

Babeş – Bolyai Tudományegyetem
Pszichológia és Neveléstudományok Kar
Alkalmazott Pszichológia Intézet

**XXVI. reál- és humántudományi Erdélyi Tudományos Diákköri Konferencia
(ETDK)**

Kolozsvár, 2023. május 18–21.

Különbségvizsgálat az érzelemszabályozási stratégiák és kreatív művészeti
tevékenységek mentén

Témavezető:

Dr. Tamás Borbála
Babeş – Bolyai Tudományegyetem
Pszichológia és Neveléstudományok Kar
Alkalmazott Pszichológia Intézet

Szerző:

Dundler Kata
Pszichológia szak
III. év

Tartalomjegyzék

Absztrakt	1
I. Fejezet	2
Bevezetés	2
Az érzelemszabályozás	4
Az érzelemszabályozási stratégiák	4
Adaptív és maladaptív érzelemszabályozási stratégiák	8
A kreatív művészeti tevékenységek és az adaptív érzelemszabályozás	9
A művészetek szerepe az érzelemszabályozásban	11
A kreatív érzelemszabályozás	11
Az érzelmi kreativitás	14
II. Fejezet	17
A kutatás célkitűzései	17
Hipotézisek	18
Módszer és eljárás	20
Résztevők	20
A kutatásban használt eszközök	21
Kutatási design	23
Eljárás	23
Az eredmények bemutatása és értelmezése	24
A kreatív művészeti tevékenységek végzésének gyakorisága és az érzelemszabályozási stratégiák kapcsolata	24
A kreatív művészeti tevékenységek végzésének gyakorisága és a tevékenységek közben alkalmazott érzelemszabályozási stratégiák közötti kapcsolat	25
A kreatív művészeti tevékenységekben való képzettség szintje, és az érzelemszabályozási stratégiák kapcsolata	27
A kreatív művészeti tevékenységekben való képzettség szintje, és a tevékenységek közben alkalmazott érzelemszabályozási stratégiák közötti különbség	28
Következtetések	30
A kutatás korlátai és továbbfejlesztési lehetőségei	32
Felhasznált irodalom	34

Absztrakt

Gazdag szakirodalom foglalkozik a kreatív művészeti tevékenységekre adott érzelmi reakciókkal. Ugyanakkor az továbbra sem világos, hogy ezek a tevékenységek hogyan hatnak az érzelmeinkre; különösen az, hogy milyen érzelemszabályozási stratégiák segítségével szabályozzuk érzelmi reakcióinkat. A jelen kutatás célja, hogy megvizsgálja milyen különbségek mutathatóak ki az alkalmazott érzelemszabályozási stratégiákban a kreatív művészeti tevékenységekben való képzettség szintje, illetve a tevékenységek végzésének gyakorisága mentén. A kutatásban összesen 140 személy vett részt (zeneművészek, táncművészek, képzőművészek, irodalmárok, színházművészek, film- és fotóművészek, digitális művészetekkel foglalkozó személyek, iparművészek, illetve olyan személyek is, akik más kreatív művészeti tevékenységet végeznek). A résztvevők érzelemszabályozási stratégiáit két kérdőív, a Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőív (Miklósi et al, 2011) magyar változatának, illetve az Emotion Regulation Strategies for Artistic Creative Activities Scale (Fancourt et al., 2019) segítségével vizsgáltuk.

A vizsgálat eredményének értelmében, szignifikáns különbség mutatható ki az adaptív érzelemszabályozási stratégiák negatív, stresszteli élethelyzetekben való alkalmazásában azon személyek között, akik heti rendszerességgel végeznek kreatív művészeti tevékenységeket és azok között, akik ritkábban, mint heti rendszerességgel gyakorolnak ilyen tevékenységeket. Szintén szignifikáns különbség mutatható ki ugyanezen csoportok esetén az adaptív (megközelítő és önfejlesztő stratégiák) érzelemszabályozási stratégiák kreatív művészeti tevékenységek közbeni alkalmazásában. Következtetésképpen elmondható, hogy a kreatív művészeti tevékenységekbe való bevonódás elősegíti az adaptív érzelemszabályozási stratégiák alkalmazását. Mindezek mellett elmondható az is, hogy minél gyakrabban végez egy személy kreatív művészeti tevékenységet, annál inkább tudja ezt az adaptív érzelemszabályozás céljára felhasználni.

Kulcsfogalmak: művészetpszichológia, művészi kreatív tevékenységek, érzelemszabályozás, érzelemszabályozási stratégiák

I. Fejezet

Bevezetés

A kreatív művészeti tevékenységek - mint például a zenélés, az írás, a tánc, a festés - affektív előnyeit bemutató tanulmányok gazdag szakirodalma áll rendelkezésre. A kreatív művészeti tevékenységekről kimutatták, hogy modulálják az érzelmeket, befolyásolják a hangulatunkat, és hatással vannak a mentális egészségünkre. Következésképpen a mindennapi kreatív művészeti tevékenységek egyszerre hathatnak az azonnali, a középtávú és a hosszabb távú affektív szintekre.

Mivel a kreatív művészeti tevékenységekre adott érzelmi válaszok a legközvetlenebb affektív válaszok, ezért fontos megérteni, hogy a kreatív művészeti tevékenységek hogyan vezetnek érzelmi elköteleződéshez és feldolgozáshoz. E vizsgálat megkönnyítésére Goethem és Sloboda egy négylépcsős modellt javasolt. Először is, a kreatív tevékenységben való részvétel "célja" arra utal, hogy mit szeretne valaki elérni, mielőtt részt vesz az adott tevékenységben (például a szorongás érzését szeretné csillapítani). Másodszor, a "taktika" arra a kreatív tevékenységre utal, amelyet a cél elérése érdekében választanak (például egy órán át festeni). Harmadszor, a "stratégia" az érzelmek szabályozására használt mentális folyamat típusára utal (például a figyelem elterelése a szorongásról). Végül pedig a "mechanizmus", ami az érzelmek kiváltását közvetíti (például a megidézett vizuális képek, amelyek elterelik a gondolatokat). Ez a folyamat aztán a kreatív tevékenységre adott tapasztalati, viselkedési vagy fiziológiai érzelmi válaszokhoz vezet (Goethem & Sloboda, 2011).

A mai napig jelentős érdeklődés övezi azokat a mechanizmusokat, amelyek révén bizonyos művészi alkotótevékenységek szabályozzák az érzelmeinket. Ezen mechanizmusok mögött meghúzódó érzelemszabályozási stratégiák megértése azonban sokkal kevésbé ismert. Ha képesek lennénk azonosítani és kvantitatív módon megragadni ezeket az érzelemszabályozási stratégiákat, akkor sokkal jobban megérthetnénk, hogy a kreatív művészeti tevékenységekben való részvétel során milyen kategóriájú stratégiákat használunk, és hogyan befolyásolják ezeket a stratégiákat a demográfiai tényezők (mint például az életkor, a nem vagy a tevékenységben való képzettség szintje, a tevékenységek végzésének gyakorisága) és belső tényezők (mint például a személyiség vagy a mentális egészség). Ez azt is lehetővé tenné számunkra, hogy megértsük, miben különböznek egymástól a kreatív művészeti tevékenységek, és ezáltal támogassuk az érzelmek szabályozását javító beavatkozások tervezését. Ez azért fontos kutatási terület, mivel a kreatív művészeti

tevékenységek számos tanulmányban kimutatták, hogy különösen hatékonyak az érzelmek, a hangulat és a mentális egészség szabályozásában, és egyre gyakrabban alkalmazzák őket kiegészítő terápiaként az egészségügyben, valamint ajánlott napi tevékenységként a jólét támogatására.

Az érzelemszabályozás

Az az elképzelés, hogy megváltoztathatjuk érzelmeinket (ahelyett, hogy csak passzívan átéljük őket), több ezer évre nyúlik vissza. Az érzelemszabályozás arra a képességre utal, hogy az egyén érzelmi élményeit képes oly módon kezelni, amely lehetővé teszi a mindennapi életben való adaptív részvételt a környezetében. Az érzelemszabályozás lehet intrinzik/intrapersonális (a saját érzelmek szabályozása) vagy extrinzik/interperszonális (valaki más érzelmeinek szabályozása) (Peña-Sarrionandia, Mikolajczak, Gross, 2015).

Annak ellenére, hogy az emberek jellemzően a negatív érzelmek tapasztalatait és/vagy viselkedési aspektusait próbálják csökkenteni, gyakran a pozitív érzelmek szabályozására is szükség van (ilyen helyzet lehet az, amikor megpróbáljuk elkerülni, hogy nem megfelelő szituációban nevéssünk), ezeket nevezzük ellenhedonikus szabályozásnak. Olykor megfigyelhetjük azt is, hogy a negatív érzelmek növelését és a pozitív érzelmek csökkenését szeretné valaki előidézni, erre jó példa, mikor magas neuroticizmusú egyének megpróbálják növelni a negatív érzelmeik szintjét, hogy maximalizálják teljesítményüket egy kognitív feladatban. Fontos tehát megemlíteni azt, hogy az érzelemszabályozás, nem csupán a lefelé szabályozással jár együtt, hanem magába foglalja az érzelmek fenntartását, illetve növelését is. (Gross, 2008).

Az érzelemszabályozó folyamatok az érzelemgenerálódás folyamatának számos állomásán hathatnak, így tehát működhetnek akár az érzelem kialakulása előtt, közben vagy után is. Gross és Jazaieri (2014) az érzelemszabályozási epizód adaptív jellegét három tényező termékének határozza meg: a tudatosságnak, a céloknak, illetve stratégiáknak. Az érzelemnek és kontextusnak, amelyben ez megjelenik, a tudatos észlelése és felismerése lehetővé teszi annak eldöntését, hogy az érzelmet szabályozni kell-e vagy sem, illetve azt is, hogy hozzáférjünk az erre vonatkozó ismereteinkhez. Az érzelemszabályozás célja határozza meg, hogy szükséges-e az érzelem megélését, kifejezését vagy fiziológiáját növelni, fenntartani vagy csökkenteni annak időtartamában és/vagy intenzitásában. Miután meghatározzuk az érzelemszabályozási célt, az érzelemszabályozási stratégiák meghatározzák az eszközöket, amelyek többé-kevésbé hatékonyak lehetnek a cél elérése érdekében (Gross & Jazaieri, 2014; Farb et al., 2014).

