



A mozgás, mint az érzelmek tükre – Mozgásimprovizációs gyakorlatok specifikus hatásai

Szerzők:

Horváth Milla Mária
(ELTE PPK PPI
Szombathely, MA)

Témavezető:

Dr. Gáspár Mihály
Professor Emeritus

Horváth-Varga Fanni
(ELTE PPK PPI
Szombathely, MA)

Társ témavezető:

Dr. Nagy Beáta Magda
Egyetemi adjunktus

Sági Kata
(ELTE PPK PPI
Szombathely, BA)

Vécsey Boglárka Kitty
(ELTE PPK PPI
Szombathely, MA)

Zuber Frida
(ELTE PPK PPI
Szombathely, BA)

Tartalomjegyzék

Absztrakt	3
Témafelvetés	3
Elméleti bevezető	5
<i>A mozgásimprovizáció hatásmechanizmusának elmélete</i>	5
<i>Érzelmi tudatosság</i>	8
<i>Mozgásimprovizáció</i>	9
<i>A mozgásimprovizáció és az érzelmi tudatosság kapcsolata</i>	10
<i>Az érzelemreguláció és az érzelmi tudatosság kapcsolata</i>	11
Kutatási kérdés és hipotézisek	13
Módszerek	14
<i>Vizsgálat menete és mintavétel módja</i>	14
<i>Intervenció</i>	15
<i>Mérőeszközök</i>	16
<i>Difficulties in Emotion Regulation Scale</i>	16
<i>Kognitív Érzelem-reguláció Kérdőív magyar változata</i>	17
Elemzés	18
<i>Leíró statisztika</i>	18
<i>Hipotézisek tesztelése</i>	18
<i>Első hipotézis</i>	18
<i>Második hipotézis</i>	19
<i>Harmadik hipotézis</i>	20
<i>Negyedik hipotézis</i>	21
<i>Ötödik hipotézis</i>	22
Diskusszió	23
<i>Limitációk</i>	25
<i>Gyakorlati implikációk</i>	25
Nyilatkozat a mesterséges intelligencia használatáról	25
Irodalomjegyzék	25

Absztrakt

A kutatás célja a mozgásimprovizációs intervenciók érzelmi tudatosságra gyakorolt hatásának feltérképezése volt. Longitudinális vizsgálatunkban 88 résztvevő kétféle intervencióban vett részt: specifikus (érzelmi tudatosságot célzó) és nem-specifikus (fiziológiai változásokat célzó) gyakorlatokon. Az érzelmi tudatosságot a DERS kérdőív, valamint a Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőív alapján mértük. Eredményeink szerint az érzelmi tudatosság növekedése a specifikus alkalmakon szignifikáns volt ($p < .005$), míg a nem-specifikus alkalmak esetében nem ($p = .050$). Az adaptív érzelem-regulációs stratégiákat kevesebbszer alkalmazók kisebb változást mutattak ($p = .252$), ugyanakkor az érzelmi tudatosság növekedése nagyobb mértékben jelentkezett azoknál, akik kezdetben alacsonyabb szinten álltak ezen a területen ($p < .001$). Az eredmények azt sugallják, hogy a mozgásimprovizáció elsősorban facilitáló szerepet tölt be az érzelmi tudatosság és az adaptív érzelem-regulációs stratégiák tekintetében, különösen azok számára, akik már eleve képesek érzelmeik felismerésére és kezelésére. Egyetlen alkalom azonban nem bizonyult elegendőnek a jelentős változások eléréséhez.

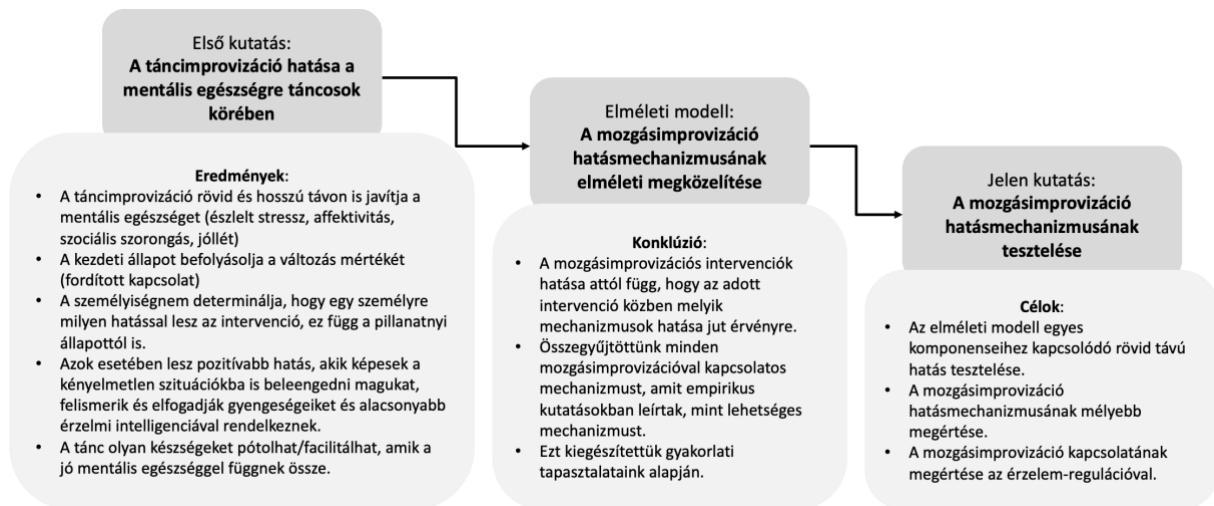
Kulcsszavak: mozgásimprovizáció, érzelmi tudatosság, érzelemszabályozás, önkifejezés, relaxáció

Témafelvetés

Kutatócsoportunk több éve foglalkozik a tánc- és mozgásimprovizáció témájával. Korábbi munkáinkat és főbb eredményeinket az 1. ábra szemlélteti. Első kutatásunkban ígéretes eredményeket kaptunk a táncimprovizáció, mint mentális egészség javító eszköz felhasználását illetően (Horváth & Vécsey, 2023). Eredményeink felhívták továbbá figyelmünket a táncimprovizáció hatásában mutatkozó egyéni különbségekre. Ez felvetette bennünk a kérdést, hogy pontosan kikre és hogyan hat másképp a táncimprovizáció.

1. Ábra

Korábbi munkáink a tánc- és mozgásimprovizáció témájában



A kutatómunkánk során gyakorlati szakemberekkel (táncoktató: Vörös Orsolya, Rákli Veronika integrál kifejezést- és táncterapeuta) is felvettük a kapcsolatot. Kutatócsoportunk is számos szubjektív visszajelzést kapott az első kutatás kapcsán. Ezek mellett három kutatócsoport tag önkéntes munkájuk keretein belül tartottak rendszeresen mozgásimprovizációs foglalkozásokat két pszichiátriai osztályon, ahonnan szintén értékes visszajelzések érkeztek. A szakemberek és saját magunk tapasztalatai azt mutatják, hogy az improvizatív mozgás számos módon hat pozitívan a pszichés állapotra. Az empirikus eredmények azonban a tánc és improvizáció témakörében ellentmondásosak (lásd: Baptista, Vilella & Natour, 2012; Finn et al., 2023; Eyigor, Karapolat, Durmaz, Ibisoglu, & Cakir, 2009; Pinniger, Brown, Thorsteinsson, & Kinley, 2012). Ezekben a kutatásokban azt láthatjuk, hogy különböző táncos intervenciók egyazon pszichés konstruktumra eltérően hatnak: nem jelentős mértékben, szignifikánsan, javítva vagy rontva azt. Az inkohereus eredmények kapcsán úgy gondoljuk lehetséges magyarázatként szolgálhat, hogy a módszertani különbségekből fakadóan más mechanizmusok juthatnak érvényre az egyes intervenciók során. A mozgásimprovizáció fogalmába tartozik például a modern tánc improvizáció is, ami sok tekintetben nagyon különböző a szintén ide tartozó hiphop tánc improvizációtól. Ebben a két esetben nem feltétlenül várunk hasonló eredményeket. Így a tánc hatásmechanizmusát nem egyszerűsíthetjük le egyetlen tényezőre, habár azt feltételezzük, hogy az improvizációban kulturális gyökereiből és jellegéből fakadóan minden esetben erőteljesen érvényesül a belső tartalmak mozgáson keresztül történő kreatív kifejezése, ami megragadható az önkifejezés, az érzelmek szabad megélése, az elaboráció és a szublimáció mechanizmusaiban.

A témában végzett empirikus kutatásokat áttekintve összegyűjtöttünk minden olyan mechanizmust, melyet a szerzők a kreatív mozgás előnyeiként, hatótényezőiként említettek. Ezt

kiegészítettük saját megfigyeléseinkkel és így kaptuk a mozgásimprovizáció hatásmechanizmusának elméletét. Ezt a modellt alább részletesen bemutatjuk a *mozgásimprovizáció hatásmechanizmusának elmélete* c. bekezdésben. Ennek értelmében a mozgásimprovizációs intervenció hatása annak függvénye lesz, hogy mely mechanizmusok tudnak általa érvényre jutni. Ebből tehát az is következik, hogy a lehetséges komponenseknek van valamilyen mértékben elkülöníthető hatása.

