

36. Országos Tudományos Diákköri Konferencia 2023

Pedagógiai, Pszichológiai, Andragógiai és Könyvtártudományi Szekció

**Fókuszváltás mint adaptív megküzdés:
figyelmi feladatok és érzelmi állapot alakulása**

Egy lehetséges út az érzelmi felépülésre

Készítette:

Kopacz Kinga-Boróka

ELTE PPK Klinikai és egészségpszichológia MA hallgató

Témavezető tanár:

Dr. Nagy Tamás egyetemi adjunktus,

A Stressz és Érzelmek Kutatócsoport vezetője

Absztrakt

Előzetes kutatási eredmények alátámasztják, hogy a médiahasználat lehet adaptív megküzdési stratégia és elősegítheti az érzelemszabályozást. Jelen kutatás az interaktív médiahasználat és a stresszfelépülés közötti összefüggéseket vizsgálja, explorálja a stresszortól való pszichológiai eltávolodás és az érzelmi felépülés közötti kapcsolatot. Kísérletünk során a résztvevők ($N = 57$) egy négyperces negatív érzelmeket indukáló videót tekintettek meg, majd Vizuális keresés feladatot és N-back feladatot végeztek, amely elemek között többszörös érzelmi állapotfelmérés zajlott (videó előtt, után és feladatok után) PANAS skálán. Eredmények: az általunk használt filmjelenet hatékonynak bizonyult a negatív érzelmek indukálására, és bár megfigyelhető összefüggés a figyelmi feladatokba való bevonódás (eltávolodás) és az érzelmi felépülés között, nem kaptunk statisztikailag szignifikáns eredményeket. A kapott eredményeket a további kutatási lehetőségek tükrében tárgyaljuk.

Kulcsfogalmak: média-indukált stresszfelépülés, stressz, negatív érzelmek, interaktív médiahasználat, figyelem, eltávolodás

Tartalomjegyzék:

Bevezetés	4
Elméleti háttér, előzetes kutatások	4
A stresszfelépülés dimenziói	4
Médiahasználat, érzelmi valencia és megküzdés	5
Médiahasználat mint érzelemszabályozási stratégia	6
Hipotézisek	7
Módszer és eljárás	7
Részrtvevők	8
Eszközök	8
Kutatási design és eljárás	9
Adatelemzési terv	9
Eredmények	10
Leíró statisztika	10
Hipotézisek tesztelése	11
Következtetések, limitációk	16
Szakirodalom:	19

Bevezetés

A stressz jelentősen befolyásolhatja az általános egészségi állapotot és jóllétet (Urbán, 2017), ezért rendkívül fontos a stresszből való felépülés lehetséges módszereit és technikáit tanulmányozni. A stresszfelépülés értelmezhető az egyensúly visszaállítására törekvő folyamatként (Sonnentag & Zijlstra, 2006), amely négy dimenzión keresztül lehetséges: eltávolodás (detachment), relaxáció, kompetencia és kontrollélmények (Sonnentag & Fritz, 2007). Empirikus kutatások alátámasztják, hogy a stresszoroktól (például munkahely, mindennapi gondok) való eltávolodás jobb hangulatot és alacsony kognitív kimerültséget eredményez (Sonnentag & Bayer, 2005), illetve egyes esetekben a médiahasználat mint "egészséges eszképzismus" hatékony érzelemszabályozási stratégia lehet (Kosa & Uysal, 2020). Az eltávolodásra tekinthetünk úgy, mint a Gross (2001) érzelemszabályozási folyamatmodelljében megjelenő figyelem irányításra (attention deployment), amely során az egyén érzelemszabályozás céljából szándékosan megváltoztatja azt, hogy mire figyel. Wolfers és Schneider (2021) átfogó tanulmányukban kiemelik, hogy a médiahasználat lehet adaptív stratégia a stresszel való megküzdésben a hangulat és érzelemszabályozás által.

Jelen kutatás ebből kiindulva a média és stresszfelépülés közötti összefüggéseket vizsgálja, kiemelve az ingeranyagok érzelmi valenciájának fontosságát, illetve a figyelmi feladatok során tapasztalt bevonódás mértékét. Feltáró jelleggel vizsgáljuk, hogy a negatív érzelmeket előidéző videó megtekintése után végzett figyelmi feladatokba való bevonódás mértéke összefügg-e az alaphangulat visszaállásával. Kutatási kérdésünk, hogy a kognitív feladatvégzésbe való bevonódás mértéke — amit a feladat pontosságával mérünk — hogyan befolyásolja a hangulat visszaállását, tehát, hogy a hatékonyabb eltávolodás hatékonyabb érzelmi felépüléssel jár-e.

Elméleti háttér, előzetes kutatások

A stresszfelépülés dimenziói

A stresszből való felépülés úgy fogalmazható meg, mint "a kimerült erőforrások feltöltésének vagy a szuboptimális rendszerek kiegyensúlyozásának folyamata" (Sonnentag & Fritz, 2007), és négy dimenzión keresztül történhet: pszichológiai eltávolodás, relaxáció, kompetencia és kontrollélmények. Az első felépülési dimenzió, az eltávolodás lényegében a munkától és a stresszel kapcsolatos gondolatoktól való mentális távolságtartás képességét jelenti.

Ez például úgy lehetséges, hogy az egyén többet nem gondol a stresszel kapcsolatos ingerre/eseményre. Az eltávolodás első körben a munkapszichológia területén végzett kutatások vizsgált változója volt, mint azon képesség, hogy az egyén “hátrahagyja a munkahelyi dolgait” (Sonnentag, 2001). A második felépülési dimenzió a relaxáció, a kikapcsolódásra való képesség (Sonnentag & Fritz, 2007), amely gyakran olyan tevékenységekkel társul, mint a sétálás vagy esetleg meditáció (Fritz et al., 2010). A kompetencia a harmadik felépülési dimenzió, amely az önszabályozás által hat, például egy új képesség/hobbi elsajátítása közben. Ennek alapján nem csak a kikapcsolódást biztosító tevékenységek segítenek minket az érzelmi felépülésben, hanem az aktív, cselekvést igénylő tevékenységek, is mint például a testmozgás, vagy jelen esetben a figyelmi feladatok végzése (Sonnentag & Fritz, 2007). A felépülés negyedik dimenziója a kontroll, amely magába foglalja az autonómia és a szabadság élményét, és ezáltal magasabb étellel való elégedettséggel és mentális jólléttel hozható összefüggésbe (Sonnentag et al., 2008).

