

## Az érzelemszabályozás téri és tárgyi eszközei a karanténban (Sz.30)

Tóth-Varga Violetta, Frankó Luca, Keszei Barbara, Somogyi Krisztina

### Elméleti háttér:

- **amit tudunk:** A fizikai környezetek érzelemszabályozásban betöltött szerepére és jelentőségére már pár évtized óta már felhívták a kutatások a figyelmet (pl. Silbereisen & Noack, 1986; Sallay, 2008., Korpela et al, 2020) Az érzelemreguláló folyamatok közül az egyik fontos rendszer környezeti stratégia, melyek közé a helyekkel kapcsolatos gondolatok, érzések és a helyekkel folytatott interakciók tartoznak (Korpela, Hartig et al., 2001). A környezeti érzelemreguláció (ld. Sallay, 2008; Dúll, Paksi & Demetrovics, 2009), egyfajta coping tevékenységként is értelmezhető, amelynek lényege a szociális és fizikai környezettel való interakció.
- **amit nem tudunk:** A pandémia okozta megváltozott életkörülmények vajon milyen környezeti stratégiákat tettek lehetővé és hívtak életre az egyes családok, személyek esetében.

### Kutatási kérdés és feltevések/ Kutatási cél:

A feltöltött írásos bejegyzésekben milyen érzelemregulációra vonatkozó környezeti stratégiák azonosíthatóak be?

**Módszertan:** Tartalomelemzés. Grounded Theory

**Minta:** A kutatási anyagok kiindulópontja Magyar Nemzeti Múzeum My home office challenge (MHOC) című művészeti projektje. Előadásunk az (1290 bejegyzésből és 1880 feltöltött képből álló) teljes anyag áttekintését követő az első 200 bejegyzés GT-vel történő elemzésének bemutatása.

**Eredmények:** Az elemzésünk azt mutatta, hogy a határok kérdése erőteljesen kirajzolódott több aspektusból is. Egyrészt a munka helyének definiálása mentén, melynek következtében (a) *tárgyak* (b) *a saját test, testrészek*, (c) *térhez kötöttség*, valamint az (d) *idő* sík vált elkülöníthetővé. Másrészt artikulálódott a *természet jelenléte* szempontjából is, részben (a) *a házon belül*, ami megfogható volt az állatok, illetve a növények említésében. Emellett a (b) *házon kívüli természet is* felbukkant, például a kilátás részeként, vagy a saját kert, illetve akár a természetben/vidéken levés említésével. Érdekes, hogy a karanténhelyzetben megjelentek olyan mechanizmusok is az otthon vonatkozásában, amelyek eredendően és tipikusan természeti környezetben jellemzőek és a kedvenc helyekhez kötődő szabályozó működéshez tartoznak, mint pl. a *Figyelem helyreállítási elmélet* (ART, Kaplan & Kaplan, 1989) aspektusai.

Harmadrészt egy szeparáció-exploráció dimenzió is beazonosításra került.

**Konklúzió:** MHOC-ban való részvételt, azaz a sajátélményű képek, bejegyzések megosztását, illetve egymás élményeinek, tapasztalatainak nézegetését egyfajta coping mechanizmusként értelmeztük, s ennek a lehetséges környezeti stratégiáit tártuk fel.

**Kulcsszavak (3-5):** érzelemszabályozás, szociofizikai környezet, Grounded Theory (GT),

Figyelem helyreállítási elmélet (ART), környezetpszichológia

**Kutatás kerete (pl. pályázat, projekt, stb.)** Kooperáció a Magyar Nemzeti Múzeummal. A kutatás a szerzők független projektje.