Jelen munkánk utóbbi gondolatot hivatott tesztelni. A mozgásimprovizáció működésének mélyebb megértését tűztük ki célul. A komponensek hatását csak egy ezekkel kapcsolatos változó tekintetében tudjuk értelmezni, így az érzelmi tudatosságot választottuk. Az érzelmekkel kapcsolatos tudatosság képessége az érzelmi intelligencia egyik komponense, a jó pszichés működés egyik alapfeltétele (Goleman, 2008). Az érzelmi tudatossággal kapcsolatos szakirodalmakat áttekintve elméleti modellünkben két komponens köthető ezen változóhoz: az *önkifejezés* és a *stresszkezelő módszerek* alkalmazása. Ezen hatótényezők pontos tartalmát alább részletesen is leírjuk. Jelen vizsgálatunkban tehát ezen két komponens elkülönülő hatását fogjuk vizsgálni az érzelmi tudatosságra. A továbbiakban kifejtjük elméleti modellünk mellett az érzelmi tudatosság fogalmát és kapcsolatát a mozgásimprovizációval.

A mozgásimprovizáció a táncterápia egyik legfontosabb része. A táncterápia mentális zavarok kezelésére, a mentális egészség fenntartására és visszaállítására alkalmazott módszer, melyet széles körben alkalmaznak (Ritter & Low, 1996). Hatásosságát számos alkalommal alátámasztották (Ritter & Low, 1996). A mozgásimprovizáció pontos működéséről azonban keveset tudunk. Pszichoanalitikus megközelítésből találhatunk magyarázatokat a kreatív mozgás és az emberi psziché kapcsolatára vonatkozóan (lásd: Merényi, 2004). Empirikusan azonban kevésbé kutatott terület, melyből hiányzik az egységes módszertan. Az érzelmi tudatosság pedig a mentális egészség szempontjából fontos, a pszichopatológiák mögött meghúzódó transzdiagnosztikus mechanizmus lehet (Weissman et al., 2020).

Kutatásunk célja tehát – a mozgásimprovizáció hatásmechanizmusának leírása – közelebb hozhat minket a mozgás táncterápiában betöltött szerepének megértéséhez, valamint a mozgásimprovizáció, mint mentális egészség prevenciós eszköz alkalmazásához.

Elméleti bevezető

A mozgásimprovizáció hatásmechanizmusának elmélete

Kutatásunk alapját elméleti elképzelésünk adja, mellyel több, mint egy éve foglalkozunk (Horváth et al., 2024). A fentebb leírt gyakorlati tapasztalatok és empirikus eredmények közti

diszkrepancia kapcsán azt kezdtük el feltételezni, hogy a kutatásokban látható ellentmondásosság nagy részben fakadhat a tánc és mozgás területén végzett vizsgálatok egységes módszertanának hiányából. Emellett úgy gondoltuk, hogy az intervenciók összetétele is nagy mértékben meghatározhatja annak hatását.

Mozgásimprovizáció közben számos olyan mechanizmus érvényesülhet, mely változást okoz bizonyos pszichés változókban. A már említett munkánkban (Horváth et al., 2024) szisztematikusan áttekintettük az improvizatív mozgással foglalkozó empirikus kutatásokat, melyek tartalma alapján 17 olyan folyamatot írtunk le, melyeken keresztül a mozgásos intervenciók változást okozhatnak a mentális egészség mutatóiban. Ezt kiegészítettük tapasztalataink alapján 1 feltételezhető folyamattal, így összességében 18 folyamatát írtuk le a mozgásimprovizációnak. Ezek a következők, melyeket az 1. ábra is szemléltet: önkifejezés, megküzdés és érzelem-reguláció, módosult tudatállapotok, általános pszichológiai változások, stresszkezelő módszerek, írás, fiziológiai változások, általános pszichológiai változások, stresszkezelési módszerek, nem mozgásos technikák, más pszichológiai módszerek, fiziológiai változások, pszichoneuroimmunológiai változások, intimitás, társas közeg és kapcsolatok, szinkronitás egymással, mások megfigyelése mozgás közben, ritmikusság és szinkronitás a zenével, zene, viselkedéses változások, környezet és verbális kifejezés. Ezek mellett vannak olyan változók, melyek befolyásolhatják ezen folyamatok érvényesülését: moderáló (kezdeti pszichés állapot, fizikai jellemzők, vonásjellemzők, hiedelmek, bevonódás mértéke és motiváció, demográfiai adatok, tapasztalat, más moderátorok) és mediáló tényezők (intervenció jellemzői, szociális kontextus, zene, adherencia és részvétel). Elméleti modellünk csupán összegzi az eddig kutatásokban felbukkanó lehetséges mechanizmusokat, mintegy hipotézisként írja le a mozgás improvizáció mechanizmusát metodológiai szempontból is megközelítve. Összességében úgy gondoljuk, hogy ez a mozgásos forma bizonyos folyamatok egyéni hatásának összességéként okoz változást a mentális egészségben, melyet befolyásolhatnak moderáló tényezők. Más mediáló változók pedig azt szabják meg, hogy mely folyamatok juthatnak egyáltalán érvényre intervenció közben. Ez az elmélet inkább módszertani szempontból közelíti meg a mozgásimprovizációs intervenciók hatásmechanizmusának kérdését, míg a lentebb *a mozgásimprovizáció és az érzelmi tudatosság kapcsolata* c. bekezdésben tárgyalt elméletek magát a szabad mozgást tárgyalják a pszichés állapot vonatkozásában. Ezek az elképzelések kiegészítik egymást, hiszen más perspektívából közelítenek a témához.

Elképzelésünkben kiindulva feltételeztük, hogy a különböző összetételű mozgásimprovizációs intervenciók más-más hatással lesznek ugyan azon változóra. Az érzelmi

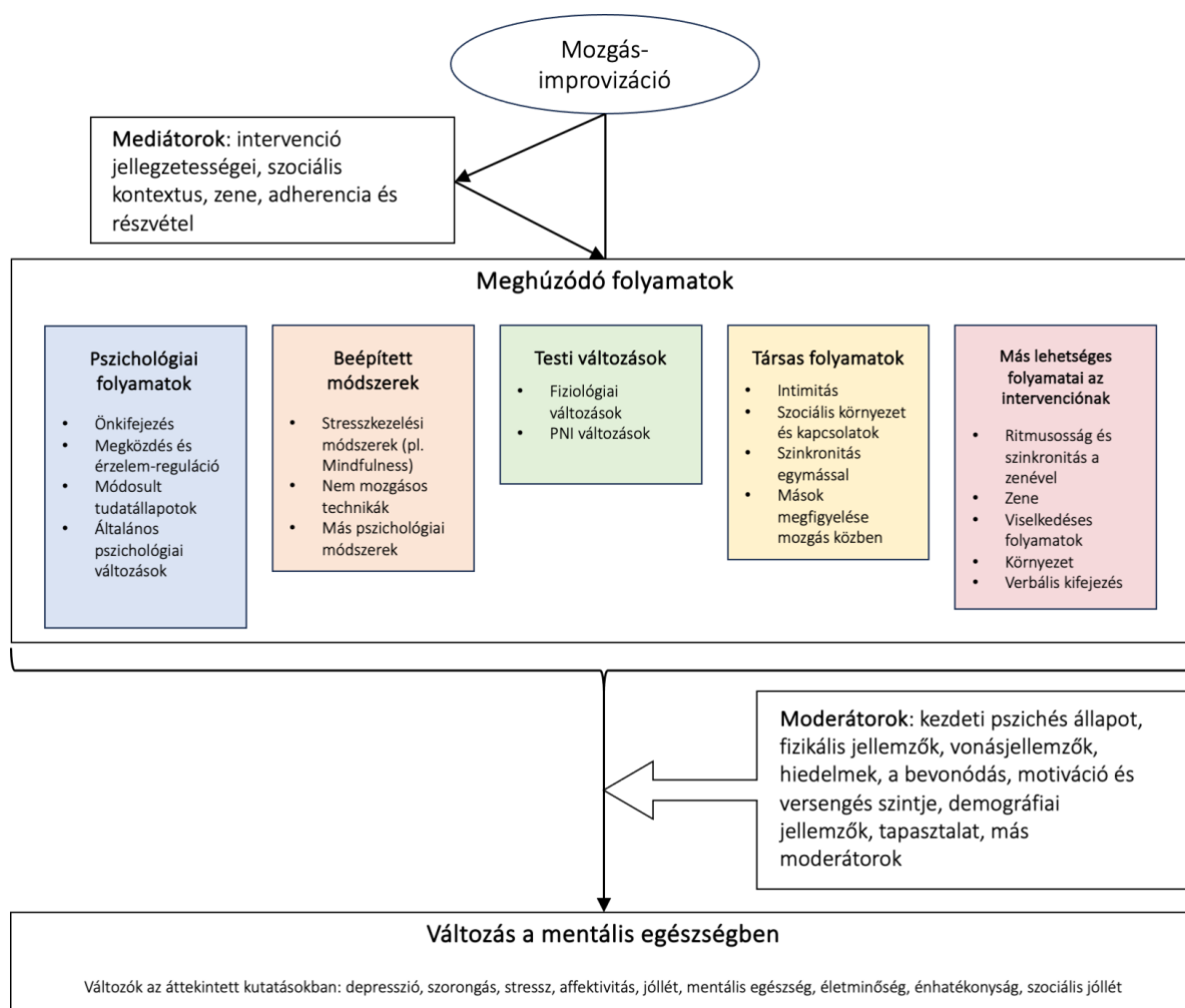
tudatosság esetében elméletünkéből kiindulva azt várjuk, hogy az az intervenció, melyben a feladatok a jelentudatosságra (mindfulness; stresszkezelő módszerek mechanizmusán belül) és az önkifejezésre épülnek jelentősebb változás fog bekövetkezni, mint amelyben ezeket nem alkalmazzuk. Több szerző ír a tánc és kreatív mozgás közben megvalósuló önkifejezés jelenségéről (Bräuninger, 2014; Duberg et al., 2016; Krantz & Pennebaker, 1995; MacDonald & Wilson, 2014). Van Lith, Schofield és Fenner (2013) szerint az önkifejezés által az egyének feszültséget tudnak levezetni és meg nem oldott érzelmekkel foglalkozhatnak, ami jótékony hatással van a mentális egészségre (Van Lith et al., 2013). A kreatív és szabad mozgás – mint a mozgásimprovizáció – platformot biztosít erre. Olyan instrukciókkal, mint például „Add át mozgással hogy érzed most magad!” a személyek éppen tudatos és nem tudatos érzelmeiket, gondolataikat fogják átadni nem verbális formában.

