

Absztrakt

TDK 2022

Horváth Milla, Vécsey Boglárka

A tánc különböző formáinak pozitív hatásait korábban már számos alkalommal alátámasztották. Az empirikus eredmények azonban ellentmondásosak. Célunk olyan elméleti keret megalkotása, mely feloldja ezen ellentéteket, majd ez alapján annak a feltérképezése, hogy milyen módon fejti ki hatását a tánc improvizáció. Hobbi szintű táncosok ($n = 53$) vettek részt hét alkalmas táncos programunkban, ahol heti egyszer 30 percig végeztek tánc improvizációt. Minden alkalom előtt és után kitöltötték a Pozitív és Negatív Affektivitás Skálát (AB), Mentális Egészség Tesztet (J), Észlelt Stressz Kérdőívet (PSS) és Félelem a Negatív Megítéléstől Kérdőívet (FÉLNE). Ezen kérdőívekből számítottunk egységes mutatót, melyet lelki egészségnek (LE) nevezünk. Eredményeink alátámasztják a tánc hatásáról alkotott területspecifikus modellünket, mivel az improvizáció a pozitív affektivitáson kívül a táncos program minden LE mutatójára pozitív hatással volt. Az LE egy alkalmat és a teljes intervenciót tekintve is statisztikailag szignifikánsan javult ($p < .005$). Mutatói közül rövid távon az AB, hosszú távon a PSS kivételével mindegyik mutató jelentősen javult ($p < .05$) és ezek a változások fennmaradtak a teljes intervenció alatt. A kezdeti LE mind rövid, mind hosszú távon befolyásolta az LE-ben bekövetkező változás mértékét ($p < .03$). Minél rosszabb egy személy kezdeti LE szintje, annál nagyobb mértékű pozitív változás várható esetében táncot követően. A tánc hatását tehát befolyásolják az alkalmazott tánc komponensei, a beavatkozás időtartama és a kezdeti pszichés állapot, beleértve az AB-t, PSS-t, J-t, FÉLNE-t. Eredményeink alátámasztották a tánc hatásáról felvázolt elméletünket. A tánc improvizáció rövid és hosszú távon is jelentősen javítja a lelki egészség szintjét azáltal, hogy csökkenti a negatív affektivitást, a szociális szorongást, az észlelt stresszt és növeli a jóllétet, a pozitív affektivitásra azonban nincs hatással. A dolgozatban az eredmények mélyebb értelmezésére is kitérünk.

Kulcsszavak: tánc improvizáció, lelki egészség, affektivitás, jóllét, észlelt stressz, szociális szorongás