Az érzelemszabályozási stratégiák

Az érzelemszabályozás tanulmányozásának egyik kritikus aspektusa az érzelemszabályozási stratégiák fogalmi elemzése és az ezeket rendszerező modell kidolgozása

volt. Az érzelemszabályozási stratégiákkal kapcsolatos kutatások két pszichológiai hagyományból nőttek ki: a pszichoanalitikus kutatásokból (Freudnak a szorongásszabályozással kapcsolatos munkájára támaszkodva a pszichodinamikus elmélet részeként), valamint a stressz és a megküzdés elméleti és empirikus kutatásaiból, amelyek a követelmények értékelésére és kezelésére összpontosítottak. Jelenleg az érzelemszabályozást tágabb értelemben kutatják, ugyanis ennek értelmezése nem korlátozódik a negatív érzelmek (például félelem, szorongás, stressz) lefelé irányuló szabályozására, hanem magába foglalja a pozitív és negatív érzelmek mind felfelé, illetve lefelé irányuló szabályozását az ezzel kapcsolatos céloknak megfelelően. Míg a célkövetés, így az érzelemszabályozás is gyakran tudatos és szándékos, azonban előfordulhat ez implicit módon is (McRae & Gross, 2020).

Az érzelemszabályozás kutatásában nagy hangsúlyt helyeztek arra, hogy a különböző stratégiák, illetve az ezekhez tartozó konkrét módszerek, taktikák milyen módon képesek befolyásolni a kialakulóban lévő vagy a már kialakult érzelmeket. Az érzelemszabályozás zavarba ejtően sokféle formát ölthet, beleértve a légzésre való összpontosítást, a párnára ütetést, az sms írását egy barátnak, a futást, az alvást, a munkából való kilépést, a helyzetről való másféle gondolkodást, a figyelem elterelését. Így tehát nem véletlen, hogy az érzelemszabályozás egyik fő kérdésévé vált, hogy milyen módon lehetne csoportosítani ezeket a stratégiákat és az ezekhez tartozó taktikákat, majd hogyan lehetne ezek eredményességét, adaptív vagy kevésbé adaptív jellegét feltárni. A Gross-féle folyamatmodell (1998), illetve annak továbbfejlesztése, az úgynevezett kiterjesztett változat (Gross, 2015) a leggyakrabban alkalmazott elméleti keret ennek magyarázatára (Gross, 2015).

A folyamatmodell nagy hangsúlyt helyez arra, hogy a stratégiák, illetve a szabályozási folyamatok az érzelemgenerálódás mely szakaszában lépnek fel, ugyanis mivel az érzelmek idővel fejlődnek, az érzelemgenerálódás folyamat különböző pontjain történő beavatkozások az érzelmek megélésének, kifejezésének és fiziológiájának különböző mintázataihoz vezetnek. Így tehát az előzményközpontúan alkalmazott stratégiák már az érzelmi információk megváltoztatását célozzák, tehát az érzelemgenerálódás folyamatára hatnak. Ezzel szemben a válaszközpontú szabályozás esetén az alkalmazott stratégiák már egy létrejött kimenetel, vagyis egy „kész” érzelm megváltoztatására törekednek. Az előzményközpontú stratégiákat a következő négy csoportra kategorizálhatjuk: szituációszelekció, szituáció módosítás, figyelem irányítás, illetve kognitív változás (Kököneyi & Kocsel, 2019).

A szituációszelekció, vagyis a helyzet megválasztása egy olyan stratégia, amely során az érzelmeink szabályozásának az érdekében elkerülünk, vagy megközelítünk bizonyos helyzeteket, tehát olyan cselekvésekre utal, amelyek valószínűbbé (vagy kevésbé valószínűvé) teszik, hogy olyan helyzetbe kerüljünk, amely várhatóan kívánatos (vagy nem kívánatos) érzelmeket fog kiváltani. Ennek értelmében tehát a konfrontáció azt jelentené, hogy a negatív érzelmek ellenére is szembenézünk egy helyzettel. Ez a stratégia különösen akkor lehet hatékony, ha a helyzet valószínűleg hosszú távú előnyökkel jár. Ezzel szemben az elkerülés a helyzet egésze elől való menekülésre utal. Ha egy helyzet valószínűleg nem hoz hasznót a jövőben, és ha nincsenek az elkerüléssel kapcsolatos mellékhatások, akkor az elkerülés gyakran a legjobb stratégia. A többi esetben az elkerülés valószínűleg diszfunkcionálissá válhat (Aldao et al., 2010).

A szituáció módosítása olyan stratégiákat foglal magába, amelyet gyakran alkalmazhatunk olyan helyzetekben, amikor egy bizonyos szituációt vagy érzelmet nem tudunk kikerülni, viszont a szituáció valamely aspektusának a módosításával az érzelmi állapotunkat befolyásolni tudjuk. Mivel egy szituáció megváltoztatása új helyzetet hozhat létre, ezért néha nehéz elkülöníteni a szituáció szelekciótól. Fontos megemlíteni, hogy a szituáció módosítása esetén a külső, fizikai környezet megváltoztatásáról beszélünk. A helyzetet oly módon befolyásoló cselekvéseket, amelyek megváltoztatják annak érzelmi hatását, korábban a problémaközpontú megküzdés vagy az elsődleges kontroll címszó alatt vizsgálták. Az ilyen cselekvések kiemelkedő szerepet játszanak Heckhausen és munkatársainak (2010) az élettartam-fejlődés motivációs elméletében, amely szerint a helyzetmódosítás az egész élettartam során az alkalmazkodás egyik legfontosabb jellemzője. A helyzetmódosításnak azonban nem minden formája adaptív (Gross, 2015).

A figyelmünk irányításával is befolyásolhatóvá válnak a kialakuló érzelmeink, annak függvényében, hogy a negatív érzelmekre, vagy a pozitív/semleges összetevőkre irányítjuk ezt. Az előbbi tulajdonképpen a ruminációhoz, míg az utóbbi a figyelemeltereléshez, pozitív fókuszváltáshoz vezet. A rumináció a negatív érzelmeket kiváltó eseményhez kapcsolódó gondolatokra és érzésekre való kitartó összpontosítást jelenti. Úgy találták, hogy növeli a negatív érzelmek időtartamát és intenzitását, és előre jelzi a depressziós epizódok kialakulását. A mindfulness a jelen pillanatra való céltudatos figyelmet jelenti. Számos keresztmetszeti, kísérleti és intervenciós vizsgálat igazolja, hogy az odafigyelés növeli a boldogságot és csökkenti a negatív affektusokat, mint például a stressz, a szorongás vagy a

depresszió. Érdeemes megjegyezni, hogy a belső figyelem és a külső figyelem közötti egyensúly elengedhetetlen (Peña-Sarrionandia, Mikolajczak, Gross, 2015).

Mindezek mellett az érzelemgenerálódás folyamatában szintén alkalmazhatóak a kognitív változtatások. A stratégia során a gondolatainkat változtatjuk meg annak érdekében, hogy a az érzéseinket is átértékeljük. Vagy azt változtathatjuk meg, ahogyan magáról a helyzetről gondolkodunk, vagy azt, ahogyan arra a képességünkre tekintünk, ahogyan a helyzet következményeit kezelni tudjuk. A kognitív változás is lehet automatikus vagy erőfeszítéssel járó. Kognitív változtatások lehetnek különböző elhárító mechanizmusok is, mint például a tagadás, izoláció, intellektualizáció, ugyanis ezek alkalmazása során az érzelmi élmény személyes relevanciájának átértékelése történik. A magas énhatékonysággal rendelkező személyek esetén saját képességeikbe vetett hit segít abban, hogy megbirkózzanak a helyzettel. Szintén egy stratégia, a pozitív újraértékelés, ami egy helyzet vagy az arra adott válasz pozitívabb átértékelésére utal. Ezzel szemben az elfogadás, mint stratégia a helyzet és/ vagy a helyzet kezelésére való képtelenség elfogadására utal. Különösen hasznos olyan helyzetekben, amelyeket nem lehet könnyen módosítani vagy újraértékelni. A kihívás és fenyegetettség értékelése a kedvezőtlen, negatív érzelmekkel kapcsolatos helyzetekben érzékelt nyereségekre és veszteségekre vonatkozik. Egy helyzetet akkor értékelünk fenyegetettségként, amikor az erőforrásaink elégtelenségére és/vagy a helyzetből fakadó potenciális veszteségekre összpontosítunk. Ezzel szemben a kihívásértékelés során a személy bár erőforrásait meghaladónak értékeli a helyzetet, és felismeri a lehetséges vagy tényleges veszteségeket, ennek ellenére a helyzetből fakadó lehetséges nyereségekre összpontosít. Tanulmányok igazolták, hogy a helyzetek kihívásként való értékelése alacsonyabb szubjektívebb stresszhez vezet. (Peña-Sarrionandia, Mikolajczak, Gross, 2015; Kökönyei & Kocsel, 2019).

A válaszközpontú szabályozás esetén az alkalmazott stratégiák az érzelmi élmény intenzitásának a csökkenését, növelését, meghosszabbítását vagy épp lerövidítést eredményezhetik, illetve az érzelmi élmény kifejezésére is hatást gyakorolhatnak. Ezek a stratégiák az érzelmi válasz tapasztalati, fiziológiai, illetve viselkedési összetevőit célozzák meg, miután az érzelem már jól kifejlődött. A válaszközpontú szabályozási stratégiák közül az érzelemmegosztás, az agresszió, a szerhasználat és az expresszív viselkedés elnyomása, testmozgás kapta a legtöbb figyelmet. (Kökönyei & Kocsel, 2019).

Fontos megemlítenünk, hogy bizonyos stratégiákat, mint például a kognitív átértékelést mindkét fázisban alkalmazhatjuk. Míg a folyamatmodell az előzményközpontú stratégiák

hatékonyágát hangsúlyozza, mára már ismert, hogy például a stratégia időzítése, a szituáció jellege is befolyásolja az érzelemszabályozó stratégiák és a hatékonyság közötti kapcsolatot. Az érzelemszabályozás és az alkalmazott stratégia hatékonyságát és a környezethez kötött adaptivitását egyértelműen az fogja igazolni, hogy milyen mértékben sikerült az érzelemszabályozási célunknak megfelelően kiválasztani és végrehajtani (Kököneyi & Kocsel, 2019).

Gross (2015) a meglévő eredmények alapján továbbfejlesztette modelljét, amely a kiterjesztett folyamatmodell elnevezést kapta, és az értékelés folyamatát emeli ki. A modell szerint az érzelemszabályozás folyamata azzal kezdődik, hogy a személy célállapota (a kívánt érzelmi állapot) és az aktuális állapota között eltérés mutatkozik. Miután a szabályozásra szükséges érzelmek azonosítása megtörtént, a személy kiválasztja az érzelem szabályozásához szükséges stratégiát, ezt követően megtörténik a stratégia implementációja, vagyis az általános stratégiát olyan taktikára szűkíti le, amely megfelel az adott helyzetnek, amelyben a személy van. Végül az érzelemszabályozás folyamata a stratégia megvalósításának a monitorizálása és szükség esetén ennek megváltoztatásával zárul. Az érzelemszabályozás kiterjesztett modellje értelmében az érzelemszabályozás kudarca több okból is eredeztethető attól függően, hogy melyik szakaszában történik a probléma (Gross, 2015).