Az önkifejezés komponense mellett jelen munkánkban a stresszkezelő módszerek komponense fontos még, mely tartalmazza a jelentudatosság (mindfulness) technikáját. Ez a módszer alkalmas a szorongás és depressziós tünetek csökkentésére, miközben javítja az étellel való elégedettséget (Khoury et al. 2015, In Urbán, 2022). Továbbá testünk, érzelmeink és gondolataink megfigyelése elősegíti az érzelmi tudatosságot (Hill & Updegraff, 2012). A jelentudatosság beépíthető külön feladatként (pl. testpásztázás) az intervencióba, vagy a mozgásos feladatok részeként is (pl. figyeljék meg a testükben bekövetkező változásokat mozgás közben).

Elméleti modellünkéből még egy tényezőt érdemes figyelembe venni: az intervenció kezdetén megfigyelhető pszichés állapot moderáló szerepét. Az intervenció kezdetén megfigyelt stressz és depresszió befolyásolta a mozgás résztvevőkre gyakorolt hatását (Andersen et al., 2018; Lane & Lovejoy, 2001). Minél rosszabb volt valakinek a mentális állapota kezdetben, annál nagyobb mértékű javulás történt esetében. Összességében azt gondoljuk, hogy az önkifejezésre és jelentudatosságra épülő mozgásos intervenció jótékony hatással lesz az érzelmi tudatosságra. Ez a hatás pedig azt várjuk, hogy kifejezettebb legyen azok esetében, akik érzelmi tudatossága kezdetben alacsonyabb volt.

1. Ábra

A mozgásimprovizáció hatásmechanizmusa a mentális egészség tükrében



Megjegyzés. Forrás: Horváth et al., 2024

Az intervenció hossza és gyakorisága is mérvado lehet, mivel ezek befolyásolják a mozgás hatásait (Eather et al., 2023; Pereira et al., 2021). Úgy gondoljuk, amennyiben egy mozgásimprovizációs alkalom a stresszkezelő módszerek és önkifejezés komponenseire épülő gyakorlatokat tartalmazza, úgy ezek hatását várhatjuk eredményben. Azonban, ha valaki a mindennapjaiban rendszeresen végez olyan egyéb tevékenységeket (pl. meditál és mellette fest), melyek szintén ezekre a kategóriákra épülnek, elképzelhető, hogy ennek a mozgásimprovizációs alkalomnak nem lesz szignifikáns hatása az egyén esetében. Hiszen így az intervenció hatótényezői már működésben vannak a vizsgálati személy más tevékenységei által.

Érzelmi tudatosság

A 21. században az érzelmi intelligencia (EQ) az egyik legkutatottabb, legnépszerűbb pszichológia kifejezés. Az intellektuális képességek (IQ) mellett ennek jelentősége is elismert.

A köztudatba Daniel Goleman könyve (2008) által került, melyben megfogalmazta érzelmi intelligencia modelljét is, azonban a szakirodalomban már jóval korábban megjelent, először Gardner (1983) által (Gardner, 1983; Goleman, 2008).

Számos definíció létezik az érzelmi intelligenciára vonatkozóan, és a különböző modellek két fő kategóriába sorolhatók. Petrides és Furnham (2001 idézi Nagy, 2006)) javaslatára a kategóriák világos elkülönítésére két címkét vezettek be: vonás-érzelmi intelligencia és képesség-érzelmi intelligencia. Előbbi a viselkedési hajlamokra és az önbeszámolásra vonatkozik, amely a személy azon képességét tükrözi, hogy felismerje, feldolgozza és hasznosítsa az érzelmi információkat. Ezt a típust önbeszámoló kérdőívek segítségével mérhetjük. Ezzel szemben a képesség-érzelmi intelligencia a személy aktuális képességeire összpontosít az érzelmi információk felismerésében, feldolgozásában és felhasználásában. A képesség-érzelmi intelligenciát teljesítménytesztekkel mérjük (Nagy, 2006).

Goleman (2008) érzelmi intelligencia modelljében az érzelmi tudatosság az önismeret kategóriájába tartozik. Az érzelmi tudatosság segítségével felismerjük, megértjük, tudatosítjuk, megnevezzük a saját érzelmeinket és tudatában vagyunk ezek hatásának. Elengedhetetlen az érzelmi önkontrollhoz és a hatékony kapcsolatteremtéshez is (Goleman, 2008).

A kutatások azt mutatják, hogy az érzelmi tudatosság és a mentális egészség szoros kapcsolatban állnak egymással. Schutte (2002) kutatása kimutatta, hogy az érzelmi intelligencia szoros összefüggésben áll a mentális jóléttel. A magasabb érzelmi intelligenciával rendelkező egyének általában jobb mentális egészségi állapotról számoltak be, kevesebb depressziós és szorongásos tünettől (Schutte et al., 1998).

Speciálisan a szorongásos tünetekkel kapcsolatban is születtek empirikus eredmények, melyek alapján elmondható, hogy az érzelmek tudatosítása és kezelése segíti az egyéneket a stressz és a szorongás kezelésében. Az érzelmi tudatosság fejlesztése segíthet a szorongás csökkentésében, mivel az egyének képesek jobban azonosítani és kifejezni érzelmeiket, illetve ezáltal jobban reagálnak stresszhelyzetekre is (Keng et al., 2011; R. D. Lane & Schwartz, 1987).

Mozgásimprovizáció

A mozgásimprovizáció (más néven táncimprovizáció) a táncterápiák legfontosabb része. Ez a táncnak egy olyan spontán formája, melyben a személy pillanatnyi asszociációk alapján alakítja mozdulatait. Ez hasonlíthat a hétköznapi értelemben vett tánc fogalmához, azonban a személy adott pillanatban sosem tudja mi lesz a következő mozdulata, valamint a hangsúly nem a

végeredményen és a kinézetén van, hanem magán a folyamaton. Így a tánc szokásos fogalmához képest a személy nem törődik az esztétizálással, zeneiséggel, csupán belső érzéseinek és gondolatainak mozgásos megnyilvánulása lesz az mozgás (Horváth et al., 2024). Egy fontos alapelv a spontán érzelmi és viselkedési témák szimbolizálása a „mozgásmetaforákon” keresztül (Meekums, 2008). Két formája a célvezérelt és cél nélküli improvizáció, melyek mind használatosak táncterápiák során (Wiedenhofer & Koch, 2017). A mozgásimprovizáció a Tánc- és Mozgásterápia egyik fontos eleme, amely lehetőséget ad a résztvevőknek arra, hogy szabadon és spontán módon fejezzék ki érzelmeiket és belső élményeiket a mozgás által. A tudatos tervezés nélküli, rögtönzött mozgások segítenek abban, hogy az egyén mélyebb kapcsolatba kerüljön saját testével és érzelmeivel. Ez a kreatív folyamat lehetőséget teremt az önfelfedezésre, a stressz oldására és az érzelmek felszínre hozására.

A Tánc- és Mozgásterápiát (Dance Movement Therapy, DMT) az Egyesült Királyság Tánc- és Mozgásterápiás Szövetsége (The Association for Dance Movement Psychotherapy) úgy határozza meg, mint „a mozgás és a tánc pszichoterápiás alkalmazása, amelyen keresztül az egyén kreativitását mozgósítva elősegítheti érzelmi, kognitív, fizikai és szociális interakcióit” (Meekums, 2008, p. 95). A táncot terápiás célokra már évezredek óta használják. Hagyományosan a tánc a gyógyításhoz kapcsolódott, és hatással volt a termékenységre, a szülésre, a betegségekre és a halálra. A különböző kultúrákban rituálék és ceremóniák részeként alkalmazták, hogy kapcsolatba lépjenek a spirituális erőkkel, valamint a testi és lelki egyensúly helyreállítására. A modern időkben a tánc- és mozgásterápia fontos eszközzé vált a pszichológiai és érzelmi gyógyulásban, segítve az önkifejezést, a stresszoldást, és a fizikai egészség javítását. A tánc, mint művészi kifejezőmód, ma is erőteljes hatással bír az emberi lélekre, és a közösségi kapcsolatok erősítésére is szolgál (Ritter & Low, 1996).

