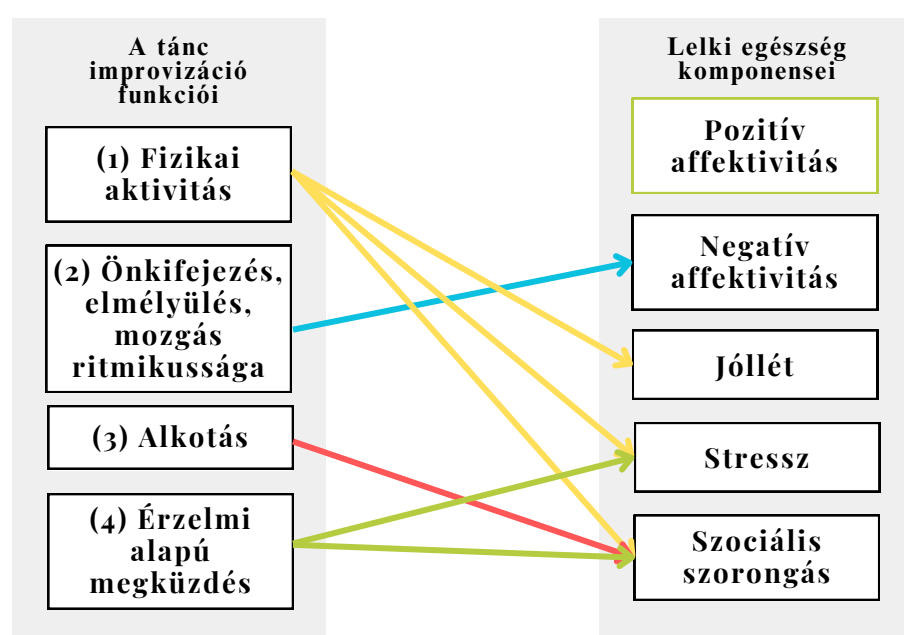
Wiedenhofer et al., 2017; Ravn & Hoffding, 2021

A szakirodalomban azt láttuk, hogy különböző táncstílusok másképp hatnak a lelki egészség komponenseire. Ez alapján alkottuk meg **elméleti modellünket**. Az 1. ábrán látható **négy funkció**, amit a tánc improvizáció tartalmaz, illetve az ezekhez kapcsolható hatások, amiket a szakirodalomban láthattunk.

(Bräuninger, 2014; Wiedenhofer et al., 2017; Leste & Rust, 1990; Zajenkowski et al., 2014; Kim & Kim, 2007; Wells & Yang, 2021; Muro & Artero, 2017; Daley & Buchanan, 1999; García-Díaz, 2018; West et al., 2004; Ventura et al., 2016; Enloe, 2022).

García-Díaz (2018) kimutatta, hogy a vonás affektivitás befolyásolta az állapot affektivitás változását autentikus mozgást követően. A **vonások** befolyásolják a pszichés állapotot, mivel indítatként szolgálnak bizonyos helyzetek választására.

(Steel et al., 2008)



1. sz. ábra: A tánc improvizációs hatás elméleti modellje

Egyes vonások pedig együtt járnak a lelki egészség komponenseinek rosszabb vagy jobb szintjével. Például a magas neuroticizmus negatívabb affektivitással jár együtt

(lásd: Cloninger et al., 2012; Abbasi, 2016)

Kutatási kérdés: A vonások a kezdeti állapoton keresztül befolyásolják-e a tánc improvizáció hatását?

Hipotézisek:

(H1) A pozitív affektivitás nem változik szignifikáns mértékben.

(H2, H3) A lelki egészség szignifikánsan javul egy alkalmat, illetve a teljes intervenciót tekintve.

Exploratív kérdések:

- Befolyásolja-e a kezdeti lelki egészség a tánc improvizáció hatását?
- Indirekt módon befolyásolják-e a vonásjellemzők a tánc improvizáció hatását a bemeneti lelki egészségen keresztül?

