

37. OTDK

Absztrakt

Horváth Milla, Horváth-Varga Fanni, Sági Kata, Vécsey Boglárka, Zuber Frida

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

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