A Koole (2009) által javasolt további kategorizálás a célpontok és funkciók alapján történik. Mivel az érzelmek szabályozása egy adott érzelmi válasz manipulálását jelenti, modellje azt javasolja, hogy az érzelemszabályozási stratégiák osztályozása három kategória szerint történhet. A három kategória a figyelem (amely olyan érzelemszabályozási stratégiákat foglal magába, mint a figyelemelterelés vagy az elfojtás); a tudás (például újraértékelés) és testi kifejezés (például ventilálás vagy fiziológiai önszabályozás). Ahogy azonban Koole elismeri, a kategóriák átjárhatóak lehetnek, és egymással kombinálva is előfordulhatnak (Koole, 2009).

Adaptív és maladaptív érzelemszabályozási stratégiák

Az érzelemszabályozás kutatása során az elméletalkotók törekedtek arra, hogy egy-egy érzelemszabályozási stratégiát ne tekintsenek eredendően adaptívnek vagy maladaptívnek, ugyanis ezek kontextuálisan értelmezhetőek. Adaptív lehet egy bizonyos stratégia, ha a keletkező érzelem megfelel a szabályozó céljainak, függetlenül a társadalmi normáktól vagy a hosszú távú adaptív értéktől. Ugyanaz az érzelemszabályozási stratégia tehát lehet adaptív

vagy maladaptív, az adott személytől, az érzelemtől, annak intenzitásától és a kontextustól függően (Peña-Sarrionandia, Mikolajczak, Gross, 2015).

Ennek ellenére az adaptív és maladaptív érzelemszabályozás fogalma megjelenik a szakirodalomban, ugyanis számos kutatás azt igazolja, hogy bizonyos érzelemszabályozási stratégiák laboratóriumi vizsgálatok során hatástalanok az érzelmek módosításában, és szerepet játszanak a stresszre adott kóros érzelmi reakciók kialakulásában és fennmaradásában. Adaptív stratégia lehet például az átértékelés, vagyis a helyzet pozitív jelentéssel való ellátása, a tervezés, amikor azzal foglalatoskodunk, hogy milyen lehetséges stratégiák alkalmazásával kellene megoldani az adott helyzetet, vagy a pozitív fókuszváltás, amikor a figyelmünket a negatív életeseményről egy pozitívra fordítjuk át. Ezzel szemben potenciálisan maladaptív stratégia lehet a katasztrofizálás, amikor a negatív aspektusok, a lehetséges következmények felnagyítása történik, a rumináció, vagyis a történeteken való rágódás, vagy mások hibáztatása, a felelősség másokra való átruházása (Aldao et al, 2014; Miklósi et al., 2011).

A kreatív művészeti tevékenységek és az adaptív érzelemszabályozás

Számos tanulmány eredménye kimutatta, hogy az adaptív érzelemszabályozás egyik különösen hatékony módja a művészeti tevékenységekben való részvétel. Saarikallio (2011) kutatásában az éneklés és zene jótékony hatását vizsgálta az érzelemszabályozásra, melynek eredménye igazolta, hogy a tevékenységek közben leggyakrabban alkalmazott újraértékelés és figyelemelterelés (mint adaptív érzelemszabályozási stratégiák) pozitív hatást gyakoroltak az érzelemszabályozásra (Saarikallio, 2011).

A kreatív művészeti tevékenységek tekintetében több kutatás is azt igazolta, hogy maga az alkotás folyamatának akkor lehet erősebb hangulatjavító hatása, ha adaptív érzelemszabályozási stratégiákat alkalmazunk a tevékenység közben. Ezt bizonyítja például Drake és Winner (2012) kutatása, amelyben a résztvevő gyerekeknek egy-egy negatív eseményt kellett feleleveníteniük. Az egyik csoport ezt a negatív eseményt kellett minél pontosabban lerajzolja, míg a másik csoport egy új, ezúttal pozitív hangulatú eseményre kellett gondoljon, és azt kellett ábrázolja. Annak ellenére, hogy a rajz készítése által mindkét gyerekcsoport szabályozta az érzelmeit (egyik csoport rumináció, másik csoport pozitív fókuszváltás stratégiákat alkalmazva), a kutatás eredménye azt igazolta, hogy a pozitív fókuszváltásnak, mint stratégiának erősebb hangulatjavító és érzelemszabályozó hatása volt (Drake & Winner, 2012; Gruber & Oepen, 2018).

Fontosnak találtuk, hogy kitérjünk arra is, hogy a kreatív művészeti tevékenységekbe való bevonódás, nemcsak a kiváló mentális egészséggel rendelkező személyek esetén gyakorol hatást az érzelemszabályozásra, hanem pozitív hatással van a mentális betegségekkel küzdő populáció esetén is. Fancourt és Ali (2019) tanulmányukban azt vizsgálták, hogy milyen hatást gyakorolnak a művészeti tevékenységek a depressziós és nem depressziós személyek érzelemszabályozási stratégiáira. A nem depressziós személyek esetén a művészetekbe való bevonódás pozitív hatással volt az olyan adaptív érzelemszabályozási stratégiákra, mint megközelítő és önfejlesztő stratégiák. A depressziós személyek esetén, annak ellenére, hogy a nem depressziós csoporthoz képest szignifikánsan alacsonyabb volt a megközelítő és önfejlesztő stratégiák használata a művészetekben való részvétel során, mégis azt a következtetést vonták le, hogy a csupán < 1 %-os hatásnagyság értelmében a depresszióban szenvedő személyek is tapasztaltak előnyöket az érzelemszabályozás terén (Fancourt & Ali, 2019)

A művészetek szerepe az érzelemszabályozásban

A kreatív érzelemszabályozás

A kreativitás meghatározására számtalan ötlet született már, azonban minden meghatározás két kritériumot emel ki, az eredetiséget és a hasznosságot. A kreativitás tekinthető „személyiségvonásnak”, kognitív folyamatnak, vagy annak termékének is. A kreativitás, mint személyiségvonás olyan alapvető tulajdonságokat foglal magába, mint kíváncsiság, intelligencia, eredetiség, találékonyság, leleményesség, széleskörű érdeklődés, tehetség, művészség. A kreativitás, mint kognitív folyamat, magába foglalja a kognitív rugalmasságot (például többféle perspektíva használatát), kognitív átstrukturálást, kitartást, divergens gondolkodást (Fancourt et al., 2019).

Számos tanulmány vizsgálta a kreatív folyamatok, a hangulatok és az érzelmek közötti kapcsolatot, ami a kreativitás kettős útvonal-modelljének felvetéséhez vezetett. A modell szerint - az eredeti és megfelelő ötletek generálása - a kognitív rugalmasság és a kognitív kitartás függvénye. Míg a pozitív hangulat és érzelmek a kognitív rugalmasságot, addig a negatív hangulat és érzelmek a kitartást segítik elő. Következésképpen tehát a különböző hangulatok eltérően serkenthetik, lehetnek hatással a kreativitásra (Fancourt et al., 2019).

Az érzelmek és kreativitás kapcsolatát fordított szempontból is vizsgálták, vagyis az is számos tanulmány témájává vált, hogy milyen hatással van a kreativitás az érzelmekre és az érzelemszabályozásra. Ivcevic és Brackett (2015) gyerekekkel végzett vizsgálatok segítségével igazolták, hogy a kreatív kognitív folyamatokat pozitív hatással vannak az érzelemszabályozási képességre (Ivcevic & Brackett, 2015).

Sandmire és munkatársai (2012) kutatásukban azt is igazolták, hogy csupán rövid időintervallum alatt végzett kreatív művészeti tevékenység is javíthatja az érzelmek regulációját és csökkentheti a szorongást (Sandmire et al., 2012).

Az utóbbi években egyre nagyobb érdeklődés övezi a kreatív művészeti tevékenységek szerepét az érzelemszabályozás tekintetében. A kreatív művészeti tevékenységek vonatkozhatnak a "nagy C" tevékenységekre (azaz kiemelkedő, figyelemre méltó kreatív teljesítményére) vagy a "kis C" tevékenységekre (azaz a mindennapi kreatív művészeti tevékenységekben való részvételre). Ezeket a tevékenységeket általában különböző típusokba sorolják: táncművészet, zeneművészet, irodalom, színházművészet, képzőművészet, fotó- és filmművészet, digitális művészet, iparművészet. A kreatív tevékenységek különböző kognitív folyamatokat toboroznak az érzelemszabályozás támogatására. Ilyen lehet például a kognitív rugalmasság, vagyis többféle perspektíva elfogadása (ami segíthet az újraértékelésben),

újszerű megoldások mérlegelése (ami segíthet a problémamegoldásban), a helyzetekhez való új viszonyulás elérése (ami elősegítheti az elfogadást). A kreatív művészeti tevékenységekkel kapcsolatos tanulmányok azt mutatták, hogy az érzelemszabályozásnak három nagy kategóriája létezik, amikor ezekben a tevékenységekben veszünk részt: stratégiák, amelyek a stressz vagy a negatív helyzetek elkerülését foglalják magukban (pl. figyelemelterelés, a negatív vagy stresszes érzelmek elfojtása vagy az azoktól való elszakadás), stratégiák, amelyek valójában a stressz vagy negatív helyzetek kezelését foglalják magukba (pl. elfogadás, újraértékelés és pozitív fókuszváltás), és olyan stratégiák, amelyek segítenek abban, hogy fejlesszük magunkat az ilyen stresszel vagy negatív helyzettel való hatékonyabb megbirkózás érdekében (pl. fokozott önazonosság, jobb önbecsülés, fokozott cselekvőképesség). Ennek értelmében három nagy csoportról beszélhetünk: megközelítő, elkerülő, illetve önfejlesztő stratégiákról (Chiesa, Serretti, & Jakobsen, 2013; Fancourt et al., 2019; Fancourt, Garnett, & Müllensiefen, 2020).

