

XXXI. Országos Tudományos Nagygyűlés

Hogyan hat a mozgásimprovizáció a lelki egészségre?

szimpózium előadás

Horváth Milla Mária (ELTE PPK PPI Szombathely, pszichológia MA), Zuber Frida (ELTE PPK PPI Szombathely, pszichológia BA), Vécsey Boglárka Kitti (ELTE PPK PPI Szombathely, pszichológia MA), Varga Fanni (ELTE PPK PPI Szombathely, pszichológia MA)

A pszichológiai kutatások egyre nagyobb hangsúlyt fektetnek a művészeti alapú intervenciókra, köztük a mozgásimprovizációra. Noha a mozgásimprovizációs gyakorlatok kedvező hatásairól számos beszámoló létezik, a tudományos vizsgálatok még nem alkotnak egységes elméleti és módszertani keretet ezen a területen. A jelen tanulmány átfogó irodalmi áttekintést nyújt a mozgásimprovizáció mechanizmusairól, azonosítva 18 lehetséges folyamatot, amelyek szerepet játszhatnak a mentális egészség változásában, valamint moderátor és mediátor változókat, amelyek befolyásolhatják az intervenció hatásait. A kutatás során integratív irodalmi áttekintést alkalmaztunk, amelyben a mozgásimprovizációval közvetlenül vagy közvetetten kapcsolatos empirikus tanulmányokat elemeztük. Az elemzés során különféle mozgásformák (pl. tánc, sport, mozgás- és művészetterápia) eredményeit vetettük össze, figyelembe véve a különböző beavatkozások sajátosságait. A vizsgált tanulmányok alapján megállapítottuk, hogy a mozgásimprovizációs gyakorlatok több különböző mechanizmuson keresztül hathatnak, például a testtudatosság növelésén, az érzelmi kifejezésen, a társas kapcsolatok erősítésén, a fiziológiai változásokon vagy az áramlatélmény előidézésén keresztül. Eredményeink arra utalnak, hogy a mozgásimprovizáció különböző formái eltérő mértékben aktiválják ezeket a mechanizmusokat, ami hozzájárulhat az eddigi vegyes kutatási eredményekhez. Emellett azonosítottunk olyan moderátor és mediátor változókat, mint a résztvevők előzetes tapasztalata, az instrukció típusa, a mozgásformák kombinációja vagy a társas közeg, amelyek befolyásolhatják az intervenció hatékonyságát. Összegzésként kiemeljük, hogy a mozgásimprovizáció hatásmechanizmusainak mélyebb megértése kulcsfontosságú lenne a pszichológiai és egészségügyi alkalmazások szempontjából. Az eredmények alapján javaslatot teszünk egy egységesített elméleti keretre, amely segítheti a jövőbeli kutatásokat és beavatkozásokat a mozgás és mentális egészség kapcsolatának feltárásában.

Kulcsszavak: elméleti modell, mechanizmus, mozgás, improvizáció, mentális egészség