A média hatását figyelembe véve kiderült, hogy az interaktív média, mint például a videójátékok megfelel az összes felépülési dimenzióknak. Ezzel szemben a nem interaktív médiatartalmak, mint például a filmek, a relaxációt elősegítő és a stresszt okozó kogníciókat eltávolító módon segítik a felépülést (Rieger & Bente, 2018). A figyelmi feladatok végzése tekinthető úgy, mint interaktív médiahasználat, amely ezáltal segíti az egyént az érzelmi felépülésben.

Médiahasználat, érzelmi valencia és megküzdés

Wolfers és Schneider (2021) osztályozása alapján a médiahasználatot és a megküzdést vizsgáló kutatások három nagy csoportba sorolhatók: a média működhet stresszoldó eszközként, hangulatmenedzserként, illetve problémás használat esetén a diszfunkcionális megküzdés eszközeként. A médiahasználat és a stresszel kapcsolatos kutatások elsősorban a média diszfunkcionális megküzdési eszközként való működésére fókuszáltak, míg más kutatások a média pozitív hatását hangsúlyozzák a stressz csökkentésére, adaptív megküzdési eszközként való működésére (Eden et al., 2020).

Ami a médiatartalom valenciáját illeti, az eredmények azt mutatják, hogy mind a pozitív, mind a negatív érzelmi valencia segítheti a felépülést: míg a pozitív tartalom fokozza a hangulatot és elősegítette a relaxációt, addig az eudaimonikus tartalom növeli az arousal szintet és magasabb felépülési élményhez vezetett (Rieger & Bente, 2018).

Továbbá feltételezhető, hogy a megküzdési stílus is összefügg a stresszfelépülés élményével. A médiafogyasztás a stresszből való felépülés egyik lehetséges módja lehet. Lazarus és Folkman (in Biggs et al., 2017) kategorizálása alapján javasolt a problémaközpontú és az érzelemközpontú megküzdési stílusok megkülönböztetése. A problémafókuszú megküzdés olyan elemeket tartalmaz, mint a tervezés és az instrumentális szociális támogatás keresése, míg az érzelemfókuszú megküzdés a pozitív átértelmezésre és az érzelmi támogatásra utal. Később ez a kategorizálás kibővült egy harmadik kategóriával, amely az érzelmekre és az elvonatkoztatásra összpontosít: eltávolodás (Sonnentag & Fritz, 2007), amely eddigi kutatások alapján a legkevésbé hatékony megküzdési mód. Jelen tanulmány feltételezi, hogy az eltávolodás összefügg a relaxációval, ezért az érzelemközpontú megküzdés a stresszből való felépülés adaptív módja lehet.

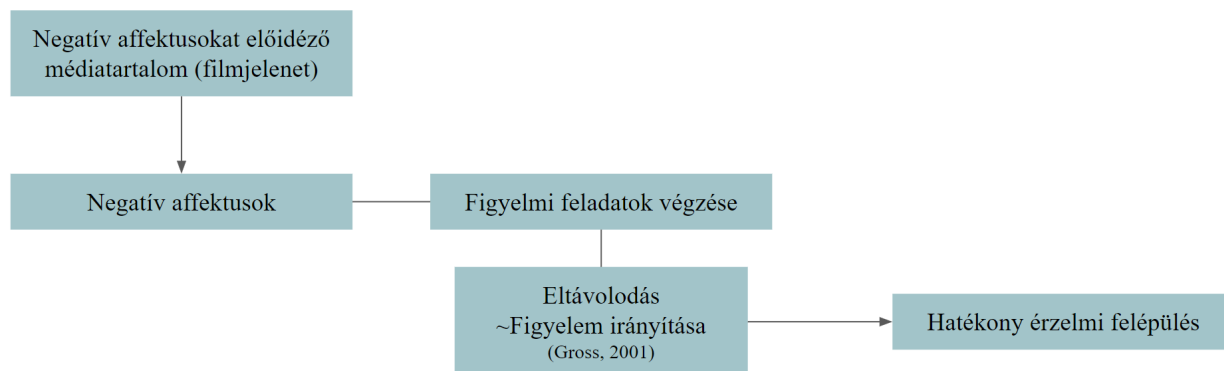
Médiahasználat mint érzelemszabályozási stratégia

A bevezetőben már említésre került Gross (2001) érzelemszabályozási folyamatmodellje, azonban mivel ez az elmélet képezi jelen kutatás egyik alapvető kiindulási pontját, érdemes részletesebben tárgyalni az elméletben megjelenő különböző fázisokat, különös tekintettel a figyelem irányítására. Az érzelemszabályozás minden olyan tudatos és tudatalatti törekvést magába foglal, amely segít minket egyes érzelmi reakciók növelésében, megtartásában, vagy egyes esetekben az adott reakció csökkentésében. Gross (2001) modelljében olyan különböző stratégiákat nevez meg, amelyeket használunk az érzelmi reakciók szabályozása során. Elsősorban megkülönböztet két nagy csoportot, amelyek további stratégiákat tartalmaznak: az egyik nagy csoport a megelőzésre fókuszáló érzelemszabályozás, míg a másik a reakció-fókuszú érzelemszabályozás. A megelőzésre irányuló stratégiák közé tartozik a szituáció kiválasztása, a szituáció megváltoztatása, a figyelem irányítása, illetve a kognitív kiértékelés. A reakció-fókuszú érzelemszabályozás csoportjába tartoznak a különböző érzelmi reakciókra vonatkozó tendenciák: kísérleti, viselkedéses és fiziológiai válaszok módosítása, esetleges elfojtása (Gross, 2001). Jelen kutatás a figyelem irányítására mint érzelemszabályozási stratégiára fókuszál, amely lényegében értelmezhető a stresszfelépülési négy dimenzió közül a pszichológiai eltávolodás jelenségeként is. A fókuszváltás során az egyén szándékosan megváltoztatja, hogy mire figyel, érzelemszabályozás céljából. Erre alapozva fogalmaztuk meg kutatási kérdésünket, tehát hogy a

figyelem irányítása, a fókuszváltás hogyan segíti az érzelemszabályozást, milyen összefüggésben van a felépüléssel. A kutatási kérdést szemlélteti az 1. Ábra.