A kreatív művészeti tevékenységekkel és az érzelemszabályozással kapcsolatos korábbi tanulmányok leginkább a zene és az érzelemszabályozás közötti kapcsolatra összpontosítottak. A zene által kiváltott érzelmek vizsgálatában Sakka és Juslin (2018) a Gross-féle folyamatmodellt, illetve Koole modelljét követve különböző érzelemszabályozási stratégiákat vizsgáltak depressziós és egészséges személyek esetén. Az általános eredmények azt mutatták, hogy a leggyakoribb cél a pozitív érzelmek fokozása volt. A két leggyakrabban előforduló szabályozási cél a zene általi negatív érzelmek csökkentése, illetve a pozitív érzelmek fokozása volt. Azok a személyek, akik a negatív érzelmek csökkentésére zenehallgatást használnak leggyakrabban a figyelemelterelés és újraértékelés stratégiákat használták. Továbbá azok a személyek, akik arról számoltak be, hogy gyakran használnak zenét a pozitív érzelmek fokozására, három stratégiát részesítettek előnyben, a figyelemelterelést, a reflexiót és a levezetést (Sakka & Juslin, 2018).

A tágabb értelemben vett kreatív művészeti tevékenységekkel kapcsolatos tanulmányokban az érzelmi hatás szélesebb körű méréseinek részeként vitatták meg a konkrét érzelemszabályozási stratégiák szerepét. Dalebroux, Goldstein és Winner (2008) kutatásukban a vizuális művészet létrehozását vizsgálták az érzelemszabályozás tekintetében. Három érzelemszabályozási stratégiát vizsgáltak, a ruminációt, pozitív érzelmekre való odafigyelést, azok kiemelését és a figyelemelterelést. Bár a művészek gyakran állítják, hogy a műalkotások létrehozásának tevékenysége terápiás jellegű, kevés tanulmány vizsgálta, hogy a művészi alkotás milyen módon javítja a hangulatot, akár hivatásos művészek, akár a nem művészek

esetében. A tanulmány célja az volt, hogy megvizsgáljon két olyan eszközt, amelyekkel a nem művészek a művészi alkotás tevékenységét az érzelemszabályozás és negatív valenciájú hangulat javítására használhatják. Az eredmények azt mutatták, hogy rövid távon a negatív érzésekre való odafigyelés, és azok művészi alkotáson keresztül történő levezetése kevésbé hatékony eszköz az érzelmek szabályozására és hangulat javítására, mint a negatív hangulatról valami pozitívabb felé való fordulás (Dalebroux, Goldstein & Winner, 2008).

Bolwerk és munkatársai (2014) megállapították, hogy a művészetekkel való közvetlen találkozás hatékonyabban javítja a rezilienciát és a stresszel szembeni ellenállást, mint a közvetett tapasztalat. Kísérletükben a résztvevőket két csoportra osztották. Az alkotócsoportban a személyek gyakorolták a művészi alkotást, míg a másik csoport tagjai múzeumi műalkotásokat értékelték (Bolwerk et al., 2014).

Drake és Hodge (2015) a rajzolás és írás között vizsgálták a különbségeket az érzelemszabályozási stratégiák tekintetében. A résztvevőket aszerint osztották csoportra, hogy inkább a rajzolást vagy kreatív írást preferálják jobban. Az eredményeik azt igazolták, hogy a rajzolás hatékonyabban szabályozta a résztvevők érzelmeit, még abban az esetben is, mikor a személyek a kreatív írást jelölték meg preferenciaként. Kutatásuk eredményeként elmondható, hogy a résztvevők nagyobb valószínűséggel alkalmazták a pozitív fókuszváltást, mint érzelemszabályozási stratégiát a rajzolás esetén, míg az kreatív írás esetén a rumináció jelent meg, mint stratégia (Drake & Hodge, 2015).

Fancourt és munkatársai (2020) azt vizsgálták, hogy hogyan függnek össze a demográfiai tényezők (életkor, nem, etnikai hovatartozás, gazdasági státusz), a viselkedésbeli elköteleződési tényezők (mennyi ideig részesült képzésben, milyen régóta végzi az adott tevékenységet, milyen gyakorisággal végzi az adott művészi tevékenységet) illetve a szubjektív elköteleződési tényezők (élvezet, sikerélmény) a kreatív művészeti tevékenységek érzelemszabályozásra való nagyobb mértékű felhasználásának a képességével. Eredményeik arra mutattak rá, hogy a leginkább említésre méltó különbségek a nem, a képzés idejének, a tevékenység gyakoriságának a végzése és az élvezet mentén állapíthatóak meg. A nők gyakrabban választanak kreatív művészeti tevékenységeket az érzelmeik szabályozására. A képzés ideje, a tevékenység végzésének a gyakorisága, és az élvezet kapcsolatban állnak az érzelemszabályozási stratégiák széleskörű használatával az adott tevékenység végzése közben. Szintén kiemelték azt az eredményt, amely értelmében minél régebb óta végez egy személy egy adott tevékenységet, annál kevésbé képes azt érzelemszabályozásra használni. Ez arra utal, hogy nemcsak a kreatív tevékenységekkel való foglalkozás támogatja érzelmeink

szabályozását, hanem kifejezetten az újszerű kreatív tevékenységekben való részvétel is fontos (Fancourt et al., 2020).

Az érzelmi kreativitás

Az érzelmi kreativitás fogalma Averill és Thomas-Knowles nevéhez kapcsolódik, akik a kilencvenes évek elején elválasztották az érzelmi intelligencia fogalmától. Azzal érveltek, hogy akár csak a kognitív megnyilvánulások, az érzelmi reakciók is lehetnek kreatívak, mivel széleskörű egyéni változatosságot mutatnak és sok irányba fejlődhetnek. Definíciójuk szerint „az érzelmi kreativitás azoknak az érzelmi szindrómáknak a fejlődése, amelyek újszerűek, hatékonyak és autentikusak” (Averill & Thomas-Knowles, 1991, 270 o.). Az újszerűség jelen esetben nem csupán arra vonatkozik, hogy a közösség számára újszerű, hanem értelmezhető ez egy adott személy esetén is egy korábbi életszakaszhoz képest (Kőváry et al., 2014).

Az érzelmi kreativitás hátterében az a szociálkonstruktivista érzelemelmélet áll, amely annak ellenére, hogy nem tagadja az érzelemkifejezés univerzális, illetve biológiailag meghatározott jellegét, kihangsúlyozza azt, hogy az emberi affektív rendszer rugalmassága és összetettsége lehetőséget teremt arra, hogy egy személy élete során új és egyéni formákat találjon az érzelmi állapotainak kifejezésére. Ennek egyik legismertebb megnyilvánulása a modern művészetekben érhető tetten, amely adott esetben akár korábban ismeretlen árnyalatok megfogalmazására is képes, amivel hozzájárul az emberiség szellemi fejlődéséhez (Oriol et al., 2016).

Averill szerint három szempontot kell figyelembe venni ahhoz, hogy egy érzelmi választ kreatívnak nevezhessünk. Elsősorban a válasznak újszerűnek kell lennie, szokatlannak, azonban ezt szigorúan meg kell különböztetni a bizarrtól, excentrikustól, véletlenszerűtől. Másodsorban az érzelmi válasznak hatékonynak kell lennie, tehát értékkel kell bírnia az egyén és az őt körülvevő társadalom számára. A harmadik kritérium az érzelmi válaszok autentikus jellege, amelyet el kell különíteni az eredetiségtől, illetve újdonságtól. Jelen esetben az autentikusság a saját szelffel, belső értékekkel, hittel való összhang, és az ezekből való táplálkozás az alkotás során (Kőváry et al., 2014; Trnka et al., 2019).

Mindezek mellett, az érzelmi kreativitás szempontjából fontos vizsgálnunk azt, hogy a személy mennyire felkészült, mennyire képes megvizsgálni és megérteni saját érzelmeit. Trnka és munkatársai (2019) a kognitív funkciók hanyatlásának hatását vizsgálták az érzelmi kreativitás tükrében. Eredményeik alapján elmondható, hogy az érzelmi felkészültség

szignifikánsan kapcsolatban állt az érzelmi diszregulációval. E tanulmány eredményei tehát arra utalnak, hogy a kognitív hanyatlás, ezzel együtt az érzelmek szabályozásának a hanyatlása is befolyásolhatja a saját érzelmeinkről való gondolkodásra irányuló kognitív erőfeszítést, ezzel pedig az érzelmi kreativitás is hanyatlásnak indul (Trnka et al., 2019).

Az érzelmileg kreatív személyek jobban képesek integrálni és kifejezni szimbolikus formában az érzéseiket. Az érzelmileg kreatív személyek több komplex értékítéletet hoznak, a meghatározók szélesebb körét veszik figyelembe és kevesebb elhamarkodott következtetést vonnak le. Az olyan személyek, akik érzelmileg kreatívak, mélyebben bevonódva keresik a saját emocionális élményeinek jelentését, mindezek mellett átgondolt módon veszik figyelembe mások érzéseit és cselekedeteit. Kevésbé vannak kötve előre megállapított szociális és személyes mintákhoz, illetve jobban tolerálják másokban és önmagukban is a konfliktuózus vonásokat. Az érzelmileg kreatív emberek csoportjába tartozó személyek azok, akik legkevesbé élnek át prototipikus sajátosságokat még standard érzelmek terén is. Mindezek mellett kihívást látnak abban, amit mások fenyegetettségként élnek meg. Ezeket figyelembe véve kijelenthetjük, hogy az érzelmi kreativitás és az érzelemszabályozás szoros kapcsolatban állnak egymással. Az érzelmi kreativitás lehetővé teszi az emberek számára, hogy kreatív, újszerű módon fejezzék ki érzelmeiket, ezzel teret engedve újszerű érzelemszabályozási stratégiáknak (Kőváry et al., 2014).

Összefoglalva, az érzelmi kreativitás olyan érzelmi tünetek összessége, amely újszerű, hatékony és hiteles választ ad az előttünk álló kihívásokra, ezzel teret engedve új, kreatív érzelemszabályozási taktikáknak.

Ahogy az az előzetes meghatározásából is következik, az érzelmi kreativitás a művészeti alkotásokban érhető a legkönnyebben tetten. Az érzelmek szimbolikus, kreatív formában való megjelenítése alapvető feltétele a művészi alkotásnak. Ennek értelmében nem meglepő, hogy az érzelmi kreativitás fejlesztésére a művészet a legalkalmasabb. Ezért a kisgyermekkori művészeti nevelés esetén fontos feladat, hogy a művészeti nevelés során a tárgyi tudás mellett, a művészeti ág érzelmi aspektusait, érzelmi mondanivalóját is fókuszába helyezzük ((Révészné Pálfi & Révész, 2021).