MÓDSZER

Az intervenció hét, körülbelül 30 perces, strukturált, megismételhető táncos alkalmat foglal magába, aminek alkalmi előtt és után is mértük a lelki egészséget. A táncosok szabadon mozoghattak, vagy instrukciókat kaptak.

Kérdőívek:

- Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőív
- Érzelme Mérése Skála
- Spielberger-féle Vonásszorongás Kérdőív
- Pozitív és Negatív Affektivitás Skála
- Észlelt Stressz Kérdőív
- Mentális Egészség Teszt
- Félelem a Negatív Megítéléstől Kérdőív

Számított mutatók:

- Lelki egészség mutató (LE)
- Tánc improvizáció hatása

EREDMÉNYEK

Leíró statisztika: Női hobbi táncosok vettek részt, akik hip hop és modern táncot táncoltak, n=53. Életkoruk átlagosan 14.60, min=12, max=21. Minimum egy éves táncos tapasztalattal rendelkeznek.

H1: Wilcoxon-próba, W=.93, p=.01. ✓

A pozitív affektivitás nem változott szignifikáns mértékben, W=465.500, p=.85, rrb=-.04. ✗

H2: T-próba, W=.97, p=.50.

A lelki egészség nem javult szignifikáns mértékben egy alkalmat követően, t=.84, p=.41, d=.14.

H3: Wilcoxon-próba, W=.94, p=.047. ✓

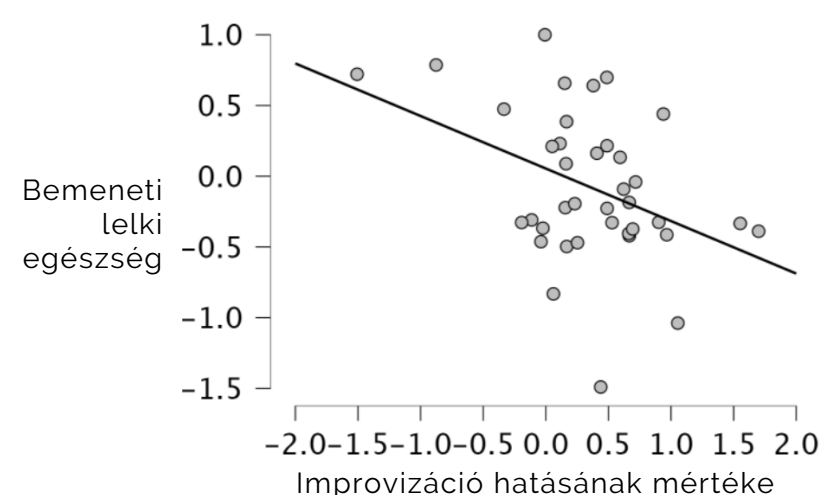
A lelki egészség szignifikáns mértékben javult az intervenciót követően, W=108.00, p<.001, rrb=-.58.

Exploratív elemzés:

Lineáris regresszió:

A kezdeti LE szignifikánsan bejósolta 17%-ban az intervenció hatását, R²=.17, F(1; 36)=7.11, p=.01.

Az AES érzelmek felhasználása a problémamegoldásban és érzelmek értékelése önmagunknál alskálái szignifikánsan bejósolták 16.8%-ban az intervenció hatását, R=16.80, F(2; 35)=3.55, p=.04.



2. sz. ábra: A kezdeti állapot és a tánc improvizáció hatásának összefüggése

Mediáció:

A TCI önirányítottság faktora indirekt módon növeli a tánc improvizáció hatásának mértékét, $\beta=.554$, p=.03.