1. Ábra

A kutatási kérdés konceptualizálása



Hipotézisek

H1: Az ijesztő videó megtekintése növeli a PANAS skálán mért negatív affektusok intenzitását.

H2: Az ijesztő videó és a figyelmi feladatok elvégzése után a negatív affektusok csökkenést mutatnak (visszaállnak az alapszintre).

H3: A figyelmi feladatokba való fokozott bevonódás (pontosság) előrejelzi a negatív affektusok csökkenését és az alaphangulatra való visszaállást (Gross, 2001; Sonnentag és Bayer, 2005; Wolfers és Schneider, 2021 nyomán).

Módszer és eljárás

Jelen kutatás az ELTE PPK-n működő Stressz és Érzelmek Kutatócsoport tevékenységének keretén belül zajlott. A kutatás elvégzését az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Karának Kutatásetikai Bizottsága engedélyezte. Az adatok felvétele előtt preregisztrációt végeztünk az Open Science Framework keretén belül, ugyanitt az adatbázis is elérhető: <https://osf.io/scpka/>.

Résztvevők

Kutatásunkba olyan ELTE-s diákokat vontunk be, akik egy tantárgy teljesítéséhez részpontszámokat gyűjtenek kutatásokban való részvétellel. A részvétel abban az esetben volt lehetséges, ha a következő kizáró tényezők nem teljesültek az adott személynél: 1) korábbi/jelenlegi neurológiai, pszichiátriai kezelés; 2) érzékszervi akadályozottság (látás-, hallássérülés); 3) diszlexia; 4) ADHD; 5) heti rendszerességű horror-médiahasználat. Az előteszteléshez szükséges mintanagyságot G*Power-ben végzett erőelemzéssel határoztuk meg. Jelen explorációs kutatásban 57 résztvevő adatait dolgoztuk fel, az átlagéletkor 22 év volt. A nemi eloszlást az 1. Táblázatban szemléltettük.

1. Táblázat

A résztvevők nemi eloszlása

Nemi eloszlás	n	%
Nem		
Nő	40	70,17
Férfi	16	28,07
Egyéb	1	1,75

Eszközök

A pozitív és negatív affektivitást a PANAS kérdőívvel mértük fel (Gyollai et al., 2011) a negatív videótartalom megnézése után és a figyelmi feladat végzése után. Az eredeti skálát úgy változtattuk meg, hogy az érzelmeket egy 0-100 fokú skálán kellett megítélniük a résztvevőknek. A kutatásban használt figyelmi feladatokat (vizuális keresés feladat, N-back task) a lab.js segítségével állítottuk össze. A vizuális keresés feladat 200 feladatkörből, míg az N-back feladat 120 feladatkörből állt. Az általunk használt 4 perces médiatartalmakat korábbi kutatások során létrehozott filmrepositóriumokból szereztük (Schaefer et al., 2010), jelen explorációs kutatásban

a The Shining (1980, r. S. Kubrick, Schaefer et al. 2010 kutatása nyomán) film egyik jelenetét használtuk a negatív érzelmek előidézésére.

Kutatási design és eljárás

Személyen belüli elrendezésben vizsgáltuk az érzelmi valencia, a figyelmi feladatokba való bevonódás és a hangulati változás kapcsolatát. Az adatok felvétele online zajlott, amely során a negatív érzelmeket előidéző videó megtekintése előtt és után felmértük a résztvevők pillanatnyi hangulatát, a videót követően figyelmi teljesítményt mérő feladatsorozatot (vizuális keresés és N-back) végeztek el a résztvevők, majd egy újabb hangulatmérés következett.

A kutatásba való részvételt hirdető toborzószöveg kiküldése után a résztvevők önkéntesen töltötték ki az általunk szerkesztett Qualtrics kérdőívet. A kérdőív szerkezete a következőképpen volt kialakítva: az első blokk tartalmazta az általános tájékoztató szöveget a kutatásról, demográfiai adatok (nem, életkor) és kizáró tényezők felmérését, illetve a hangtesztet. A második blokkban felmértük a résztvevők alaphangulatát, 0-100-ig terjedő PANAS skálákon kellett megjelölniük, hogy milyennek értékelik az aktuális érzelmi állapotukat. Ezt követően a The Shining (1980, r. S. Kubrick, Schaefer et al. 2010 kutatása nyomán) filmből kivágott 4 perces videót tekintették meg a résztvevők, amely negatív érzelmeket indukáló ingeranyag. A filmjelenet megnézését követően újabb érzelmi állapot felmérést végeztünk PANAS skálákon, majd következett a figyelmi feladatok megoldása. A feladatok megoldása után következett a harmadik PANAS skála, amellyel mértük, hogy a feladatmegoldás és az eltelt idő milyen hatással van a résztvevők aktuális hangulatára.

Adatelemzési terv

A hangulatbeli változást új változók létrehozásával vizsgáltuk, a videók megtekintése előtti és utáni pozitív és negatív érzelmek különbségeit felhasználva. Lineáris regressziós modellt építettünk, amelyben a prediktor változók a figyelmi feladatba való bevonódás (pontosság), a teljesített feladatok száma, a kimeneti változó a hangulatbeli változás, a baseline-ra való visszatérés. Az adatelemzés a JASP (0.16.4 verzió, JASP Team, 2022) programban történt.