Trnka, Zahradnik és Kuška (2015) kutatásukban azt vizsgálták, hogy milyen különbségek mutathatóak ki a művészeti, illetve nem művészeti egyetemen tanuló, illetve már lediplomázott egyetemista diákok között az érzelmi kreativitás tekintetében. A művészeti hallgatók, illetve ezen a szakon végzett személyek szignifikánsan magasabb pontszámot értek el az Emotional Creativity Inventory-n (ECI; Averill, 1999), vagyis jobb érzelmi

kreativitással rendelkeznek, mint a többi szakon tanuló és végzett személyek. Mindezek mellett a kreatív tevékenységek közül kiemelték a kreatív írást, festészetet, színjátszást, zeneszerzést, illetve a hétköznapi barkácsolást, mint az érzelmi kreativitást leginkább fejlesztő tevékenységeket (Trnka, Zahradnik & Kuška, 2015).

Egy régebbi kutatás, amit Gutbezahl és Averill (1996) végzett az érzelmi kreativitás és a művészi kreativitás közötti összefüggéseket vizsgáltak. A résztvevőknek egy történetet kellett lerajzoljanak. Azok a személyek, akik érzelmileg kreatívabbak voltak, sokkal inkább a színek, térhatás segítségével ábrázolták a történetet, az érzelmeket szimbolikus, nonfiguratív módon ábrázolták. Ezzel szemben az érzelmileg kevésbé kreatív személyek sokkal inkább figuratív formákat alkalmaztak, képeken keresztül interpretálták a történetet (Gutbezahl & Averill, 1996).

Elisondo, Soroa és Flores kutatásukban az érzelmi kreativitás és a kreatív tevékenységek kapcsolatát vizsgálták. A szerzők arra a következtetésre jutottak, hogy az érzelmi kreativitás egy olyan készség, amely szignifikánsan előrejelzi a művészeti tevékenységekben való részvételt (Elisondo, Soroa & Flores, 2022).

II. Fejezet

A kutatás célkitűzései

A tanulmány célja megvizsgálni, hogy milyen különbségek mutathatóak ki az érzelemregulációs stratégiákban a kreatív művészeti tevékenységek tükrében. Célunk feltérképezni, hogy a művészi tevékenységben való képzés szintje, illetve ezen tevékenységek végzésének a gyakorisága miképp módosítja az érzelemszabályozási stratégiákat. A kutatásban vizsgálatra kerültek úgy a mindennapi élethelyzetekben alkalmazott érzelemszabályozási stratégiák, mint az adott művészeti tevékenység közben alkalmazottak.

A Gross-féle folyamatmodellre (1998) fektetve a hangsúlyt, a tanulmány főként az érzelemszabályozás céljából alkalmazott kognitív érzelemregulációs stratégiákat vizsgálja, amelyek az érzelemgenerálódás folyamatára gyakorolnak hatást. Ezen belül is figyelmet fordítottunk az adaptív, illetve a kevésbé adaptív kognitív stratégiákra.

A kutatás újszerűségének tekinthető, hogy annak ellenére, hogy gazdag szakirodalom áll rendelkezésünkre a kreatív művészeti tevékenységek és az érzelmek szabályozásának a kapcsolatáról, az érzelemszabályozási stratégiák megértése sokkal kevésbé ismert.

Hipotézisek

H1: Különbség mutatható ki a mindennapi negatív helyzetekben alkalmazott érzelemszabályozási stratégiák használatában azon személyek között, akik heti rendszerességgel végeznek kreatív művészeti tevékenységeket, illetve ritkábban, mint hetente végeznek ilyen tevékenységeket. Azon személyek, akik heti rendszerességgel végeznek kreatív művészeti tevékenységeket, előnyben részesítik az adaptív stratégiákat.

Fancourt és munkatársai (2020) tanulmányának eredményeiből kiindulva nemcsak a kreatív művészeti tevékenységek közben alkalmazott érzelemszabályozási stratégiákat szeretnénk vizsgálni, hanem ebben a hipotézisünkben főként arra fektetjük a hangsúlyt, hogy milyen különbségek mutathatóak ki mindennapi negatív élethelyzetekben alkalmazott érzelemszabályozási stratégiák között a kreatív művészeti tevékenységek végzésének gyakorisága mentén. Hipotézisünk megalapozásául szolgál Fancourt és Ali (2019) tanulmányának eredményei, amelyek értelmében a depressziós, illetve nem depressziós személyek esetén a művészetekbe való bevonódás pozitív hatással volt az olyan adaptív érzelemszabályozási stratégiákra, mint megközelítő és önfejlesztő stratégiák.

H2: Különbség mutatható ki a kreatív művészeti tevékenységek közben alkalmazott érzelemszabályozási stratégiák használatában azon személyek között, akik hetente, illetve annál ritkábban végeznek ilyen tevékenységeket. Azon személyek, akik heti rendszerességgel végeznek kreatív művészeti tevékenységeket, előnyben részesítik az adaptív stratégiákat.

Hipotézisünk hasonlóságot mutat Fancourt és munkatársai (2020) kutatásának egyik eredményével, melyben azt állapították meg, hogy a a kreatív művészeti tevékenységek végzésének a gyakorisága kapcsolatban áll az érzelemszabályozási stratégiák széleskörű használatával az adott tevékenység végzésének ideje alatt.

H3: Különbség mutatható ki a mindennapi negatív helyzetekben alkalmazott adaptív érzelemszabályozási stratégiák használatában, az adott művészeti területen való képzés szintje mentén.

Hipotézisünket Fancourt és munkatársai (2020) eredményeiből kiindulva fogalmaztuk meg, ugyanis szintén a művészeti képzés jelentőségét vizsgáltuk, azonban a kutatásunkban a képzés jellegét vizsgáltuk, mintsem a képzés időtartamára. Mindezek mellett hipotézisünk a mindennapi negatív helyzetekben alkalmazott érzelemszabályozási stratégiákra fekteti a hangsúlyt.

H4: Különbség mutatható ki a kreatív művészeti tevékenységek közben alkalmazott adaptív érzelemszabályozási stratégiák használatában, az adott művészeti területen való képzés szintje mentén.

Utolsó hipotézisünk szintén Fancourt és munkatársai (2020) kutatásának eredményeire alapszik, akik azt találták, hogy a képzés ideje kapcsolatban áll azzal, hogy a személyek milyen mértékben képesek kreatív művészeti tevékenységekkel adaptívan szabályozni az érzelmeiket. Ezt továbbgondolva vizsgáljuk a képzés jellegéből adódó különbségeket.

Módszer és eljárás

Résztvevők

A kutatásban 140 (zeneművészettel/ táncművészettel/ képzőművészettel/ irodalommal/ színházművészettel/ film- és fotóművészettel/ digitális művészetekkel/ iparművészettel foglalkozó személy) 19 és 52 ($M = 27.16$, $SD = 10.14$) év között lévő személy vett részt ($N=140$). A G*power alapján az első két hipotézis teszteléséhez, független mintás t-próba alkalmazása esetén 128 résztvevőre volt szükségünk. A második és harmadik hipotézisek teszteléséhez egyszempontos varianciaanalízist alkalmaztunk, így 3 csoportra számolva 159 résztvevőre lett volna szükségünk.

A résztvevők 75,7 %-a nő ($N=106$), míg 23,6 %-a ($N=33$) férfi, egy személy az „egyéb” kategóriát jelölte be válaszként (0,7%) (**Táblázat 1.**).

A résztvevők 70 %-a részesült művészeti oktatásban különböző keretek között (**Táblázat 1.**). A résztvevők kreatív művészeti tevékenységek gyakorlásával töltött ideje szintén a **Táblázat 1.**-ben van feltüntetve.

Táblázat 1. *A résztvevők demográfiai adatai*

	n	%
<i>Nem</i>		
Nő	106	75.7
Férfi	33	23.6
Egyéb	1	0.7
Összesen	140	100
<i>Részesült művészeti oktatásban</i>		
Igen	98	70
Nem	42	30
<i>Milyen formában részesült oktatásban</i>		
Felnőttképzés	13	9.3
Iskolán kívül/after school	26	18.6
Oktatási tanintézményben	44	31.4
Autodidakta módon	15	10.7
Nem részesült oktatásban	42	30.0

*A tevékenység végzésének
gyakorisága*

Heti rendszerességgel	76	54.3
Kéthetente	12	8.6
Havonta egyszer	23	16.4
Egyszer egy fél évben	11	7.9
Évente egyszer	7	5
Kevesebb, mint egyszer egy évben	11	7.9

A kutatásban használt eszközök

A kutatásban két kérdőív segítségével került vizsgálatra az, hogy a személyek milyen érzelemszabályozási stratégiákat használnak.

A Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőív (CERQ) magyar adaptációja (Miklósi et al., 2011) egy összesen 36 itemből álló önbevallásos kérdőív, amelynek célja feltérképezni azt, hogy a nehéz élethelyzetek által keltett negatív érzelmek szabályozására milyen kognitív érzelemregulációs stratégiákat részesítenek előnyben a személyek. A kérdőív kilenc, egyenként négy tételt tartalmazó alskálásra bontható, amelyből öt adaptív, míg négy alskála nem adaptív érzelemszabályozási stratégiát vizsgál. Az öt adaptív stratégia az elfogadás, pozitív fókuszváltás, tervezés, pozitív átértékelés, illetve perspektívába helyezés, a négy nem adaptív stratégia pedig az önvád, rumináció, katasztrofizálás, illetve mások hibáztatása. A kitöltők egy ötfokú Likert-skálán (1=soha, 5=mindig) kellett értékeljék azt, hogy egy nehéz életeseményt követően milyen gyakran alkalmazzák az adott gondolkodási folyamatot annak érdekében, hogy a stresszteli szituáció által kiváltott negatív érzelmeket befolyásolni tudják. A magasabb pontszámok jelzik egy adott skála gyakoribb használatát. Az adaptívnek, illetve kevésbé adaptívnek tartott stratégiákra adott pontszámok összegének kiszámítására került sor. A kérdőív belső megbízhatósága a mintánkon jónak bizonyult (**Táblázat 2.**).