A mozgásimprovizáció és az érzelmi tudatosság kapcsolata

Többféle szemlélet található a különböző táncterápiákban belül, arról, hogy a mozgás mi által hat a lelki egészségre. A táncterápiás elméletek többek között hangsúlyozzák, hogy a modern tánc improvizáció és kontaktimprovizáció az én-ézés (sense of self) fejlődését, tudattalan tartalmak felszínre hozását segíti, helyreállítja az egészséges testképzetet, segíti a szelf különböző aspektusait integrálni, ezáltal konzisztensebb szelf-érzetet eredményezve, melyben több elem is közrejátszhat (pl. testtudati munka, kapcsolati munka, alkotás, instrukciók stb; (García-Díaz, 2018; Merényi, 2004). A táncterápiák alapvető gondolata, hogy az improvizatív táncon keresztül a személy szimbolikusan tudja externalizálni belső érzéseit, melyeket

verbálisan nem tud kifejezni (Chace, 1975 In Totton, 2015). Az improvizatív mozgást lényegéből fakadóan gondolják terápiás hatásúnak (Totton, 2015).

A mozgás és az érzelmi tudatosság kapcsolatát illetően is több elképzelést találunk. Twiner, Lucassen és Tatlow-Golden (2022) gyemekekkel végeztek vizsgálatot, melyben improvizatív mozgásra épülő intervenciót alkalmazva próbálták segíteni a gyermekek megértését érzelmeiket illetően (Twiner et al., 2022). A mozgást ők jelentést-adó eszközként (meaning-making tool) jellemezték, mely segíti a gyermekekben megjelenő érzelmek nonverbális értelmezését. Más empirikus eredményekből azt láthatjuk, hogy szoros kapcsolat van az érzelmek és a tánc/mozgás között (San-Huan-Ferrer & Pedro, 2020). San-Huan-Ferrer és Hípola (2019) összefoglaló cikkükben olyan kutatásokat említene, melyben a tánc hozzájárult az érzelmi én-tudatossághoz és érzelemregulációhoz. Meekums (Meekums, 2002 idézi Meekums, 2008) a táncterápiában (DMT) is használatos mozgásimprovizáció lényegének az érzelmek és a viselkedés spontán szimbolizációját nevezi meg a “mozgás metaforán” (movement metaphore) keresztül. Erre példaként említi, hogy utalhat a megnyílástól való félelemre, ha valaki zárt testtartással táncol, ahol a zárt testtartás az érzelmi és verbális bezártság metaforája. Meekums kiemeli továbbá, hogy az érzelmek integrált test-elme funkciók, vagyis ahhoz, hogy valaki beszámoljon érzelmeiről szükséges, hogy észlelje és felismerje testi jelzéseit és ezeket összekapcsolja érzelmi állapotával. Az érzelmeknek fiziológiai jelei jelentkeznek előbb, melyekhez a személy a frontális kortextben rendel jelentést, amit követően képes lesz verbalizálni azt (Goleman, 1995 Idézi (Morris, 2021). A táncterápiák éppen a testi érzetek externalizációjára ösztönzik a résztvevőket kreatív módon. Kordahi és Hassmén (2022 Idézi (Morris, 2021) azt találták, hogy a táncosok éntudatosabbak, ami a mozgáson keresztül kialakult mélyebb test-elme kapcsolatnak köszönhető. A mozgás segít a testi érzetek tudatosabb észlelésében, amihez gondolatokat és érzelmeket kapcsolnak. Ezáltal az önkifejezés a kreatív mozgáson belül segítheti az érzelmi tudatosságot és az érzelmek könnyebb verbalizálását (Morris, 2021; Totton, 2015).

Az érzelemreguláció és az érzelmi tudatosság kapcsolata

Érzelem-reguláció alatt azon tudatos és nem tudatos folyamatok összességét értjük, melyekkel a személy az érzelmi válasz kiváltódását, minőségét, intenzitását és időtartamát módosíthatja (John & Gross, 2004). Ahogy Shafir (2015) megfogalmazta: „*Az érzelemszabályozás az a folyamat, amelyben az egyén aktívan próbálja kezelni érzelmi állapotát azáltal, hogy bizonyos érzéseket felerősít vagy csökkent, illetve mérsékli a stresszt, a szorongást vagy a*

depressziót.” (Shafir, 2015). Ez a folyamat tehát lehetővé teszi az érzelmi állapotok tudatos irányítását, amely elősegíti a pszichológiai rugalmasságot és a kiegyensúlyozott érzelmi válaszokat. A szabályozás módja befolyásolja az érzelmek szubjektív megélését, az érzelmek kifejezését és az érzelmeket kísérő fiziológiai jelenségeket is. Az érzelemszabályozás esetében megkülönböztetjük az adaptív és a maladaptív stratégiákat. Az adaptív stratégiák – mint az átértékelés vagy a pozitív fókuszváltás – támogatják az érzelmek feldolgozását és a stresszel való egészséges megküzdést. A maladaptív stratégiák – mint a rumináció vagy a katasztrofizálás – viszont hosszabb távon ronthatják az érzelmi jóllétet és akár pszichés zavarokhoz is vezethetnek. A mentális egészség megőrzéséhez elengedhetetlenül fontos az érzelmek – elsősorban a negatív minőségű emóciók – sikeres szabályozása (Gross, 2001).

Az érzelmi tudatosság olyan készség, amely meghatározó szerepet játszik az érzelmi élmények és reakciók befolyásolásában (Van Beveren et al., 2019). Ahogy Van Beveren és munkatársai (2019) megállapították: *"Az érzelmi tudatosság az érzelmi tapasztalat és reakció egyik fontos készsége, amely szükséges az érzelemszabályozási stratégiák sikeres alkalmazásához."* (Van Beveren et al., 2019, pp. 390). Az érzelmi tudatosság nélkülözhetetlen az érzelemszabályozáshoz, hiszen ez egy alapvető készség az érzelemszabályozási folyamatok hatékony működéséhez, az affektív szabályozási modellek szerint (Lambie & Marcel, 2002 Idézi Van Beveren et al., 2019; Gottman, Katz, & Hooven, 1997 Idézi Van Beveren et al., 2019; McRae, Misra, Prasad, Pereira, & Gross, 2011 Idézi Van Beveren et al., 2019). Az érzelmi tudatosság lehetővé teszi, hogy az egyén felismerje saját érzelmi állapotát, és tudatosan alkalmazzon adaptív szabályozási stratégiákat, amelyek gyorsan és hatékonyan csökkenthetik a negatív érzelmeket. Hiszen ahhoz, hogy érzelmeinket szabályozni tudjuk tisztában kell lennünk azzal, hogy pontosan milyen érzellemmel van dolgunk (Mayer, Salovey, Caruso, & Sitarenios, 2001 Idézi Gottman, Katz, & Hooven, 1997; Izard et al., 2011 Idézi Gottman, Katz, & Hooven, 1997; (Gottman et al., 1997).

Az érzelmi tudatosság és a mozgás közötti kapcsolat vizsgálatakor az érzelemszabályozási különbségek is jelentős szerepet játszhatnak. A **szomatikus marker hipotézis** (Damasio, 1996) szerint a test aktuális állapotából származó interoceptív és propioceptív ingereket afferens bemenetek továbbítják az agyba, melyek specifikus agyi aktivitási mintázatokat váltanak ki. Ezek az aktivitási mintázatok egyfajta nem tudatos „érzelmi lenyomatot” hoznak létre az agyban, majd agyi folyamatokon keresztül tudatosulhatnak, így létrehozva tudatos érzelmeket. A szomatikus markerek tehát hidat képeznek a fiziológiai állapotok és az érzelmi tudatosság között (Shafir, 2015).

Testünk fokozott megfigyelése – amely alapvetően jellemzi az improvizatív mozgást – ezáltal segíthet facilitálni az érzelmek tudatosulását. Azok számára tehát, akik kevésbé alkalmaznak adaptív érzelemregulációs stratégiákat nehézséget okozhat az érzelmek tudatosítása. Esetükben a testi folyamatokra fordított nagyobb fokú figyelem a mozgás által segíthetnek az érzelmek azonosításában és feldolgozásában. Akik adaptívan szabályozzák érzelmeiket feltehetőleg hatékonyan képesek tudatosítani testük jelzéseit és az ezekkel összekapcsolódó érzelmeket. Esetükben is lehet pozitív hatása a test fokozott megfigyelésének, azonban valószínűleg kisebb mértékben, hiszen már hatékony mechanizmusokkal rendelkeznek az érzelemszabályozás és az érzelmek tudatosítása terén. Ez a hipotézisünk összhangban áll Shafir (2015) elképzelésével, mi szerint a mozgásalapú tevékenységek hozzájárulhatnak az érzelmek szabályozásához, ezáltal például a stressz vagy a szorongás csökkentéséhez. Összességében tehát az érzelmi tudatosság szempontjából a mozgás segíthet az érzelmek azonosításában és feldolgozásában, különösen azoknál, akik nehezebben ismerik fel saját érzelmeiket. Ezáltal pedig az ilyen személyeknek lehetőségük nyílik érzelmeiket adaptívan szabályozni.

Kutatási kérdés és hipotézisek

Az eddigiekben összefoglaltuk, hogy a mozgásimprovizáció milyen módon képes növelni az érzelmi tudatosságot és milyen más változókra lehet pozitív hatással összetételétől függően. A jelen dolgozat célja a mozgásimprovizációs intervenciók specifikus hatásának feltérképezése. Pontosabban annak vizsgálata, hogy az érzelmi tudatosság fejlesztését célzó gyakorlatok specifikusan erre a változóra hatnak-e, vagy a mozgásimprovizáció általános, átfogó hatásai közé sorolhatjuk az érzelmi tudatosság növekvését.