Eredmények

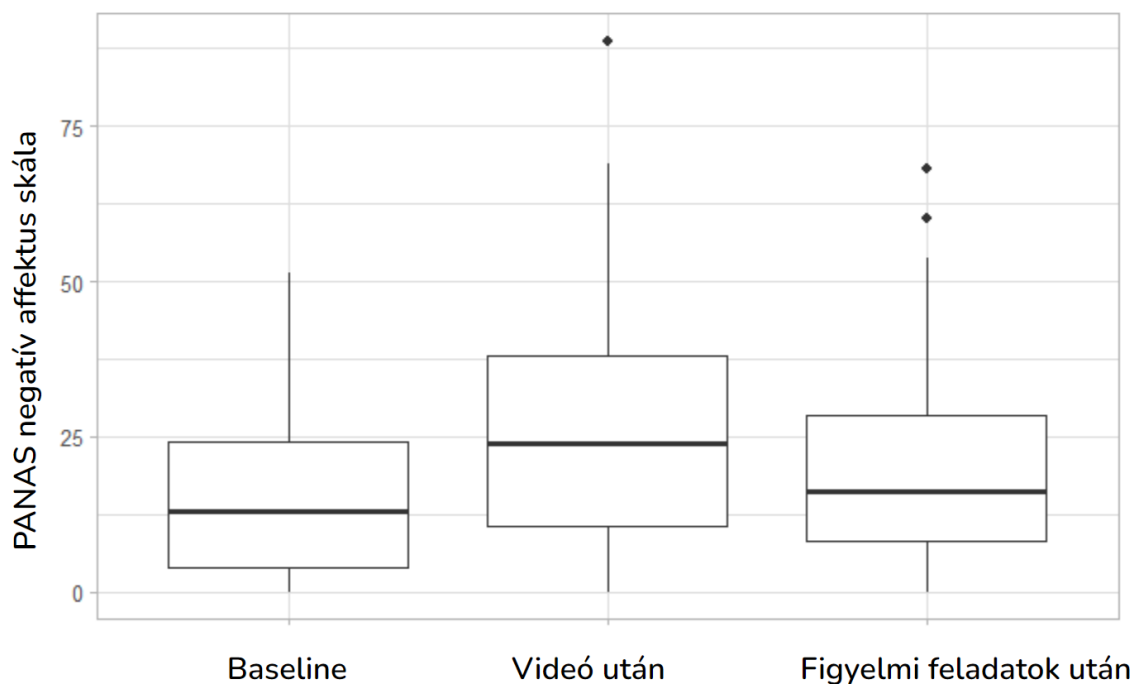
Leíró statisztika

A kutatásban 57 személy ($N = 57$) adatait dolgoztuk fel, az átlagéletkor 22 év volt. A résztvevők nemi eloszlása a következőképpen alakult: 40 nő, 16 férfi és 1 személy nem kívánt válaszolni (a résztvevők nemi eloszlását a Résztvevők alcímnél szemléltettük a 1. Táblázatban).

A résztvevők negatív affektusainak átlaga a következőképpen alakult: az alaphangulat, tehát a baseline esetében a negatív affektusok átlaga $M = 16,07$ ($SD = 13,76$), majd ez az átlag növekedést mutatott a negatív érzelmeket indukáló videó megtekintését követően ($M = 26,08$; $SD = 19,62$), a figyelmi feladatok elvégzése után pedig csökkenést mutatott ($M = 20,21$; $SD = 16,12$). A negatív érzelmek átlagának alakulása tehát egy ívet ír le, amely során az alaphangulat és a videó utáni hangulat között növekedés, a videó utáni és feladatok elvégzése utáni negatív érzelmek mértéke között csökkenés figyelhető meg. A negatív affektusok átlagának alakulását a 2. Ábrán szemléltetjük.

2. Ábra

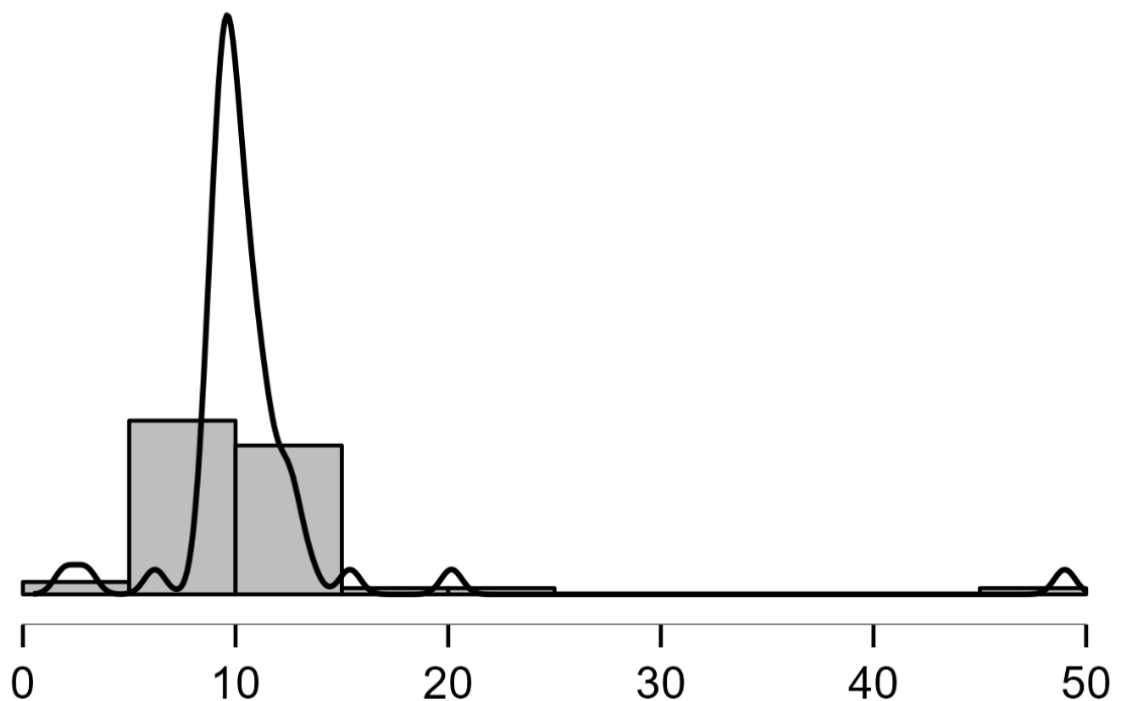
A PANAS skálán mért negatív affektusok változása a kísérlet előrehaladtával



