

XXXI. Országos Tudományos Nagygyűlés

A táncimprovizáció lelki egészségre gyakorolt hatása

szimpózium előadás

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

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 (GJ), Észlelt Stressz Kérdőívet (PS) és Félelem a Negatív Megítéléstől Kérdőívet (FNE). 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 PS 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, PS-t, J-t, FNE-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.

Kulcsszavak: stressz, affektivitás, jóllét, szociális szorongás, tánc improvizáció