Az utóbbi esetben azt feltételezhetnénk, hogy az érzelmi tudatosság növekvése mozgásimprovizációt követően nem a mozgáson belül alkalmazott technikának köszönhető, hanem az improvizatív és kreatív mozgás sajátos jellegéből adódik. Előbbi esetben pedig azt gondolhatjuk, hogy a mozgásimprovizációba beépített technika és a hozzá kapcsolódó komponens/komponensek következtében történt a változás. Kutatási kérdésünk így a következő: Van-e specifikus, elkülöníthető hatása a mozgásimprovizációban fellelhető komponenseknek? Vagyis a specifikusan egy változóra tervezett mozgásimprovizációs intervenciók nagyobb mértékben befolyásolják-e az adott változót, mint más konstruktumokat?

H1: Az érzelmi tudatosság jelentősen nő azon intervenció hatására, amely kifejezetten az érzelmi tudatosság fejlesztésére lett tervezve.

H2: Az érzelmi tudatosság nem mutat jelentős változást azon intervenció hatására, amely nem kifejezetten az érzelmi tudatosság fejlesztésére lett tervezve.

H3: Az érzelmi tudatosság nagyobb mértékben növekszik mozgásimprovizációt követően azoknál a személyeknél, akiknél az intervenció kezdetekor ez alacsonyabb volt.

H4: Az érzelmi tudatosság nagyobb mértékben növekszik intervenciót követően azon személyek esetében, akik az átlagnál kevesebb adaptív érzelem-regulációs stratégiát alkalmaznak.

H5: Az érzelmi tudatosság nagyobb mértékben növekszik mozgásimprovizáció hatására azoknál a személyeknél, akik nem végeznek rendszeresen a stresszkezelő módszerek és az önkifejezés komponensére épülő gyakorlatokat (relaxáció, tánc, művészeti tevékenység).

Módszerek

Vizsgálat menete és mintavétel módja

A dolgozat egy széleskörű kutatás egy részeként értelmezhető, mely a mozgásimprovizáció testi és érzelmi tudatosságra, magányosságra, affektivitásra, önelfogadásra és szomatikus tünetekre való hatását vizsgálja. A teljes vizsgálat célja egy exploratív kutatás elvégzése volt, melyben az improvizáció hatását külön-külön vizsgáljuk az említett változókra nézve, melynek eredményei megalapozzák egy átfogóbb kutatás hipotéziseit.

Az adatgyűjtés első lépéseként a kutatócsoport egyik tagja a magyarul nem elérhető kérdőíveket lefordította angol nyelvről. Ezt követően tőle függetlenül egy másik tag visszafordította angolra, majd ezt összevetettük az eredeti angol nyelvű verzióval. Ezen a folyamaton ketten dolgoztunk, majd egy független, a kutatásban nem résztvevő személy ellenőrzését kértük referenciaként. A kérdőívek lefordítása és az etikai engedély elfogadtatása után (száma: 2023/429) kezdtük el a toborzást, majd az adatgyűjtést.

A vizsgálat toborzását internetes social media felületeken (Facebook, Instagram), illetve a lakóhelyünkön kihelyezett plakátok segítségével végeztük. Hozzáférési alapú mintavételt alkalmaztunk, minden résztvevő önként jelentkezett, akikkel longitudinális elrendezésben ismételt méréses vizsgálatot végeztünk. A vizsgálat elején a vizsgálati személyeket tájékoztattuk, kitöltötték a beleegyező nyilatkozatot, mely magába foglalja a visszalépés lehetőségét. A kérdőívsomag kitöltése körülbelül 10-15 percet vett igénybe. A kérdőíveket igény szerint papír alapon és online formában (Google Forms) vettük fel. Ezt követően összesen

öt alkalommal végeztünk ismételt méréseket. Célcsoportunk olyan 18 éven felüli személyek voltak, akik nem végeznek vagy végeztek mozgásimprovizációt.

Az adatgyűjtés anonim módon történt. A vizsgálatra jelentkezők sorszámot kaptak a jelentkezéskor. A kitöltött kérdőíveket ezekhez a sorszámokhoz rendeltük hozzá. A papíralapú kérdőíveket az egyetem épületében, zárt szekrényben, a kutatás kezdetétől számítva öt évig őrizzük meg. Az online formában felvett kérdőívek tartalma a kutatásban részt vevő személyek jelszóval védett személyes munkahelyi számítógépein a kutatás kezdetétől számított öt évig lesznek tárolva. Az adatokról biztonsági mentés készül az egyetem felhő szolgáltatásába. A vizsgálati személyekkel való kapcsolattartáshoz szükséges adatok kizárólag a kutatásban részt vevő személyek személyes számítógépein a kutatás kezdetétől számított öt évig lesznek tárolva, ezen adatok a kutatásban nem résztvevő személyek számára nem adhatók ki.

Jelen dolgozatunk a teljes vizsgálatnak egy részét dolgozza fel. Munkánk két alkalom eredményeit tartalmazza. Az egyik alkalmon testi és érzelmi tudatosság növekvését, a másikon szomatikus tünetek enyhítését célzó feladatokat alkalmaztuk és mértük többek között az érzelmi tudatosságot az alkalom elején és végén.

Intervenció

A két intervencióhoz a feladatokat a *mozgásimprovizáció hatásmechanizmusának elmélete* c. bekezdésben tárgyalt elméleti elképzelés alapján válogattuk ki. Mindkét foglalkozás megegyező keretet kapott, hogy egyedül az improvizatív feladatok instrukcióiban térjenek el egymástól, így mindkét óra relaxációval (testpásztázás, progresszív izomrelaxáció) kezdődött és záródott. A pontos feladatokat a 2. ábra szemlélteti.

2. Ábra

Az intervenciók feladatai

Érzelmi tudatosság foglalkozás

- relaxáció
- játék az egyensúllyal (SM)
- testrészek átmozgatása körző mozdulatokkal (SM)
- páros feladat: érintésből indított improvizatív mozgás (SM)
- mozgásminőségek társítása érzelmekkel (SM)
- saját érzelmi állapot átadása improvizatív mozgással (Ö)
- relaxáció

Kontroll (szomatikus tünetekre fókuszáló) foglalkozás

- relaxáció
- földön fekvő áthaladás a térben nyújtózkodó mozdulatokkal (FV)
- testrészek megnyújtása és lerázása improvizatívan (FV)
- téren áthaladás improvizatív gyors mozgással (FV)
- lassú improvizatív mozgás (FV)
- kézzel festés imitálása hatalmas vászonra (FV)
- séta
- relaxáció

Megjegyzés. SM = stresszkezelő módszerek komponensére épülő gyakorlat, Ö = önkifejezés komponensére épülő gyakorlat, FV = fiziológiai változások komponensére épülő gyakorlat

A kísérleti intervenció feladatai két mechanizmusra épültek, a stresszkezelő módszerek komponensén belül tárgyalt jelentudatosságra (mindfulness; SM) és önkifejezésre (Ö). A résztvevőknek saját mozgásukat és érzelmeiket kellett megfigyelni mozgás közben (SM). Emellett érzelmeikhez mozgásminőségeket társítottak (pl. a feszült hangulathoz izomfeszülést, széttördelt, heves mozgást) és ezek segítségével adták át pillanatnyi érzelmi állapotukat (Ö). A kontroll intervenció feladatai az izmok nyújtására és lazítására, valamint a keringés fokozására fókuszáltak, melyek a fiziológiai változások (FV) komponensre épülő gyakorlatok.

Mérőeszközök

A teljes kutatás során több kérdőívet használtunk az alább felsoroltak mellett, azonban jelen munkánkban az alábbi kérdőívek eredményeit dolgoztuk fel:

- Demográfiai adatokra vonatkozó kérdőív (saját szerkesztésű; 1. számú melléklet)
- Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS; (Gratz & Roemer, 2004) általunk fordított magyar változata
- Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőív magyar változata (Miklósi et al., 2011)

Demográfiai adatokra vonatkozó kérdőív (saját szerkesztésű)

Saját szerkesztésű demográfiai kérdőívünk a szocioökonómiai kérdéseken (nem, kor, iskolai végzettség) kívül kitértek a vizsgálati személyek táncos, sportolói, illetve relaxációt érintő szokásaikra, valamint múltbeli és jelenlegi fizikai és mentális betegségeikre is, mivel ezen információk fontosak a hipotézisek és a vizsgálatban való részvétel szempontjából.

Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS; Gratz & Roemer, 2004) általunk fordított magyar változata

Gratz és Roemer (2004) azért fejlesztették ki a kérdőívet, hogy az érzelmi diszregulációt átfogóan mérjék. Az előzetes eredmények azt mutatják, hogy a DERS magas belső konzisztenciával, jó teszt-reteszt megbízhatósággal, valamint megfelelő konstrukcióval és prediktív érvényességgel rendelkezik. A vizsgálati személynek 5 fokú Likert-skálán kell bejelölnie, hogy a jelen pillanatban mennyire igazak rá az állítások (1 – szinte soha, 5 – szinte mindig). 36 tételes a kérdőív és 6 alskála található benne. Mi kutatásunkban az *érzelmi*

tudatosság hiánya és az érzelmi tudatosság alskálákat használtuk, vagyis összesen 10 tételt (pl. „Tudatában vagyok az érzéseimnek.”)

Az általunk alkalmazott alskálák alkalmasak az érzelmi tudatosság szintjében akár rövid távon bekövetkező változás mérésére. Az érzelmi tudatosság az adaptív érzelemreguláció alapja, ilyen módon kapcsolódik a DERS kérdőív céljaihoz. Kutatásunkban olyan mérőeszközre volt szükségünk, mely nem túl hosszú és rövid távon is érzékeny a változásra. Úgy gondoljuk, hogy az érzelmi tudatosság a mozgáson és testünk megfigyelésén keresztül fejleszthető.