Az Emotion Regulation Strategies for Artistic Creative Activities Scale (ERS-ACA) (Fancourt et al., 2019) egy összesen 18 itemből álló önbevallásos kérdőív, amely által feltérképezésre került, hogy a résztvevők milyen érzelemregulációs stratégiákat részesítenek előnyben, amikor egy bizonyos kreatív művészeti tevékenységet végeznek. A kérdőív három alskálára bontható. Az elkerülő stratégiákra rákérdező alskála összesen hét itemből áll, a második alskála, vagyis a megközelítő stratégiákat feltérképező hat itemből áll, míg az önfejlesztő stratégiák alskála öt kérdést tartalmaz. A kérdőív ezt a három csoportot vizsgálja, ugyanis az előzetes kutatások arra mutattak rá, hogy leginkább ilyen módon csoportosíthatóak

azok az érzelemregulációs stratégiák, amelyeket előnyben részesítenek a személyek, amikor kreatív művészeti tevékenységeket végeznek. A kitöltők egy ötfokú Likert-skálán (1=egyáltalán nem értek egyet, 5=teljes mértékben egyetértek) kellett jelöljék azt, hogy függetlenül attól, általában milyen célból szokták az adott kreatív tevékenységet végezni, mennyire értenek egyet a felsorolt állításokkal. Az állítások mindegyike olyan gondolkodási folyamatokat vonultattak fel, amelyekből kiderül, hogy a személy a megközelítő, elkerülő vagy inkább az önfejlesztő stratégiákat részesíti előnyben a kreatív művészeti tevékenység végzése során. A skálákon elért magasabb átlagpontszámok jelzik egy adott érzelemregulációs stratégia gyakoribb használatát. A kérdőív megbízhatósága a kérdőív esetén a mintánkon jónak bizonyult (**Táblázat 2.**).

Táblázat 2. *A vizsgálatban szereplő kérdőívek reliabilitás-mutatói*

Cronbach- α		Miklósi, M. et al	Fancourt, D. et al
CERQ összpontszám	.79	.80	
Önvád	.75	.75	
Elfogadás	.57	.68	
Rumináció	.84	.82	
Pozitív fókuszváltás	.85	.88	
Tervezés	.77	.81	
Pozitív átértékelés	.80	.80	
Perspektívába helyezés	.72	.79	
Katasztrofizálás	.69	.68	
Mások hibáztatása	.79	.76	
Adaptív stratégiák	.83	.85	
Maladaptív stratégiák	.78	.83	
ERS-ACA összpontszám	.91		.93
Megközelítő stratégiák	.86		.88
Elkerülő stratégiák	.83		.90
Önfejlesztő stratégiák	.84		.88

n = 140

CERQ: Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőív

ERS-ACA: Emotion Regulation Strategies for Artistic Creative Activities Scale

Kutatási design

Jelen tanulmányban kvázi kísérleti, ex post facto design-t alkalmaztunk, ahol a kvázi független változók a kreatív művészeti tevékenységek végzésének gyakorisága, illetve a művészi képzés szintje, míg a függő változó a különböző érzelmszabályozási stratégiák. Független mintás t- próba és egyszempontos varianciaanalízis alkalmazása révén vizsgáltuk a kialakított csoportok közti különbségeket.

Eljárás

Az adatok begyűjtése két kérdőív segítségével történt meg, a Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőív (Miklósi et al., 2011), illetve az Emotion Regulation Strategies for Artistic Creative Activities Scale (Fancourt et al., 2019) általunk magyar nyelvre fordított változatával. A két kérdőívet egy Google Forms-os online felmérés keretein belül volt lehetőség kitölteni. A résztvevők tájékoztatva voltak a felmérés kitöltésének önkéntességéről, illetve anonimitásáról.

Első lépésben az alapvető demográfiai adatok kerültek begyűjtésre: nem, életkor, részesült-e huzamosabb ideig művészeti oktatásban (az elméleti iskolák tantervében szereplő kötelező rajz- és zeneórák nem voltak figyelembe véve), az oktatási forma, amelyben részesült (amennyiben az előző kérdésben igennel válaszolt), milyen gyakran végez kreatív művészeti tevékenységeket, művészeti képzéseken való részvételnek a gyakorisága, illetve a kreatív művészeti tevékenység típusa (zeneművészet, táncművészet, irodalom, színházművészet, film- és fotóművészet, digitális művészet, képzőművészet, iparművészet, egyéb).

A demográfiai adatok begyűjtése után először a Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőívet (Miklósi et al., 2011), majd az Emotion Regulation Strategies for Artistic Creative Activities Scale (Fancourt et al., 2019) kérdőív kitöltésére került sor.

Az eredmények bemutatása és értelmezése

Első lépésként a minta leíró statisztikai adatait vizsgáltuk meg, amely megfelelőnek bizonyult, ugyanis úgy a ferdeség, mint a csúcsosság -1 és 1 értékek között helyezkedik az összes változó esetén (Táblázat 3.). Ezt követően független mintás t- próbát és egyszempontos varianciaanalízist alkalmaztunk a hipotéziseink megvizsgálásának érdekében.

Táblázat 3. *A minta leíró statisztikái*

	N	M	SD	Skewness	Kurtosis
Adaptív stratégiák	140	70.02	9.86	-.34	-.08
Maladaptív stratégiák	140	44.79	7.78	.00	-.54
Megközelítő stratégiák	140	3.58	.83	-.41	-.27
Elkerülő stratégiák	140	3.76	.78	-.69	.60
Önfejlesztő stratégiák	140	3.84	.81	-.68	.64

A kreatív művészeti tevékenységek végzésének gyakorisága és az érzelemszabályozási stratégiák kapcsolata

A résztvevők arra a kérdésre adott válaszaik alapján, hogy milyen gyakorisággal végeznek kreatív művészeti tevékenységeket két csoportot alakítottunk ki: heti rendszerességgel, illetve ritkábban mint heti rendszerességgel. Így összesen 76 személy került a heti rendszerességgel kreatív művészeti tevékenységeket végző személyek csoportjába, míg 64 személy a ritkábban, mint heti rendszerességgel végzők csoportjába. A következő lépésben ezen két csoport közötti különbségeket vizsgáltuk független mintás t- próbát alkalmazva az adaptív és nem adaptív érzelemszabályozási stratégiák mentén.

Táblázat 4. *A kreatív művészeti tevékenységek végzésének gyakorisága, és az érzelemszabályozási stratégiák átlagai közötti különbségek vizsgálata független mintás t- próbával*

	Heti rendszerességgel (n=76)		Ritkábban, mint heti rendszerességgel (n=64)		t(df)	p
	M	SD	M	SD		
Adaptív stratégiák	71.86	10.05	67.84	9.23	2.44(138)	.01
Maladaptív stratégiák	44.74	7.76	44.84	7.86	-.81(138)	.93

H1: Ahogyan az a **Táblázat 4.**-ből kiderül, szignifikáns különbség mutatható ki a heti rendszerességgel kreatív művészeti tevékenységeket végző személyek és a ritkábban, mint heti rendszerességgel végző személyek csoportja között az adaptív stratégiák használatának tekintetében, $t(138) = 2.44$, $p = 0.01$. Ennek értelmében tehát különbség mutatható ki a mindennapi negatív helyzetekben alkalmazott érzelemszabályozási stratégiák használatában azon személyek között, akik heti rendszerességgel végeznek kreatív művészeti tevékenységeket, illetve ritkábban, mint heti rendszerességgel végeznek ilyen jellegű tevékenységeket. Azon személyek esetén, akik heti rendszerességgel folytatnak kreatív művészeti tevékenységeket, azok adaptív érzelemszabályozási átlagai nagyobbak ($M = 71.86$, $SD = 10.05$), mint akik ritkábban, mint heti rendszerességgel végeznek ilyen jellegű tevékenységeket ($M = 67.84$, $SD = 9.23$).

Nem mutatható ki szignifikáns eltérés a két csoport között a nem adaptív stratégiák tekintetében, $t(138) = -0.81$, $p = 0.93$ (**Táblázat 4.**).

A kreatív művészeti tevékenységek végzésének gyakorisága és a tevékenységek közben alkalmazott érzelemszabályozási stratégiák közötti kapcsolat

Az előbbieken ismertetett két csoport közti különbségeket vizsgáltuk független mintán t- próbával a kreatív művészeti tevékenységek közben alkalmazott érzelemszabályozási stratégiák esetén, amelyek a következők voltak: megközelítő stratégiák, elkerülő stratégiák, önfejlesztő stratégiák.

Táblázat 5. *A kreatív művészeti tevékenységek végzésének gyakorisága, és a tevékenységek közben alkalmazott érzelmszabályozási stratégiák átlagai közötti különbségek vizsgálata független mintás t- próbával*

	Heti rendszerességgel (n=76)		Ritkábban, mint heti rendszerességgel (n=64)		t(df)	p
	M	SD	M	SD		
Megközelítő stratégiák	3.73	.76	3.39	.87	2.44(138)	.01
Elkerülő stratégiák	3.73	.86	3.80	.69	-.56(137.81)	.57
Önfejlesztő stratégiák	4.00	.71	3.65	.88	2.54(138)	.01

H2: Ahogyan az a **Táblázat 5.**-ben látható, két esetben találtunk szignifikáns különbséget, a két csoport között, a megközelítő, illetve önfejlesztő stratégiák esetén.

Szignifikáns különbség mutatható ki a heti rendszerességgel kreatív művészeti tevékenységet végző személyek csoportja és a ritkábban, mint heti rendszerességgel végző személyek csoportja között a megközelítő érzelmszabályozási stratégiák mentén, $t(138) = 2.44$, $p = 0.01$. Különbség mutatható ki tehát a tevékenységek közben alkalmazott megközelítő stratégiák használatában azon személyek között, akik heti rendszerességgel végeznek kreatív művészeti tevékenységeket, illetve ritkábban, mint heti rendszerességgel végeznek ilyen jellegű tevékenységeket. Azon személyek esetén, akik heti rendszerességgel végeznek kreatív művészeti tevékenységeket, azok megközelítő érzelmszabályozási átlagai nagyobbak ($M = 3.73$, $SD = 0.76$), mint akik ritkábban mint heti rendszerességgel folytatnak ilyen jellegű tevékenységeket ($M = 3.39$, $SD = 0.87$) (**Táblázat 5.**).

Ugyancsak szignifikáns különbség mutatható ki a két csoport között az önfejlesztő stratégiák mentén, $t(138) = 2.54$, $p = 0.01$. Különbség mutatható ki tehát a tevékenységek közben alkalmazott önfejlesztő stratégiák használatában azon személyek között, akik heti rendszerességgel végeznek kreatív művészeti tevékenységeket, illetve ritkábban, mint heti rendszerességgel végeznek ilyen jellegű tevékenységeket. Azon személyek esetén, akik heti rendszerességgel végeznek kreatív művészeti tevékenységeket, azok önfejlesztő érzelmszabályozási átlagai nagyobbak ($M = 4.00$, $SD = 0.71$), mint akik ritkábban mint heti rendszerességgel folytatnak hasonló tevékenységeket ($M = 3.65$, $SD = 0.88$) (**Táblázat 5.**).

Nem mutatható ki szignifikáns különbség a két csoport között az elkerülő stratégiák mentén, $t(137.81) = -0.56$, $p = 0.57$ (**Táblázat 5.**).

