

37. OTDK

A mozgásimprovizáció kapcsolata az affektivitással és az önfogadással

Absztrakt

Zuber Frida, Vécsey Boglárka, Horváth Milla, Varga Fanni

Az önfogadás, az affektivitás és a mozgásimprovizáció kapcsolatáról csekély empirikus adat található a szakirodalomban. Célunk az említett komponensek egymásra való hatásának vizsgálata volt. Kutatásunk egy hat alkalmas mozgásimprovizációs intervencióból épült fel. A vizsgálati személyek ($n_{\text{affektivitás}} = 33$; $n_{\text{önfogadás}} = 31$) heti egyszer egy órás tematikus alkalmon vettek részt, mely elején és végén kitöltötték a Pozitív és Negatív Affektivitás Skálát (PANAS) és a Testi Törődés Kérdőív Érzelmek és Attitűdök a Test Felé Skálát (BIS). Bizonyos résztvevők ($n = 14$) az affektivitás és az önfogadás alkalmon is megjelentek. Eredményeink során azt találtuk, hogy egy intervenciós alkalom után csökkent az önfogadás ($p = 0.009$) és a pozitív affektivitás ($p = 0.085$). Előzetes elvárásainknak megfelelően a negatív affektivitásban szignifikáns csökkenés mutatkozott meg ($p = <.001$). Továbbá elemzéseink során megtudtuk, hogy a mozgásimprovizáció nem járul hozzá az affektivitás és az önfogadás egymásra gyakorolt hatásához ($p_{PA} = .767$; $p_{NA} = .558$). Mindezek mentén úgy tűnik, hogy egy alkalom mozgásimprovizációs intervenció nem elegendő a szükséges változások kimutatásához. Feltételezzük, hogy egy adott témára irányuló, több alkalmas intervenció sorozattal pozitívabb irányú változásokat eszközölhetnénk. Emellett jövőbeli kutatásainkban fontosnak tartanánk résztvevőink lelki egészségének felmérését, hiszen annak szintje nagyban befolyásolhatja a vizsgált komponenseinket.

Kulcsszavak: mozgásimprovizáció, önfogadás, pozitív affektivitás, negatív affektivitás