A DERS kérdőív *érzelmi tudatosság hiánya (1)* és *érzelmi tudatosság (2)* alskáláin végzett reliabilitás vizsgálat alapján a kérdőív az általunk használt mintán erősen megbízhatónak bizonyult (*Cronbach's α_1 = .872, Cronbach's α_2 = .880*). Ezek az eredmények összhangban vannak Gratz és Roemer (2004) eredményeivel az egyes alskálákat vizsgálva (*Cronbach's α > .80*).

Kognitív Érzelem-reguláció Kérdőív magyar változata (CERQ; Miklósi, Kocsis-Bogár, Martos és Perczel, 2014)

A Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőív magyar változatát Miklósi, Kocsis-Bogár, Martos és Perczel (2014) validálták. A kérdőív a nehéz élethelyzetek által keltett negatív érzelmek szabályozására szolgáló kognitív folyamatok feltérképezésére szolgál. A kérdőívben 36 tétel szerepel (pl. „Úgy érzem, én vagyok a hibás azért, ami történt”). A vizsgálati személynek 5 fokú Likert-skálán kell értékelnie, hogy milyen gyakran aktivizálja az adott gondolkodási folyamatokat érzéseinek befolyásolása érdekében (1 = szinte soha, 5 = szinte mindig). Kilenc alskálával rendelkezik a mérőeszköz: elfogadás, pozitív fókuszváltás, tervezés, pozitív átértékelés, perspektívába helyezés, önvád, rumináció, katasztrofizálás, mások hibáztatása. Az alskálák eredményeiből három mutató számítható: adaptív stratégiák, non-adaptív stratégiák, adaptív és non-adaptív stratégiák egyensúlya. A reliabilitás és teszt-reteszt megbízhatóság megfelelő.

Az érzelemszabályozó stratégiák fontosak lehetnek a depressziós tünetegyüttes kialakulása és a mentális egészség szempontjából a szerzők szerint (Miklósi, Kocsis-Bogár, Martos és Perczel, 2014). A mentális jóllét az adaptív stratégiák alkalmazásával és a non-adaptív stratégiák hiányával áll összefüggésben. Ahogy azt már korábban kifejtettük az érzelmi tudatosság az érzelemreguláció alapja. Vizsgálatunkhoz szükség volt olyan mérőeszközre, mely képes felmérni, hogy egy személy milyen mértékben alkalmaz adaptív és non-adaptív

érzelemszabályozási stratégiákat, melyre a CERQ alkalmas. Feltételezzük, hogy a többségében adaptív érzelem-regulációs stratégiákat alkalmazó személyek esetében nem történik majd akkora mértékű változás az érzelmi tudatosság tekintetében.

A CERQ kérdőíven végzett reliabilitás vizsgálat alapján a kérdőív az általunk használt mintán erősen megbízhatónak bizonyult (*Cronbach's α* = .823). Ezez az értékek összhangban van az eredeti szerzők eredményeivel (*Cronbach's $\alpha_{adaptív}$* = .85, *Cronbach's $\alpha_{non-adaptív}$* = .83).

Elemzés

Leíró statisztika

Teljes mintánk 88 fő adatait tartalmazta, melyből 74 fő (84%) nő, a teljes csoport átlag életkora 28 év ($n = 88$, $n_{nők} = 74$, $n_{férfiak} = 14$, $M_{kor} = 28.477$, $SD_{kor} = 12.855$). A teljes mintából 48 fő aki nem végez stresszkezelő illetve önkifejező tevékenységet (relaxációs technika, tánc, művészeti tevékenység), 40 fő legalább rendszertelenül folytat ilyen tevékenységet ($n_{aktív} = 40$, $n_{inaktív} = 48$)

Hipotézisek tesztelése

Első hipotézis

Első hipotézisünk teszteléséhez összetartozó mintás t-próbát alkalmaztunk. A Shapiro-Wilk teszt eredményei alapján az adatok eloszlása normális ($W = .971$, $p = .404$). Az érzelmi tudatosság jelentősen növekedett a specifikus alkalmat követően, mely eredmény alátámasztja első hipotézisünket ($M_{előtte} = 38.061$, $SD_{előtte} = 6.840$, $M_{utána} = 39.795$, $SD_{utána} = 6.681$, $t = -3.105$, $df = 38$, $p < .005$, *Cohen's d* = -.497). Az eredményeket az 3. ábra szemlélteti.

3. Ábra

Az érzelmi tudatosság változása specifikus intervenció hatására



Második hipotézis

Második hipotézisünk teszteléséhez szintén összetartozó mintás t-próbát alkalmaztunk. A Shapiro-Wilk teszt az adatok normál eloszlástól való eltérését jelezte, így nem parametrikus próbát (Wilcoxon próba) alkalmaztunk ($W = .898$, $p = .005$). Az érzelmi tudatosság nem növekedett jelentősen a nem specifikus alkalmat követően, habár a változás mértéke szignifikancia határon mozog ($M_{előtte} = 35.909$, $SD_{előtte} = 5.134$, $M_{utána} = 37.515$, $SD_{utána} = 5.712$, $W = 117.000$, $p = .050$, $r_{rang} = -.424$). Ez az eredmény alátámasztja hipotézisünket, azonban a kérdőív átlagpontszámait tekintve a változás mértéke nem sokkal különbözik a specifikus alkalom eredményeitől. Így a kapott eredményt érdemes ennek tekintetében értelmezni. Az eredményeket az 4. ábra szemlélteti.

4. Ábra

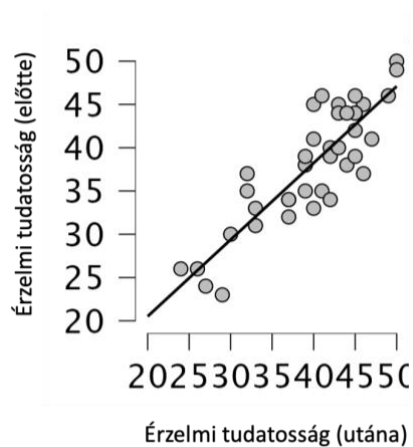
Az érzelmi tudatosság változása nem specifikus intervenció hatására



Harmadik hipotézis

5. Ábra

Az érzelmi tudatosság intervenció előtti és utáni értékeinek viszonya (specifikus alkalom)



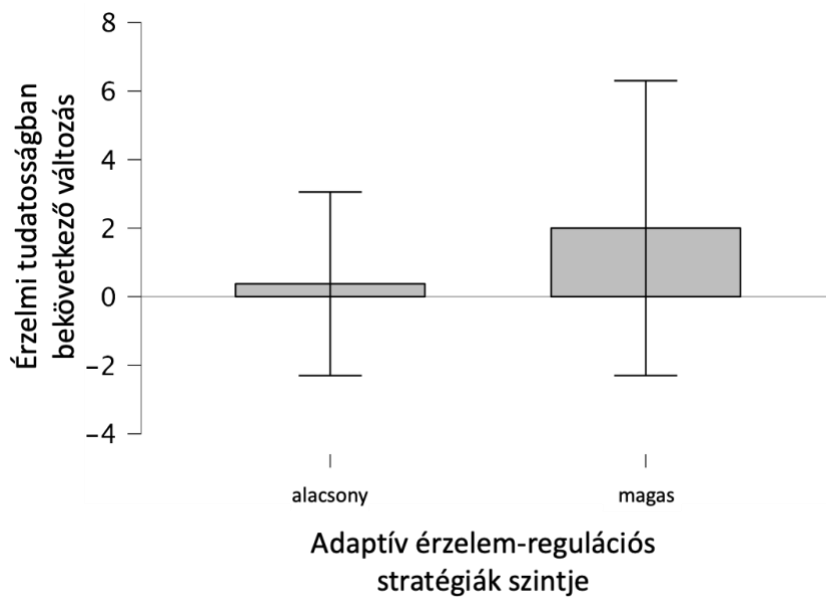
Harmadik hipotézisünk teszteléséhez egyszerű lineáris regressziós elemzés alkalmaztunk, ahol kimeneti változónk a specifikus alkalom után, bemeneti változónk a specifikus alkalom előtt mért érzelmi tudatosság volt. A teszt feltételei teljesültek. Az eredmények alapján jelentős összefüggés van az intervenció előtt és után mért adatok között, az összefüggés azonban pozitív irányú, amit az 5. ábra is mutat ($R^2 = .749$, $F(1; 37) = 110.663$, $p < .001$).

Negyedik hipotézis

Negyedik hipotézisünk teszteléséhez független mintás t-próbát alkalmaztunk. A Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőív eredményei alapján két csoportot alkottunk. Először kiszámítottuk az adaptív és maladaptív pontszámokat, majd az érzelem-regulációs balanszt úgy, hogy az adaptívból kivontuk a maladaptív pontszámot. Ezt követően két csoportot alkottunk az átlagtól legalább egy szórásra lévő pontszámok alapján.

