

XXXI. Országos Tudományos Nagygyűlés

A mozgásimprovizáció kapcsolata az affektivitással, az önfogadással és az érzelmi tudatossággal

szimpózium előadás

Zuber Frida (ELTE PPK PPI Szombathely, pszichológia BA), Vécsey Boglárka Kitit (ELTE PPK PPI Szombathely, pszichológia MA), Horváth Milla Mária (ELTE PPK PPI Szombathely, pszichológia MA), Varga Fanni (ELTE PPK PPI Szombathely, pszichológia MA)

Előző kutatásunk eredményei mentén szükségesnek éreztük a mozgásimprovizáció vizsgálatát, és annak hatását az érzelmi tudatosságra, affektivitásra és önfogadásra. Eddig csekély empirikus eredmény adatott, ezért kutatásunk célja ezen tényezők egymásra gyakorolt hatásainak vizsgálata volt a korábban megalkotott elméleti keret mentén. Bár a két kutatás más-más elméleti keretben és más célokkal dolgozik, mindkettő az improvizáció hatásait vizsgálja, és mindkét kutatás a különböző improvizációs formák eredményeit mutatja be. Hat különböző vizsgálatot végeztünk, ezekből ezt a hármat emelnénk ki most részletesebben. A résztvevők ($n = 88$) heti egyszer, egy órás tematikus foglalkozásokon vettek részt, valamint az érzelmi tudatosságot tekintve kétféle mozgásimprovizációt terveztünk: specifikus (érzelmi tudatosságot célzó) és nem-specifikus (fiziológiai változásokat célzó) gyakorlatokat. A résztvevők az adott alkalom tematikájának megfelelően a foglalkozás előtt és után a Pozitív és Negatív Affektivitás Skálát (PANAS); a Testi Törődés Kérdőív Érzelmek és Attitűdök a Test Felé Skálát (BIS); a DERS-et és a Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőív töltötték ki. Az elemzések alapján egy alkalom után csökkent az önfogadás ($p = 0.009$) és a pozitív affektivitás ($p = 0.085$), míg a negatív affektivitás szignifikáns csökkenése ($p < .001$) volt tapasztalható. Azonban nem találtunk szoros kapcsolatot a mozgásimprovizáció és az affektivitás, illetve önfogadás egymásra gyakorolt hatásában ($p_{PA} = .767$; $p_{NA} = .558$). Eredményeink szerint a specifikus gyakorlatokon szignifikánsan növekedett az érzelmi tudatosság ($p < .005$), míg a nem-specifikus gyakorlatok esetében nem volt jelentős változás ($p = .050$). Az érzelmi tudatosság növekedése elsősorban azoknál volt nagyobb, akik kezdetben alacsonyabb szinten álltak ezen a területen ($p < .001$). Összességében kutatásunk azt sugallja, hogy a mozgásimprovizáció elsősorban segíthet az érzelmi tudatosság növelésében és az adaptív érzelem-regulációs stratégiák fejlesztésében, különösen azok számára, akik már képesek felismerni és kezelni érzelmeiket. Egyetlen alkalom azonban nem bizonyult elegendőnek sem az önfogadásban, sem az affektivitásban történő változások kimutatására, valamint a tartós, jelentős változások elérésére. Jövőbeli kutatásaink során fontosnak tartjuk hosszabb, tematikus intervenciós sorozatok tervezését, melyekkel a kívánt változások elérhetőek.

Kulcsszavak: érzelmi tudatosság, affektivitás, önfogadás, mozgásimprovizáció