A TCI ártalomkerülés faktora indirekt módon csökkenti a tánc improvizáció hatásának mértékét, $\beta=-.47$, p=.03



3. sz. ábra: A mediációs elemzések eredményei

DISZKUSSZIÓ

A tánc improvizáció tehát a pozitív affektivitásra nincs hatással, de hosszú távon javítja a lelki egészséget, mely hatást egyes személyiségvonások is befolyásolnak. Továbbá úgy tűnik olyan készségeket pótolhat, amikkel a magas érzelmi intelligenciájú személyek alapvetően rendelkeznek. A tánc improvizáció az elfojtott, konfliktusos és implicit tartalmakat előkészíti a verbális módon való feldolgozásra azáltal, hogy szimbolikus formában lehetőséget ad az ezekkel való munkára, korrekcióra, ezek kifejezésére, megértésére és tudatosulására (Merényi 2004). A vonás jellemzők nem egyszerűen determinálják, hogy egy személyre milyen hatással lesz az intervenció, hisz az függ a pillanatnyi állapotától is.

A vizsgálat megisméltése klinikai mintán folyamatban van független kísérletvezetők és megküzdési stratégiák vizsgálatának bevonásával.



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

IRODALOMJEGYZÉK

Wiedenhofer, S., Hofinger, S., Wagner, K., & Koch, S. C. (2017). Active factors in dance/movement therapy: Health effects of non-goal-orientation in movement. *American Journal of Dance Therapy*, 39(1), 113-125.
Ravn, S., & Hoffding, S. (2022). Improvisation and thinking in movement: an enactivist analysis of agency in artistic practices. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 21(3), 515-537.
Bräuninger, I. (2014). Specific dance movement therapy interventions—Which are successful? An intervention and correlation study. *The Arts in Psychotherapy*, 41(5), 445-457.
Leste, A., & Rust, J. (1990). Effects of dance on anxiety. *American Journal of Dance Therapy*, 12(1), 19-25.
Zajenkowski, M., Jankowski, K.S., & Kolata, D. (2014). Let's dance—feel better! Mood changes following dancing in different situations. *European Journal of Sport Science*, 15(7), 640-646.
Kim, S., & Kim, J. (2007). Mood after various brief exercise and sport modes: aerobics, hip-hop dancing, ice skating, and body conditioning. *Perceptual and motor skills*, 104(3), 1265-1270.
Wells, M., & Yang, F. (2021). Ballroom Dance as a Form of Rehabilitation: A Systematic Review. *Biomechanics*, 1(3), 307-320.
Muro, A., & Artero, N. (2017). Dance practice and well-being correlates in young women. *Women & Health*, 57(10), 1193-1203.
García-Díaz, S. (2018). The effect of the practice of Authentic Movement on the emotional state. *The Arts in Psychotherapy*, 58, 17-26.

Daley, A. J., & Buchanan, J. (1999). Aerobic dance and physical self-perceptions in female adolescents: Some implications for physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70(2), 196-200.
West, J., Otte, C., Geher, K., Johnson, J., & Mohr, D. C. (2004). Effects of Hatha yoga and African dance on perceived stress, affect, and salivary cortisol. *Annals of Behavioral Medicine*, 28(2), 114-118.
Ventura, M. I., Barnes, D. E., Ross, J. M., Lanni, K. E., Sigvardt, K. A., & Disbrow, E. A. (2016). A pilot study to evaluate multi-dimensional effects of dance for people with Parkinson's disease. *Contemporary clinical trials*, 51, 50-55.
Enloe, E. I. (2022). Girls Need to Jam: A Somatics-Based Hip-Hop Dance Intervention and Its Impact on Adolescent Females (Doctoral dissertation, Charleston Southern University).
Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 134(1), 138.
Cloninger, C. R., Zohar, A. H., Hirschmann, S., & Dahan, D. (2012). The psychological costs and benefits of being highly persistent: personality profiles distinguish mood disorders from anxiety disorders. *Journal of affective disorders*, 136(3), 758-766.
Abbasi, I. S. (2016). The role of neuroticism in the maintenance of chronic baseline stress perception and negative affect. *The Spanish Journal of Psychology*, 19, Eg.
Merényi, M. (2004). Mozgás-és táncterápia. Áttekintő Tanulmány. *Pszichoterápia*, XIII, 1.