

XXX. Országos Tudományos Nagygyűlés

A táncimprovizáció és a lelki egészség kapcsolata

Poszterelőadás absztrakt

Horváth Milla Mária, Vécsey Boglárka Kitt

A tánc különböző formáinak pozitív hatásait korábban már számos alkalommal alátámasztották (West et al., 2004; Leste & Rust, 1990; Wells & Yang, 2021; Ventura et al., 2016). Az empirikus eredmények azonban ellentmondásosak (García-Díaz, 2018; Bräuninger, 2014). Célunk annak feltérképezése, hogy milyen módon fejti ki hatását a tánc improvizáció, illetve olyan tényezők azonosítása, melyek ezt befolyásolhatják. A legfontosabb átfogó hipotézisek a következők:

1. Tánc improvizáció hatására javul a lelki egészség.
2. A kezdeti lelki egészség és a tánc hatása között fordított kapcsolat áll fenn.
3. A személyiségjellemzők indirekt módon befolyásolják a lelki egészség változását a bemeneti lelki egészségen keresztül.

Hobby szintű táncosok ($n = 53$) vettek részt vizsgálatunkban, akik a hét alkalmas táncos programunkban heti egyszer 30 percig végeztek tánc improvizációt. Az intervenció kezdetén a Cloninger-féle Temperamentum és Karakter kérdőívet (TCI; Cloninger et al., 1994), az Érzelmek Mérése Skálát (AES-HU; Schutte et al., 1998) és a Spielberger-féle Vonásszorongás Kérdőívet (STAI-T; Spielberger et al., 1976) töltötték ki. Minden alkalom előtt és után kitöltötték a Pozitív és Negatív Affektivitás Skálát (AB; Watson et al., 1988), Mentális Egészség Tesztet (J; Vargha et al., 2020), Észlelt Stressz Kérdőívet (PSS; Cohen et al., 1983) és Félelem a Negatív Megítéléstől Kérdőívet (FÉLNE). Az állapot kérdőívekből egységes mutatót számítottunk, melyet lelki egészségnek (LE) nevezünk. Eredményeinket tekintve az LE egy alkalmat és a teljes intervenciót tekintve is statisztikailag szignifikánsan 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 ($p < .04$). Az érzelmi intelligencia és a vonásszorongás az LE egyes komponensein keresztül változtatták meg az LE-ben bekövetkező változás mértékét ($p < .04$). Eredményeink több ponton alátámasztották a tánc hatásáról felvázolt elméletünket és hipotéziseinket. Azt találtuk, hogy a tánc improvizáció hatása függ a kezdeti lelki egészségtől és bizonyos személyiségjellemzőktől. Eredményeink alapján nagyobb mértékű pozitív változás várható a lelki egészségben improvizáció hatására, ha az kezdetben negatívabb. Továbbá az önirányítottság, ártalomkerülés, érzelmi intelligencia és vonásszorongás szintén befolyásolhatják a tánc hatását a bemeneti lelki egészségen keresztül. Vizsgálatunk felhívja a figyelmet az individuális különbségek befolyásoló szerepére, mely például táncterápia esetében is lényeges lehet, valamint a tánc improvizáció alkalmazhatóságát támasztja alá, mint kiegészítő vagy preventív foglalkozás.