A figyelmi feladatokban nyújtott pontosság átlagosan 86,5%-os teljesítményre tehető ($M = 0,865$; $SD = 0,114$), minimum értéke 0,433 (43,3%), maximum értéke pedig 0,983 (98,3%-os pontosság). A vizuális keresés feladat megoldási ideje átlagosan 5 perc 88 századmásodperc, míg az N-back feladat megoldásának átlagideje 4 perc 59 századmásodperc volt, amelyet a 3. Ábrán tekinthetünk meg.

3. Ábra

A figyelmi feladatokkal eltöltött idő eloszlása (min)



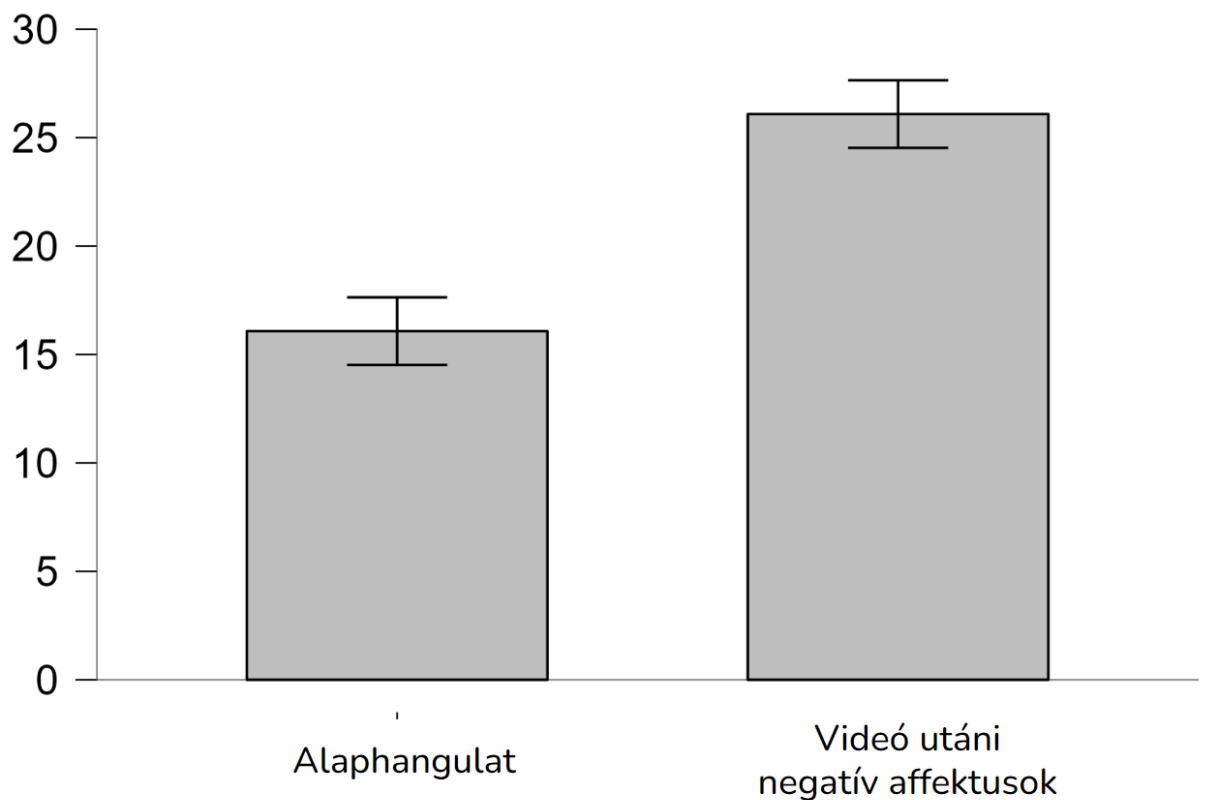
Hipotézisek tesztelése

Páros mintás T-próbával hasonlítottuk össze az alaphangulatot az ijesztő inger utáni érzelmi állapottal, majd a figyelmi feladatok utáni hangulattal. A negatív érzelmek átlagosan 10,01 pontos növekedést mutattak az ijesztő videó megtekintése alatt, és ez a különbség

jelentősnek bizonyult ($t(56) = 4,54, p < 0,001, 95\% CI = 5,59; 14,42$), tehát az első hipotézisünk igazolódott. A negatív affektusok változását a 4. Ábra szemlélteti.