A két vizsgálat eredménye hasonlóságot mutat, ugyanis mindkét esetben, vagyis úgy a mindennapi negatív életesemények során, mint a kreatív művészeti tevékenységek végzése közben kizárólag az adaptív stratégiák esetén állapítható meg szignifikáns különbség a két csoport között.

A kreatív művészeti tevékenységekben való képzettség szintje, és az érzelemszabályozási stratégiák kapcsolata

A résztvevők arra a kérdésre adott válaszaik alapján, hogy milyen keretek között részesültek művészeti oktatásban három csoportot alakítottunk ki: nem részesültek képzésben, oktatási tanintézményben részesültek művészeti oktatásban, illetve iskolai kereteken kívüli oktatásban vettek részt. Így összesen 42 személy került abba a csoportba, akik nem részesültek huzamosabb ideig művészeti oktatásban, míg 44 személy alkotja az oktatási tanintézményben művészeti oktatásban részesülők csoportját, illetve 54 személy az iskolán kívüli oktatásban szerzett művészi képzéssel rendelkezők csoportját. A következő lépésben a három csoport közötti különbségeket vizsgáltuk egyszempontos varianciaanalízist alkalmazva az adaptív és nem adaptív érzelemszabályozási stratégiák mentén.

Táblázat 6. *A kreatív művészeti tevékenységekben való képzettség szintje, és az érzelemszabályozási stratégiák átlagai közötti különbség vizsgálata egyszempontos varianciaanalízissel*

	Nincs képzés (n=42)		Oktatási tanintézményben (n=44)		Iskolán kívüli oktatásban (n=54)		F(2,137)
	M	SD	M	SD	M	SD	
Adaptív	68.12	8.32	71.27	9.91	70.48	10.82	1.19
Maladaptív	44.31	8.19	44.05	7.30	45.76	7.87	.6

H3: Ahogyan a **Táblázat 6.**-ban látható egyetlen csoport között sem mutatható ki szignifikáns különbség, sem az adaptív, sem a maladaptív stratégiák mentén.

Az egyszempontos varianciaanalízis azt mutatja, hogy nincs szignifikáns különbség a képzés szintje alapján létrehozott csoportok között az adaptív stratégiák mentén, $F(2,137) = 1.19$, $p = 0.30$. Ennek értelmében a hipotézisünk nem igazolódott be, ugyanis nem mutatható ki szignifikáns különbség a mindennapi negatív helyzetekben alkalmazott adaptív érzelemszabályozási stratégiák használatában, az adott művészeti területen való képzés szintje mentén kialakított csoportok között (**Táblázat 6.**).

Szintén nem mutatható ki szignifikáns különbség a képzés szintje alapján létrehozott csoportok között a maladaptív stratégiák esetén sem, $F(2,137) = 0.69$, $p = 0.50$ (**Táblázat 6.**).

A kreatív művészeti tevékenységekben való képzettség szintje, és a tevékenységek közben alkalmazott érzelemszabályozási stratégiák közötti különbség

Hasonlóan a fentiekben bemutatott, képzés szintje szerint létrehozott három csoport közti különbséget vizsgáltuk egyszempontos varianciaanalízissel a kreatív művészeti tevékenységek közben alkalmazott érzelemszabályozási stratégiák, vagyis a megközelítő, elkerülő és önszabályozó stratégiák mentén.

Táblázat 7. *A kreatív művészeti tevékenységekben való képzettség szintje, és a tevékenységek közben alkalmazott érzelemszabályozási stratégiák átlagai közötti különbségek vizsgálata egyszempontos varianciaanalízissel*

	Nincs képzés (n=42)		Iskolai tanintézményben (n=44)		Iskolán kívüli oktatásban (n=54)		F(2,137)
	M	SD	M	SD	M	SD	
Megközelítő stratégiák	3.34	.90	3.67	.67	3.69	.87	2.58
Elkerülő stratégiák	3.77	.77	3.71	.79	3.80	.81	.17
Önfejlesztő stratégiák	3.63	.89	4.02	.67	3.86	.83	2.58

H4: A **Táblázat 7.**-ből leolvasható, hogy egyetlen esetben sem lehet szignifikáns különbségről beszélni a csoportok között. Így tehát elmondható, hogy ez a hipotézisünk sem igazolódott be, ugyanis nem mutatható ki szignifikáns különbség a kreatív művészeti tevékenységek közben alkalmazott érzelemszabályozási stratégiák használatában, az adott művészeti területen való képzés szintje mentén csoportosított személyek között.

A megközelítő stratégiák mentén nem mutatható ki szignifikáns különbség a képzés szintje alapján létrehozott csoportok között, $F(2,137) = 2.58$, $p = 0.79$ (**Táblázat 7.**).

Nem mutatható ki szignifikáns különbség egyetlen csoport között sem az önfejlesztő stratégiák mentén, $F(2,137) = 2.58$, $p = 0.79$ (**Táblázat 7.**).

Ugyancsak nem mutatható ki szignifikáns különbség a csoportok között az elkerülő stratégiák mentén sem, $F(2,137) = 0.17$, $p = 0.84$ (**Táblázat 7.**).

Következtetések

Jelen tanulmány célja az volt, hogy megvizsgálja milyen különbségek mutathatóak ki az érzellemregulációs stratégiákban a kreatív művészeti tevékenységek tükrében. Az általunk használt két kérdőív segítségével vizsgáltuk úgy a stresszes, negatív életesemények során alkalmazott érzelmszabályozási stratégiákat, mint a konkrét tevékenységek közben alkalmazottakat. Drake és Winner (2012) rámutattak arra, hogy a művészeteken keresztül történő érzelmszabályozás akkor lehet igazán hatékony, ha a személy adaptív érzelmszabályozási stratégiát alkalmaz, mint például a pozitív fókuszváltás, elfogadás, ennek ellenére kevés kutatás vizsgálta azt, hogy az olyan demográfiai adatok, mint a képzés szintje, illetve a tevékenység gyakorisága milyen befolyással lehet az érzelmszabályozási stratégiákra.

Az eredmények feldolgozása és értelmezése után megállapíthatjuk, hogy az első és második hipotézis beigazolódott, míg a harmadik és negyedik hipotézis nem igazolódott be, ugyanis az eredmények nem mutattak ki szignifikáns különbséget e két hipotézis esetén. Ennek értelmében tehát kijelenthető, hogy a kreatív művészeti tevékenységek végzésének a gyakorisága jelentős mértékben meghatározza azt, hogy a személyek milyen mértékben részesítik előnyben az adaptív érzelmszabályozási stratégiákat úgy a mindennapi negatív élethelyzetekben, mint maga a kreatív tevékenység végzése közben.

Mindkét független mintás t- próba eredménye azt igazolja, hogy különbség mutatható ki az adaptív érzelmszabályozási stratégiák használatban azon személyek között, akik heti rendszerességgel végeznek kreatív művészeti tevékenységeket és azok között, akik ritkábban, mint heti rendszerességgel végeznek ilyen tevékenységeket. Eredményeink megegyeznek Fancourt és Ali (2019) tanulmányának eredményeivel, akik hasonlóképpen azt a következtetést vonták le, hogy azon személyek, akik kreatív művészeti tevékenységekben vesznek részt, nagyobb eséllyel alkalmaznak adaptív érzelmszabályozási stratégiákat. Mindezek mellett hasonlóságot figyelhetünk meg szintén Fancourt és munkatársai (2020) kutatásának eredményei között, akik azt bizonyították, hogy a kreatív művészeti tevékenységek végzésének a gyakorisága kapcsolatban áll az érzelmszabályozási stratégiák széleskörű használatával az adott tevékenység végzése közben. Következtetésképpen elmondható, hogy a kreatív művészeti tevékenységekbe való bevonódás elősegíti az adaptív érzelmszabályozási stratégiák alkalmazását. Mindezek mellett elmondható az is, hogy minél gyakrabban végez egy személy kreatív művészeti tevékenységet, annál inkább tudja ezt az adaptív érzelmszabályozás céljára felhasználni.

Ezzel ellentétben a képzés szintjének vizsgálata nem hozott szignifikáns eredményeket, ugyanis nem volt szignifikáns különbségek a három csoport (képzéssel nem rendelkezők csoportja, oktatási tanintézményben képzést szerzők csoportja, illetve iskolán kívüli művészeti oktatásban részesülők csoportja) között sem a mindennapi élethelyzetekben, sem a kreatív művészeti tevékenység közben alkalmazott érzelemszabályozási stratégiákban. Annak ellenére, hogy Fancourt és munkatársainak (2020) a kutatásában is megjelent a képzés, mint kvázi független változó, az eredmények nem hasonlíthatóak teljes mértékben össze, ugyanis mi tanulmányunkban a képzés esetén azt vizsgáltuk, hogy milyen formában sajátította el az adott művészeti tevékenységet, míg a másik kutatásban a képzés időtartamára fektették a hangsúlyt. Míg a képzés ideje tehát kapcsolatban áll azzal, hogy a személyek milyen mértékben képesek kreatív művészeti tevékenységekkel adaptívan szabályozni az érzelmeiket, addig a képzés szintje kevésbé játszik fontos szerepet.

Összeségében tehát elmondható, hogy a kreatív művészeti tevékenységekben való képzés szintje kevésbé tölt be jelentős szerepet az érzelemszabályozási stratégiák használatában, mint maga a tevékenység végzésének a gyakorisága.

Minden esetben láthatjuk, hogy a kevésbé adaptív stratégiák használatában nincsenek szignifikáns különbségek egyetlen változó mentén sem. A kutatásunk szempontjából kevésbé voltak fontosak ezek az eredmények, ugyanis ezek esetén életkori sajátosságok mutathatóak ki. Az idősebb felnőttek, amennyiben nem rendelkeznek mentális problémával, kompetensebbek az érzelemszabályozásban, mint a fiatalok. Ezt az előnyt a tanulás és a gyakorlás hatásaival magyarázzák, azaz az életpálya során különböző érzelmek szabályozásával kapcsolatos tapasztalatok felhalmozódása. Azonban a teljesség kedvéért különbségvizsgálatot végeztünk a kevésbé adaptív stratégiák esetén is (Trnk et al., 2019).

Kutatásunk legfontosabb eredménye tehát az, hogy a kreatív művészeti tevékenységekben való részvétel gyakorisága összefüggést mutat az adaptív érzelemszabályozási stratégiák használatának gyakoriságával. Ez azért fontos eredmény, mivel újabb bizonyíték arra, hogy a kreatív művészeti tevékenységek különösen hatékonyak az érzelmek, a hangulat és a mentális egészség szabályozásában, és egyre gyakrabban kellene alkalmazni őket ajánlott napi tevékenységként a jólét támogatására.