7. Ábra

Az érzelmi tudatosságban bekövetkező változás az érzelem-regulációs stratégiák tükrében



A Shapiro-Wilk teszt a normalitástól való eltérést jelezte, ezért a nem parametrikus Mann-Whitney próbát alkalmaztuk ($W_{alacsony} = .860$, $p_{alacsony} = .121$, $W_{magas} = .750$, $p_{magas} < .001$). Az eredmények alapján a két csoport nem különbözik jelentősen azt tekintve, hogy milyen mértékben változott esetükben az érzelmi tudatosság intervenciót követően. Ez az eredmény nem támasztja alá hipotézisünket, mi szerint azok esetében, akik nagyobb mértékben alkalmaznak adaptív érzelem-regulációs stratégiákat, kevésbé fog javulni az érzelmi tudatosság intervenciót követően ($M_1 = 0.375$, $SD_1 = 3.204$, $M_2 = 2.000$, $SD_2 = 1.732$, $W = 6.000$, $p = .252$, $r_{rank} = -.500$). Az eredményt nagyban befolyásolhatta az alacsony elemszám, mellyel az elemzést el tudtuk végezni ($N = 11$). Az eredményeket a 7. ábra szemlélteti.

A leíró statisztikák alapján azt látjuk, hogy az adatok tendencia szerűen éppen elvárásunk ellenkezőjét mutatják, mivel azok esetében, akik nagyobb mértékben alkalmaznak adaptív érzelem-regulációs stratégiákat, nagyobb mértékben javult az érzelmi tudatosság intervenciót

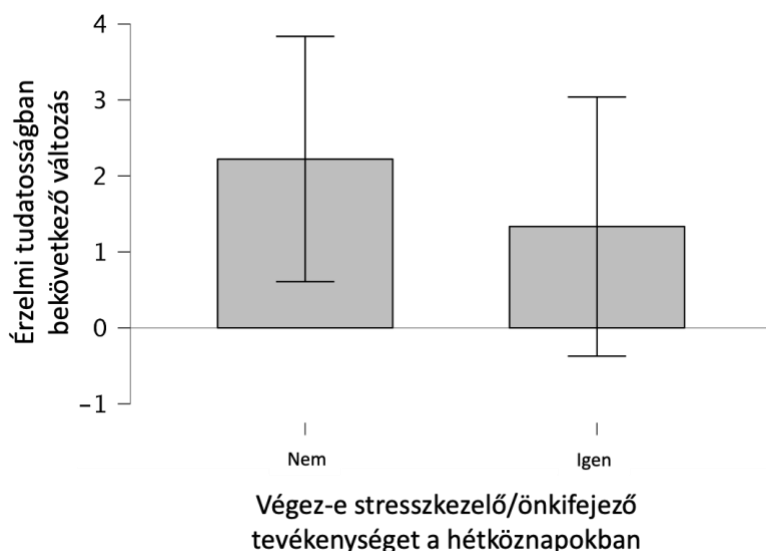
követően. Ez az eredmény nem statisztikailag jelentős, azonban összhangban van a harmadik hipotézisünk eredményeivel, mi szerint akinek mozgás előtt magas volt az érzelmi tudatossága, neki ez nagyobb mértékben is nőtt.

Ötödik hipotézis

Ötödik hipotézisünk teszteléséhez kovarianciaanalízist alkalmaztunk. Független bináris változónk az volt, hogy alkalmaz-e valamilyen rendszerességgel (legalább hetente egyszer) a személy stresszkezelő módszert és/vagy az önkifejezés komponensére épülő gyakorlatokat (relaxáció, tánc, művészeti tevékenység). A teszt feltételei teljesültek, a Levene teszt alapján a szóráshomogenitás teljesül ($F(1; 37) = .272, p = .605$).

6. Ábra

A stresszkezelő módszerek és/vagy önkifejező tevékenységek rendszeres alkalmazásának hatása az érzelmi tudatosságban bekövetkező változásra.



Az eredmények alapján az érzelmi tudatosságban bekövetkező változás intervenciót követően független attól, hogy a személy a hétköznapijaiban rendszeresen alkalmaz-e stresszkezelő módszert és/vagy végez az önkifejezés mechanizmushoz (lásd: 1. ábra) kapcsolódó tevékenységet ($F(1; 37) = .616, p = .437, \mu^2 = .016$). A két csoport közti különbséget az 6. ábra szemlélteti. Az eredményt befolyásolhatta az alacsony elemszám ($N = 39$).

A leíró statisztikák alapján azonban láthatjuk, hogy tendenciaszerűen nagyobb változás történt az érzelmi tudatosság tekintetében azok esetében, akik nem végeznek a hétköznapijaikban ilyen tevékenységeket ($M_{nem} = 2.222$, $SD_{nem} = 3.246$, $M_{igen} = 1.333$, $SD_{igen} = 3.746$).

Diszkusszió

Jelen kutatásunk célja a mozgásimprovizáció hatásmechanizmusának mélyebb megértése volt. Ebből kifolyólag teszteltük egy korábban felvázolt elméleti modell részletét. Azt feltételeztük, hogy az a mozgásimprovizációs foglalkozás, amely az önkifejezésre és jelentudatosságra épül nagyobb mértékben fogja javítani az érzelmi tudatosságot, mint az az intervenció, amely nem ezekre a jellegzetességekre épül.

Eredményeink nem támasztották alá hipotéziseinket, azonban fontos információval szolgálnak a mozgásimprovizáció működését tekintve. Elemzéseink azt mutatják, hogy egyik mozgásimprovizációs foglalkozás sem volt képes jelentős mértékben növelni az érzelmi tudatosságot. Ez az eredmény meglepő, hiszen minkét intervenció esetében relaxációs és jelentudatosság gyakorlatokkal kezdtünk és zártunk, melyek bizonyítottan növelik az érzelmi tudatosságot (Cooper et al., 2018; Wu et al., 2019). Több lehetséges magyarázat is felmerül ezzel az eredménnyel kapcsolatban. Elképzelhető, hogy a modellünk alapján *önkifejezés* és *stresszkezelő módszerek*nek nevezett komponenseknek nincs jelentős hatása az érzelmi tudatosságra. Továbbá amennyiben az említett komponensek a kontroll csoportban is érvényesültek, az vezethetett az egyenlő mértékű változásra a két csoportban. Azonban – a beépített jelentudatosság gyakorlatok kapcsán, valamint amennyiben mindkét csoportban érvényesültek a komponensek – ezekben az esetekben szignifikáns változást várnánk az érzelmi tudatosságban mindkét csoport esetében. Így ezen magyarázatokat elvethetjük.

Lehetséges, hogy van egy másik, általunk nem leírt komponens, amely szorosabb kapcsolatban van az érzelmi tudatossággal. Ez ellentmondana azoknak az eredményeknek, melyek a jelentudatosság és az érzelmi tudatosság kapcsolatára vonatkoznak. Emellett kérdéses, hogy melyik komponens hol válik el a másiktól. Ez egy kategorizációs kérdés, ami ebből a szempontból nagyon fontos. Az egyes mechanizmusokat működés módjuk alapján érdemes felosztani és csoportosítani, azonban ezek sokszor tartalmazznak hasonlóságokat is, nem választhatók el élesen egymástól. Emellett lehetnek a kreatív és improvizatív mozgásnak olyan további sajátos mechanizmusai, melyeket eddig nem vizsgáltak specifikusan és így nem lettek megemlítve elméleti modellünkben. Ilyen lehet például a különböző szomatikus alapú

terápiák (pl. szomato-pszichoterápia, táncterápia) kapcsán sokszor leírt testelme fogalma (Totton, 2015). Ez a kifejezés egy általánosabb elképzelést jelöl a test és a lélek kapcsolódásáról, ami a kreatív mozgás tekintetében kiemelt fontosságú tényezőként jelenhet meg. Ennek konkrét hatásait a mért változókra azonban nem tudjuk. Továbbá ismeretlen számunkra, hogy a felsorolt mechanizmusok milyen módon lépnek egymással interakcióba, hogyan változtatják meg egymás hatását. Harmadrészt az elméleti modellben felsorolt egyéni és kontextuális tényezők is lehetnek befolyással az intervenció hatására. Elképzelhető, hogy mérőeszközünk nem volt alkalmas a rövid távú változások mérésére az érzelmi tudatosság mutatójában. Lehetséges, hogy más módszerekkel (pl. kvalitatív módszerek vagy a Pozitív és Negatív Affektivitás Skála egyes tételeire adott válaszok erőssége) a változás kimutatható lenne. Ez megmagyarázná, hogy miért nem történt adataink alapján változás egyik csoportban sem. Lehetséges továbbá az is, hogy egy alkalom nem volt elegendő arra, hogy a mozgásimprovizáció kifejtse érzelmi tudatosságot növelő hatását és ehhez több alkalomra lett volna szükség.

Elemzésünk továbbá azt mutatja, hogy elvárásainkkal ellentétben azon személyek esetében történt nagyobb mértékű változás, akik érzelmi tudatossága kezdetben magasabb volt. Emellett a bekövetkezett változás független volt az érzelem-regulációs stratégiák jellegétől. Utóbbi eredményünk lehetséges, hogy az alacsony elemszám következménye volt. Tendenciaszerűen azt látjuk, hogy azok esetében történt nagyobb javulás, akik adaptívabb érzelem-regulációs stratégiákkal rendelkeznek. Ez összhangban van a korábban említett eredménnyel. Mindezek alapján azt feltételezhetjük, hogy a mozgásimprovizáció nem pótolni képes az adaptív érzelem-regulációs stratégiákat és a mentális egészséghez szükséges érzelmi tudatosság képességét, hanem facilitálja ezeket. Így ez a mozgásos forma azok számára lesz igazán előnyös az érzelmi tudatosság szempontjából, akik alapvetően képesek felismerni érzelmeiket és ebből kifolyólag jobban tudják szabályozni is azokat.