4. Ábra

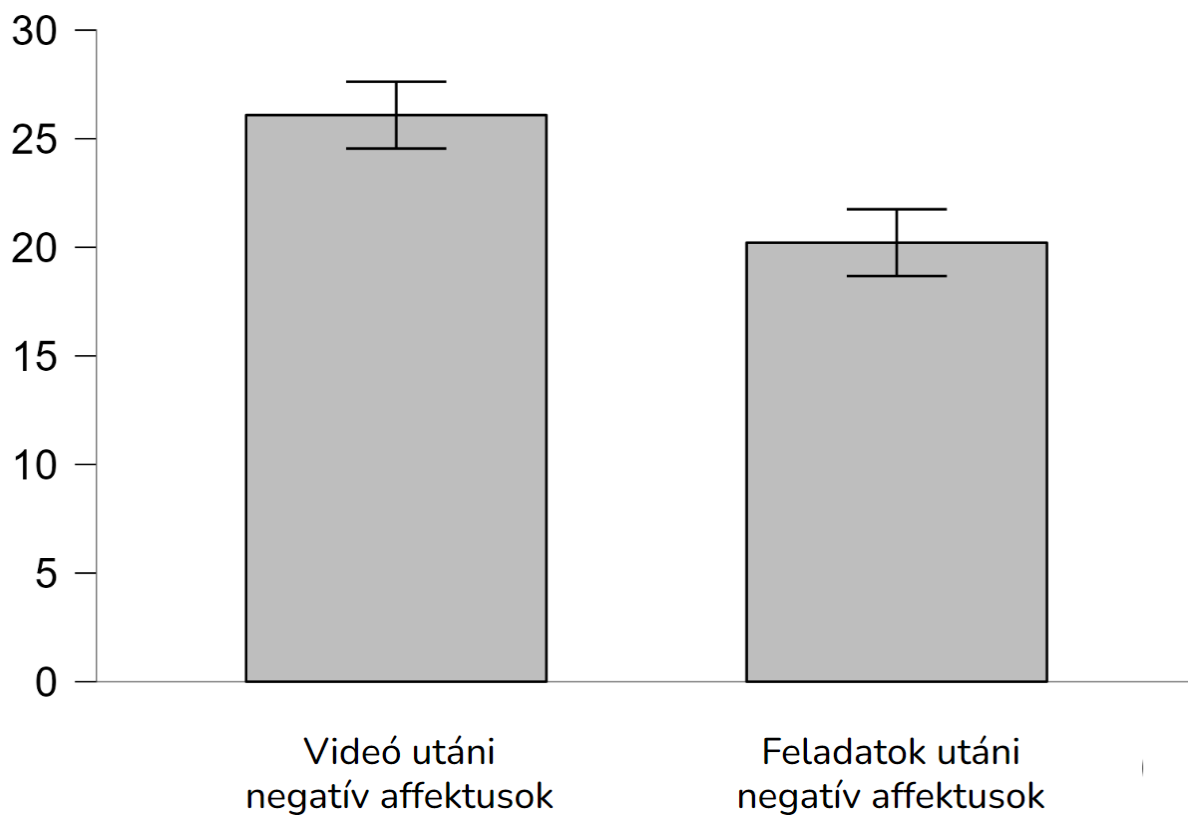
A negatív affektusok változása: baseline és videó utáni negatív affektusok mértéke



A figyelmi feladatokat követően jelentősen csökkent a negatív érzelmek mértéke ($t(56) = -2,70, p = 0,009, 95\% CI = -10,22; -1,51$), átlagosan 5,87 pontos csökkenés volt megfigyelhető. A negatív affektusok csökkenését az 5. Ábrán szemléltettük.

5. Ábra

A negatív affektusokban megfigyelhető különbség a figyelmi feladatok előtt és után



Az érzelmi állapot változását vizsgáló páros mintás T-próba összefoglaló eredményeit a 2. és 3. Táblázatban tekinthetjük meg.

2. Táblázat

A negatív affektusok átlagának különbsége a filmjelenet megtekintése előtt és után

	Baseline - videó megtekintése előtt		Videó megtekintése után		t(56)	p	Cohen's d
	M	SD	M	SD			
Negatív affektus skála	16,07	13,76	26,08	19,62	4,54	< 0,001	0,136

A negatív affektusok átlagának figyelmi feladatok előtti (tehát a negatív videó utáni) és figyelmi feladatok utáni különbségét a 3. Táblázat szemlélteti.

3. Táblázat

A negatív affektusok átlagának különbsége a figyelmi feladatok előtt és után

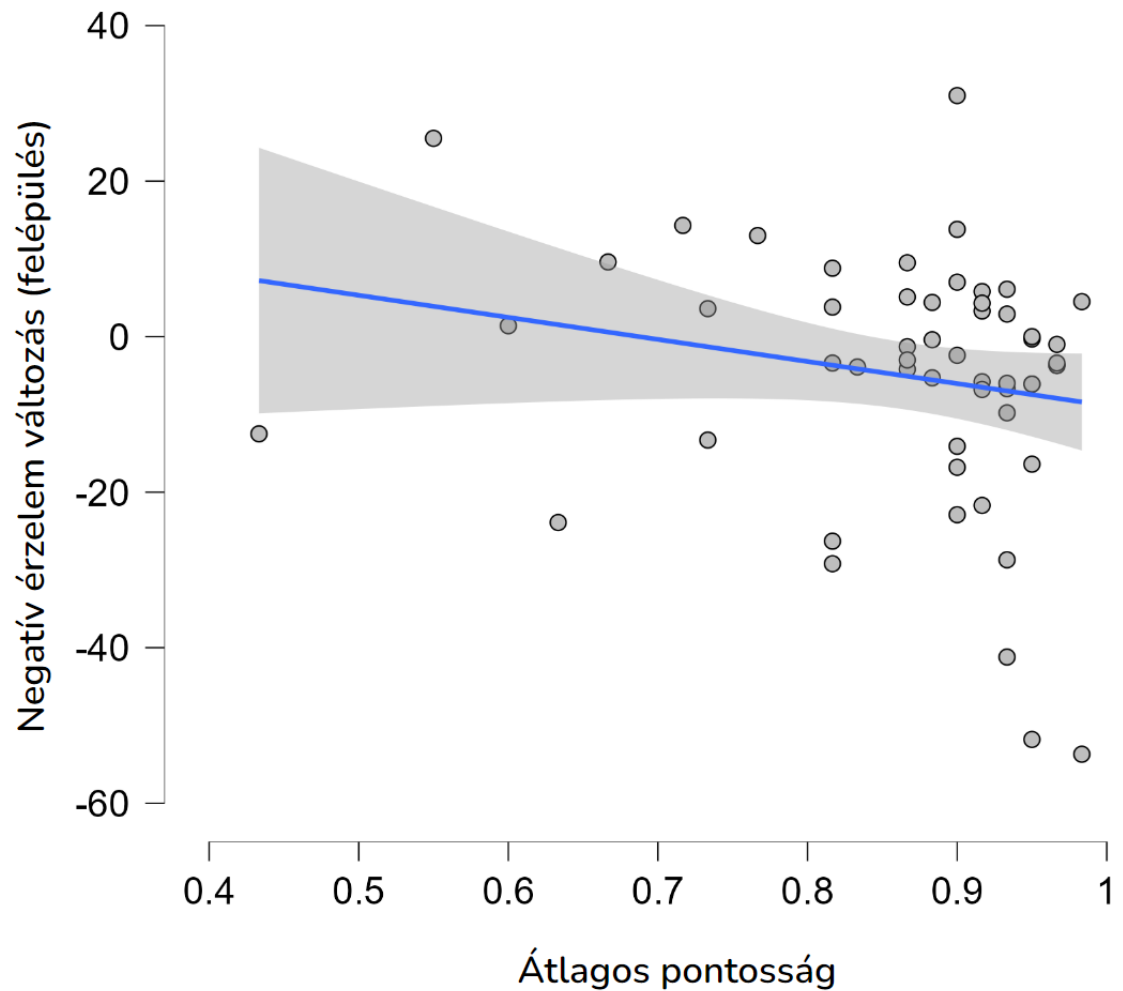
	Baseline - videó megtekintése előtt		Videó megtekintése után		t(56)	p	Cohen's d
	M	SD	M	SD			
Negatív affektus skála	26,08	19,62	20,21	16,12	-2,70	0,009	0,123