A kutatás korlátai és továbbfejlesztési lehetőségei

A jelen kutatás korlátjaként megemlíthetjük az egyenlőtlen eloszlást a nemek függvényében, hiszen csupán 33 férfi vett részt a kutatásban, míg a női résztvevők száma ehhez képest 106 volt. Mindezek mellett korlátként kell azt is megemlíteni, hogy az egyszempontos varianciaanalízis elvégzéséhez 159 résztvevőre lett volna szükség ahhoz, hogy reprezentatív legyen a minta.

A kutatás egy másik korlátjaként említhető meg, hogy az egyszempontos varianciaanalízis elvégzéséhez 159 résztvevőre lett volna szükség ahhoz, hogy reprezentatív legyen a minta. Szintén a résztvevők hiánya miatt a kutatás egy másik korlátja, hogy nem volt lehetőségünk külön művészeti ágazonként (zeneművészet, táncművészet, irodalom, képzőművészet, fotó- és filmművészet, iparművészet, digitális művészet) vizsgálni a különbségeket, annak ellenére, hogy az előzetes kutatások rávilágítottak arra, hogy bizonyos kreatív művészeti tevékenységek gyakorlása közben gyakrabban alkalmazunk adaptív érzelemszabályozási stratégiákat, míg mások esetén inkább a maladaptív érzelemszabályozási stratégiák a többit alkalmazottak. A kutatás egyik továbbfejlesztési lehetőségeként tehát megemlíthetjük a stratégiák művészeti ágazonkénti vizsgálatát.

Szintén limitációként említhető, hogy az általunk használt design kvázi kísérleti design, ezért az eredmények általánosításában szükséges a fokozott elővigyázatosság.

A kutatás továbbfejleszthetőségeként megemlítenénk, hogy a képzés szintjének és a kreatív művészeti tevékenység végzésének a gyakorisága mellett még más demográfiai adatok is vizsgálatra kerülhetnének, mint például a nem vagy az életkor, illetve olyan belső tényezők mentén is vizsgálni lehetne a különbségeket, mint például a személyiség, a tevékenységek közbeni sikerélmény.

Kutatásunkban az általános, mintsem a klinikai populációra összpontosítottunk. Fontosnak találnánk feltérképezni azt is, hogy milyen szerepe lehet ugyanezen változóknak a mentális betegségekkel küzdő személyek esetén.

Annak ellenére, hogy a kutatás elején a személyeknek be kellett számoljanak arról, hogy milyen szintű művészeti képzésben részesültek, illetve arról is, hogy milyen gyakran végeznek kreatív művészeti tevékenységeket, arról nem gyűjtöttünk információt, hogy amatőrként vagy profiként határozzák meg magukat. Mint ilyen, a jövőbeni tanulmányok feladata marad annak feltárása, hogy az érzelemszabályozási stratégiák használata különbözik-e, ha a tevékenységet munkával kapcsolatos vagy szabadidős céllal végzik.

Mindezek mellett jelen kutatási kérdéseket érdemes lenne megvizsgálni gyerekek esetén is. Amennyiben többet megtudnánk arról, hogy milyen kapcsolatban áll a kreatív művészeti

tevékenységek végzésének a gyakorisága, illetve a képzés szintje az adaptív érzelemszabályozási stratégiákkal a gyerekek estén, hasznos következményekkel járhatna a művészeti oktatás tekintetében.

Felhasznált irodalom

- Aldao, A., Jazaieri, H., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2014). Adaptive and maladaptive emotion regulation strategies: Interactive effects during CBT for social anxiety disorder. *Journal of anxiety disorders*, 28(4), 382-389. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.03.005>
- Aldao, A., Sheppes, G. & Gross, J.J. Emotion Regulation Flexibility (2015). *Cognitive Therapy and Research*, 39, 263–278. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>
- Averill, J. R. (1999). Individual differences in emotional creativity: Structure and correlates. *Journal of Personality*, 67(2), 331–371. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00058>
- Averill, J. R., & Thomas-Knowles, C. (1991). Emotional Creativity. In K. T. Strongman (Ed.), *International review of studies emotion*, (Vol. 1, pp. 269-299). Wiley
- Bolwerk, A., Mack-Andrick, J., Lang, F. R., Dörfler, A., & Maihöfner, C. (2014). How Art Changes Your Brain: Differential Effects of Visual Art Production and Cognitive Art Evaluation on Functional Brain Connectivity. *PLOS ONE*, 9(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0101035>
- Chiesa, A., Serretti, A., & Jakobsen, J. C. (2013). Mindfulness: Top–down or bottom–up emotion regulation strategy?. *Clinical psychology review*, 33(1), 82-96. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.10.006>
- Dalebroux, A., Goldstein, T. R., & Winner, E. (2008). Short-term mood repair through art-making: Positive emotion is more effective than venting. *Motivation and Emotion*, 32(4), 288-295. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9105-1>
- Drake, J. E., & Hodge, A. (2015). Drawing versus writing: The role of preference in regulating short-term affect. *Art Therapy*, 32(1), 27-33. <https://doi.org/10.1080/07421656.2015.995032>
- Drake, J. E., & Winner, E. (2013). How children use drawing to regulate their emotions. *Cognition & emotion*, 27(3), 512-520. [10.1080/02699931.2012.720567](https://doi.org/10.1080/02699931.2012.720567)
- Elisondo, R. C., Soroa, G., & Flores, B. (2022). Leisure activities, creative actions and emotional creativity. *Thinking skills and Creativity*, 45. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2022.101060>
- Fancourt, D., & Ali, H. (2019). Differential use of emotion regulation strategies when engaging in artistic creative activities amongst those with and without depression. *Scientific Reports*, 9(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-019-46138-3>

- Fancourt, D., Garnett, C., Spiro, N., West, R., & Müllensiefen, D. (2019). How do artistic creative activities regulate our emotions? Validation of the Emotion Regulation Strategies for Artistic Creative Activities Scale (ERS-ACA). *PLOS ONE*, 14(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211362>
- Fancourt, D., Garnett, C., & Müllensiefen, D. (2020). The relationship between demographics, behavioral and experiential engagement factors, and the use of artistic creative activities to regulate emotions. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. <https://doi.org/10.1037/aca0000296>
- Farb, N. A. S., Anderson, A. K., Irving, J. A., & Segal, Z. V. (2014). Mindfulness interventions and emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 548–567). The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 497-512). The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2014.940781>
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical psychological science*, 2(4), 387-401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Gruber, H., & Oepen, R. (2018). Emotion regulation strategies and effects in art-making: A narrative synthesis. *The Arts in Psychotherapy*, 59, 65-74. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.12.006>
- Gutbezahl, J., & Averill, J. R. (1996). Individual differences in emotional creativity as manifested in words and pictures. *Creativity Research Journal*, 9(4), 327-337. https://doi.org/10.1207/s15326934crj0904_4
- Ivcevic, Z., & Brackett, M. A. (2015). Predicting creativity: Interactive effects of openness to experience and emotion regulation ability. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 9(4), 480-487. <https://doi.org/10.1037/a0039826>
- Ivcevic, Z., Bazhydai, M., Hoffmann, J. D., & Brackett, M. A. (2017). Creativity in the domain of emotions. In J. C. Kaufman, V. P. Glăveanu, & J. Baer (Eds.), *The Cambridge handbook of creativity across domains* (pp. 525–548). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316274385.029>

- Koole, S. L. (2009). Does emotion regulation help or hurt self-regulation?. In J. P. Forgas, R. E. Baumeister & D. M. Tice (Eds.), *Psychology of self-regulation: Cognitive, affective, and motivational processes* (pp. 218-231). Taylor & Francis
- Kököneyi, G., & Kocsel, N. (2019). Érzelemszabályozás–a megküzdés és az érzelmi intelligencia tükrében: Három független, de mégis átfedő elméleti és kutatási tradíció. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 74(3), 375-390. <https://doi.org/10.1556/0016.2019.74.3.7>
- Kőváry, Z., Devecsery, Á., Jakab, K., Pusztai, B., Agócs, L., Kómár, R., & Orosz, G. (2014). Az érzelmi kreativitás hazai adaptációja. *Pszichológia*, 34(4), 339-362. 10.1556/Pszicho.34.2014.4.2
- Kuška, M., Trnka, R., Mana, J., & Nikolai, T. (2020). Emotional Creativity: A Meta-analysis and Integrative Review. *Creativity Research Journal*, 32(2), 151-160. <https://doi.org/10.1080/10400419.2020.1751541>.
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1-9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Miklósi, M., Martos, T., Kocsis-Bogár, K. & Perczel Forintos, D. (2011). A Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőív magyar változatának pszichometriai jellemzői. *Psychiatria Hungarica*, 26, 102-111.
- Oriol, X., Amutio, A., Mendoza, M., Da Costa, S., & Miranda, R. (2016) Emotional Creativity as Predictor of Intrinsic Motivation and Academic Engagement in University Students: The Mediating Role of Positive Emotions. *Frontiers in psychology*, 7(1243). 10.3389/fpsyg.2016.01243
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 6(160). 10.3389/fpsyg.2015.00160
- Révész, Pálfi, K., & Révész, J. (2021). Érzelmi kreativitás a zenei nevelés tükrében. *KÉPZÉS ÉS GYAKORLAT: TRAINING AND PRACTICE*, 19(1-2), 121-128. 10.17165/TP.2021.1-2.12
- Saarikallio, S. (2011). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of music*, 39(3), 307-327. 10.1177/0305735610374894
- Sakka, L. S., & Juslin, P. N. (2018). Emotion regulation with music in depressed and non-depressed individuals. *Music & Science*, 1. <https://doi.org/10.1177/2059204318755023>

- Sandmire, D. A., Gorham, S. R., Rankin, N. E., & Grimm, D. R. (2012). The Influence of Art Making on Anxiety: A Pilot Study. *Art Therapy*, 29(2), 68–73. doi:10.1080/07421656.2012.683748
- Trnka, R., Cabelkova, I., Kuška, M., & Nikolai, T. (2019). Cognitive decline influences emotional creativity in the elderly. *Creativity Research Journal*, 31(1), 93-101. <https://doi.org/10.1080/10400419.2019.1577205>
- Trnka, R., Zahradnik, M., & Kuška, M. (2016). Emotional creativity and real-life involvement in different types of creative leisure activities. *Creativity Research Journal*, 28(3), 348-356. <https://doi.org/10.1080/10400419.2016.1195653>
- Van Goethem, A., & Sloboda, J. (2011). The functions of music for affect regulation. *Musicae scientiae*, 15(2), 208-228. <https://doi.org/10.1177/1029864911401174>