A vizsgálat során szubjektív kvalitatív adatokat is gyűjtöttünk. Ezek jelenleg még további feldolgozásra várnak, egy-egy példa támogatja eredményeinket és feltételezéseinket. A mozgásimprovizáció érzelmi tudatosságot növelő képességére például a következőt olvashatjuk: „[Segített] abban, hogy jobban koncentráljak testem jelzéseire.” (intervenció csoport) illetve „Egyre jobban tudok figyelni a testemre, főleg az elején a fekvős résznél érzem hogy nagyobb a tudatosságom a testemmel kapcsolatban. Mintha végre megismerném.” (kontroll csoport). Az érzelem-reguláció stratégiák facilitálására a következőket olvashatjuk: „Nem vagyok mérges már, hogy ma nincs fűtés a munkahelyemen mert szerelik.” (intervenció csoport) illetve „Kicsit segített letenni a problémákat, amin rágódtam.” (kontroll csoport).

Limitációk

A jövőben érdemes kvalitatív és több kvantitatív vizsgálati módszert kombináltan alkalmazni, mivel úgy látjuk, hogy ezek segítenék az eredmények pontosabb értelmezését. Emellett érdemes a mozgásimprovizációs vizsgálatokat több alkalommal végezni, hogy a finom változások is felerősödhesse. Elméletünk alapján több változó is elnyomhatja a mozgásimprovizáció hatását. Ilyen például a gyakoriság is, habár nem tudjuk jelenleg, hogy mi az a minimum gyakoriság, amit követően nagy eséllyel várhatjuk a változást, amennyiben az fennáll. Másrészt a személy hiedelmei, motivációja, fizikai képességei és korábbi tapasztalatai is mind olyan tényezők, amik moderálhatják a változást.

Kutatásunk nyilvánvaló limitációi mellett számos erősséggel is rendelkezik. Sok mozgásos intervenciót vizsgáló kutatással ellentétben vizsgálatunk komplex elméleti alapokra épül, melyben nagy hangsúly került az intervenció elméleti megalapozottságára is. Emellett kvalitatív módszert is bevontunk a vizsgálatba, ami megerősíti kvantitatív eredményeinket, habár ezen adatok feldolgozása még folyamatban van.

Gyakorlati implikációk

Munkánkból fontos következtetések vonhatók le a kutatómunka és gyakorlat szempontjából. Kutatásunk további lehetőségeket emel ki a mozgás és érzelmi tudatosság kutatásában. Ahogy említettük érdemes a további vizsgálatokat kvalitatív és kvantitatív módszerek kombinációjával végezni, valamint érdemes lenne vizsgálni az intervenció gyakoriságának hatását a mért változás tekintetében. Gyakorlati szempontból azt láthatjuk, hogy a mozgásimprovizáció egészséges személyek esetében alkalmas eszköz lehet az érzelmi tudatosság és az adaptív érzelem-reguláció facilitálásában.

Nyilatkozat a mesterséges intelligencia használatáról

Dolgozatunk során a mesterséges intelligenciát (ChatGPT) nem alkalmaztunk.

Irodalomjegyzék

Andersen, M. H., Ottesen, L., & Thing, L. F. (2018). *The social and psychological health outcomes of team sport participation in adults: An integrative review of research*. 47(8),

832–850. <https://doi.org/10.1177/1403494818791405>

- Bräuninger, I. (2014). *Specific Dance Movement Therapy Interventions—Which Are Successful? An Intervention and Correlation Study*. 41(5), 445–457. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.08.002>
- Cooper, D., Yap, K., & Batalha, L. (2018). *Mindfulness-based interventions and their effects on emotional clarity: A systematic review and meta-analysis*. 235, 265–276. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.04.018>
- Damasio, A. R. (1996). *The somatic marker hypothesis and the possible functions of the prefrontal cortex*. 351(1346), 1413–1420.
- Duberg, A., Möller, M., & Sunvisson, H. (2016). *‘I feel free’: Experiences of a dance intervention for adolescent girls with internalizing problems*. 11(1), 31946. <https://doi.org/10.3402/qhw.v11.31946>
- García-Díaz, S. (2018). *The effect of the practice of Authentic Movement on the emotional state*. 58, 17–26. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.03.004>
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind. The theory of multiple intelligence*. Basic.
- Goleman, D. (2008). *Érzelmi intelligencia: A sikeres és boldog élet kulcsa*. Háttér Kiadó.
- Gottman, J. M., Faisilber, L. K., & Hooven, C. (1997). *Meta-emotion: How families communicate emotionally*.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). *Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale*. 26, 41–54.
- Gross, J. J. (2001). *Emotion regulation in adulthood: Timing is everything*. 10(6), 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Hill, C. L. M., & Updegraff, J. A. (2012). *Mindfulness and its relationship to emotional regulation*. 12(1), 81–90. <https://doi.org/10.1037/a0026355>
- Horváth, M., & Vécsey, B. (2023). A tánc improvizáció lelki egészségre gyakorolt hatása (OTDK pályamunka). Bemutatva az Országos Tudományos Diákköri Konferencián, Pécs, Magyarország.
- Horváth, M., Zuber, F., Vécsey, B., Varga, F., Gáspár, M., & Nagy, B. M. (2024). *Move Freely! – A Theoretical Overview of Movement Improvisation Mechanisms* [Unpublished manuscript].
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). *Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development*. 72(6), 1301–1334.

<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>

- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). *Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies*. 31(6), 1041–1056.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Krantz, A. M., & Pennebaker, J. W. (1995). *Expression of traumatic experiences through dance and writing: Psychological and health effects*.
- Lane, A. M., & Lovejoy, D. J. (2001). *The effects of exercise on mood changes: The moderating effect of depressed mood*. 41(4), 539–545.
- Lane, R. D., & Schwartz, G. E. (1987). *Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology*. 144(2), 133–143.
<https://doi.org/10.1176/ajp.144.2.133>
- MacDonald, R. A. R., & Wilson, G. B. (2014). *Musical improvisation and health: A review*. 4, 1–18. <https://doi.org/10.1186/s13612-014-0020-9>
- Meekums, B. (2008). *Developing emotional literacy through individual Dance Movement Therapy: A pilot study*. 13(2), 95–110. <http://dx.doi.org/10.1080/13632750802027614>
- Merényi, M. (2004). *Mozgás- és táncterápia*. 13(1). <https://www.mentalport.hu/a-folyoirat/korabbi-szamok/xiii-evfolyam/2004-februar/merenyi-marta-mozgas-es-tancterapia/>
- Miklósi, M., Martos, T., Kocsis-Bogár, K., & Perczel-Forintos, D. (2011). *A Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőív magyar változatának pszichometriai jellemzői*. 26(2), 102–111.
- Morris, B. (2021). *Dance and Emotional Intelligence: Mitigating Anxiety in the Dance and Emotional Intelligence: Mitigating Anxiety in the Modern Teen*. University of Northern Colorado.
- Nagy, H. (2006). *Az érzelmi intelligenciáról*. 16(4), 74–84.
- Ritter, M., & Low, K. G. (1996). *Effects of dance/movement therapy: A meta-analysis*. 23(3).
[https://doi.org/10.1016/0197-4556\(96\)00027-5](https://doi.org/10.1016/0197-4556(96)00027-5)
- San-Huan-Ferrer, B., & Pedro, H. (2020). *Emotional intelligence and dance: A systematic review*. 21(1), 57–81. <https://doi.org/10.1080/14647893.2019.1708890>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). *Development and validation of a measure of emotional intelligence*. 25(2), 167–177. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)
- Shafir, T. (2015). *Movement-based strategies for emotion regulation*. 231–249.
- Totton, N. (2015). *Egy bevezetés a szomatopszichoterápiába*. Oriold és társai.
- Twiner, A., Lucassen, A., & Tatlow-Golden, M. (2022). *Supporting children's understanding*

- around emotions through creative, dance-based movement: A pilot study.* 37(100659).
<https://doi.org/10.1016/j.lcsi.2022.100659>
- Urbán, R. (2022). *Az egészségpszichológia alapjai*. ELTE Eötvös Kiadó.
- Van Beveren, M.-L., Goossens, L., Volkaert, B., Grassmann, C., Wante, L., Vandeweghe, L., Verbeken, S., & Braet, C. (2019). *How do I feel right now? Emotional awareness, emotion regulation, and depressive symptoms in youth.* 28, 389–398.
<https://doi.org/10.1007/s00787-018-1203-3>
- Van Lith, T., Schofield, M. J., & Fenner, P. (2013). *Identifying the evidence-base for art-based practices and their potential benefit for mental health recovery: A critical review.* 35(16), 1309–1323. <https://doi.org/10.3109/09638288.2012.732188>
- Weissman, D. G., Nook, E. C., Dews, A. A., Miller, A. B., Lambert, H. K., Sasse, S. F., Somerville, L. H., & McLaughlin, K. A. (2020). *Low emotional awareness as a transdiagnostic mechanism underlying psychopathology in adolescence.* 8(6), 971–988.
<https://doi.org/10.1177/2167702620923649>
- Wiedenhofer, S., & Koch, Prof. Dr. S. C. (2017). *Active factors in dance/movement therapy: Specifying health effects of non-goal-orientation in movement.* 52, 10–23.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2016.09.004>
- Wu, R., Liu, L.-L., Zhu, H., Su, W.-J., Cao, Z.-Y., Zhong, S.-Y., Liu, X.-H., & Jiang, C.-L. (2019). *Brief mindfulness meditation improves emotion processing.* 13, 482990.
<https://doi.org/10.3389/fnins.2019.01074>