Annak a bejósolására, hogy a figyelmi feladatokba való bevonódás mennyire jelzi elő az alaphangulat visszaállását, lineáris regressziót alkalmaztunk. Mivel az előfeltételek sérültek (a homoszkedaszticitás nem teljesült), robusztus (bootstrap) eljárást használtunk. Mielőtt a feladatokba való bevonódás és a negatív affektusok csökkenése közötti összefüggést tárgyaljuk, fontosnak tartottuk az idői hatás kontrollását: jelen explorációs kutatás a bevonódást kívánja vizsgálni, mint prediktort, ezért a két hangulati mérés között eltelt idő hatását szűrtük, és azt az eredményt kaptuk, hogy önmagában az idői különbség nem volt szignifikáns hatással a negatív érzelmek csökkenésére ($p = 0,280$).

Az N-back feladatban nyújtott pontosság nem magyarázza szignifikánsan az alaphangulat visszaállását ($F(1,53) = 1,244$, $p = 0,270$, $R^2 = 0,023$, $R^2_{\text{adjusted}} = 0,005$). Hasonlóan nem jelzi előre szignifikánsan a vizuális keresésben mutatott pontosság az alaphangulat visszaállását ($F(1,42) = 2,314$, $p = 0,126$, $R^2 = 0,052$, $R^2_{\text{adjusted}} = 0,030$). Az eredményeket a 6. Ábrán szemléltettük, amelyen látható ugyanakkor az is, hogy megmutatkozik egy tendencia a negatív affektusok csökkenésére annak függvényében, hogy milyen mértékű volt a feladatokba való bevonódás, azonban ezt a jelenséget nem sikerült statisztikailag igazolni.

6. Ábra

A negatív affektusok csökkenése a figyelmi feladatokba való bevonódás függvényében



A hangulat visszaállására nem volt jelentős hatással az elvégzett feladatok száma ($p = 0,766$). A regressziós modell eredményeit az alábbi 3. Táblázatban foglaltuk össze, a következő változókat tekintve: a negatív videó megtekintése után eltelt idő (tehát a figyelmi feladatokkal töltött idő) hatásának szűrése, a két figyelmi feladatban (vizuális keresés és N-back feladat) nyújtott pontosság átlaga (bevonódás), illetve az elvégzett feladatok száma.

3. Táblázat

*A figyelmi feladatokba való bevonódás és a hangulat változása közötti összefüggés:
lineáris regresszió modell összefoglaló*

Hatás	Estimate	SE	95% CI		<i>p</i>
			LL	UL	
Intercept	10,939	20,862	-30,943	52,821	0,602
Figyelmi feladatokkal eltöltött idő	0,371	0,382	-0,397	1,139	0,337
Bevonódás (átlagos pontosság a két feladatban)	-26,591	19,376	-65,490	12,308	0,176
Megoldott feladatok száma	1,641	5,479	-9,359	12,641	0,766

Következtetések, limitációk

Jelen kutatás eredményeiből tehát kiderül, hogy az általunk kiválasztott ingeranyag, a *The Shining* egy négyperces jelenete hatékornak bizonyult a negatív érzelmek indukálásában, ezzel alátámasztva a Schaefer és munkatársai (2010) által publikált filmrepositórium egyik anyagának hitelességét, a kutatásban való eredményes használhatóságát. A figyelmi feladatokba való bevonódás, tehát az érzelmi stresszt okozó ingertől (filmjelenet) való eltávolodás mértéke nem magyarázta szignifikánsan a negatív érzelmek csökkenését, azonban tendencia mutatkozik feltételezés hitelességére.

Az általunk használt ingeranyag hatékornak bizonyult, tehát az első hipotézisünket sikerült igazolni. A *The Shining* (1980, r. S. Kubrick, Schaefer et al. 2010 kutatása nyomán) alkalmasnak bizonyult a negatív érzelmek előidézésére, ami fontos eredmény a továbbiakban tervezett kutatásunk előkészítéséhez, média-indukált stresszfelépülés témakörben. A második

hipotézisünk is beigazolódott, hiszen a negatív érzelmek jelentős csökkenést mutattak a figyelmi feladatok elvégzését követően. A figyelmi feladatokba való bevonódás és az alaphangulat visszaállása közötti összefüggést jelen kutatás nem igazolja statisztikailag, tehát a harmadik hipotézisünket nem sikerült bizonyítani. Ez az eredmény számos gondolatot felvet: Gross (2001), Sonnentag és Bayer (2005), illetve Wolfers és Schneider (2021) tanulmányaik alapján feltételeztük, hogy a fókuszváltás előrejelzi a hangulat javulását, és ezáltal egy hatékonyabb érzelmi felépülést eredményez; a feladatok megoldását követően átlagosan a negatív érzelmek csökkenését jelezték a résztvevők, ellenben úgy tűnik, hogy az általunk feltételezett prediktor változók (pontosság a két figyelmi feladatban, elvégzett feladatok száma) nem magyarázzák ezt a változást. Az eredmények egyrészt utalhatnak arra, hogy a figyelmi feladatokban elért pontosság nincs összefüggésben az érzelmi felépüléssel, ugyanakkor feltételezhető az összefüggés, de ennek bizonyítására további vizsgálatokra van szükség.

A kutatás erősségeként tudható be, hogy olyan témát tárgyal, amely nem csupán a kutatás területén érdekes és aktuális, hanem a hétköznapi életünk szerves része: a médiahasználat a mindennapi élet velejárója, és fontos kiemelni a negatív hatások mellett (amely hatásokat több tanulmány is tárgyalja) a pozitív következményeket is. Az interaktív médiahasználat, jelen esetben a figyelmi feladatok végzése, tehát egy olyan eszköz lehet, amely segít a stresszel való adaptív megküzdésben. Ezenkívül igyekeztünk módszertanilag a lehető legkörültekintőbben eljárni, így számos változó hatását (idői hatás, elvégzett feladatok száma, pontosság külön a két feladatban és átlagban együtt) kontrolláltuk a vizsgálat során. Limitációként feljegyezhető az alacsony elemszám, mivel explorációs kutatásról van szó, nem a jelenlegi kutatási kérdésre lettek toborozva a résztvevők. További korlát, hogy a stresszfelépülési dimenziókat vizsgáló kérdőív kitöltésére nem került sor a vizsgálat során, amely azért fontos, mert lehetséges, hogy segítséget nyújtana az eredmények értelmezésében.

További kutatásokban érdemes lehet a bevonódás és az érzelmi felépülés kapcsolatát nagyobb mintán vizsgálni, illetve a nagyobb hatás elérése érdekében olyan ingeranyag használata javasolt, ami erősebb negatív hatást vált ki (további ingeranyagok tesztelésére már folyamatban van egy következő kutatásunk, amely során négy pozitív és négy negatív érzelmi töltetű filmjelenetet kell megítéljenek a résztvevők annak alapján, hogy mennyire tartották kellemesnek/kellemetlennek az adott ingeranyagot, illetve arra kérjük őket, hogy próbálják meghatározni, hogy milyen diszkrét érzelmet váltott ki belőlük az adott anyag). Ezenkívül más

változók tárgyalását is érdemes lehet célozni, lehetséges, hogy az eltávolodás sikerességét például reakcióidővel is lehet kontrollálni. Érdekes kérdés lehet, hogy a hangulat visszaállása nem feltétlenül a fókuszváltásnak, hanem adott esetben az észlelt kompetenciának – amely az interaktív médiahasználatnál megjelenhet (Rieger & Bente, 2018) – köszönhető-e (Drake, 2021).

Szakirodalom:

JASP Team (2022). JASP (Version 0.16.4) [Computer software].

<https://doi.org/10.1177/0093650220939778>

Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The Handbook of Stress and Health* (pp. 349–364). John Wiley & Sons, Ltd.
<https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>

Drake, J. E. (2021). How Drawing to Distract Improves Mood in Children. *Frontiers in Psychology, 12*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.622927>

Eden, A. L., Johnson, B. K., Reinecke, L., & Grady, S. M. (2020). Media for Coping During COVID-19 Social Distancing: Stress, Anxiety, and Psychological Well-Being. *Frontiers in Psychology, 11*, 577639. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577639>

Fritz, C., Sonnentag, S., Spector, P. E., & McInroe, J. A. (2010). The weekend matters: Relationships between stress recovery and affective experiences. *Journal of Organizational Behavior, 31*(8), 1137–1162. <https://doi.org/10.1002/job.672>

Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science, 10*, 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>

Gyollai, A., Simor, P., Köteles, F., & Demetrovics, Z. (2011). Psychometric properties of the Hungarian version of the original and the short form of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Neuropsychopharmacologia Hungarica: A Magyar Pszichofarmakológiai Egyesület Lapja = Official Journal of the Hungarian Association of Psychopharmacology, 13*, 73–79.

Kosa, M., & Uysal, A. (2020). Four Pillars of Healthy Escapism in Games: Emotion Regulation, Mood Management, Coping, and Recovery. In *Game User Experience and Player-Center*

Design (pp. 63–76).

- Rieger, D., & Bente, G. (2018). Watching down cortisol levels? Effects of movie entertainment on psychophysiological recovery. *SCM Studies in Communication and Media*, 7(2), 231–255. <https://doi.org/10.5771/2192-4007-2018-2-103>
- Schaefer, A., Nils, F., Sanchez, X., & Philippot, P. (2010). Assessing the effectiveness of a large database of emotion-eliciting films: A new tool for emotion researchers. *Cognition & Emotion - COGNITION EMOTION*, 24. <https://doi.org/10.1080/02699930903274322>
- Sonnentag, S. (2001). Work, recovery activities, and individual well-being: A diary study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6, 196–210. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.6.3.196>
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and Validation of a Measure for Assessing Recuperation and Unwinding From Work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12, 204–221. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204>
- Sonnentag, S., Mojza, E., Binnewies, C., & Scholl, A. (2008). Being engaged at work and detached at home: A week-level study on work engagement, psychological detachment, and affect. *First Publ. in: Work & Stress 22 (2008), 3, Pp. 257-276, 22.* <https://doi.org/10.1080/02678370802379440>
- Sonnentag, S., & Zijlstra, F. R. H. (2006). Job characteristics and off-job activities as predictors of need for recovery, well-being, and fatigue. *Journal of Applied Psychology*, 91(2), 330–350. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.2.330>
- Urbán, R. (2017). Stressz és stresszkezelés. In *Az egészségpszichológia alapjai* (pp. 83–162).
- Wolfers, L. N., & Schneider, F. M. (2021). Using Media for Coping: A Scoping Review.

Communication Research, 48(8), 1210–1234. <https://doi.org/10.1177/0093650220939778>