

## Online önségítő művészetterápián alapuló feladatok a COVID-19 során

Valachiné Geréb Zs, Karsai Sz. A., Dancsik, A., de Oliveira Negrão R., Michelle M. Fitos,  
Cserjési R.

**Elméleti háttér:** A koronavírus hatására megnőtt az érdeklődés az *online önségítő módszerek* iránt. A társadalom egyre nyitottabb az önségítő irodalomra és eszközökre (Anderson, 2016). A kutatók szerint (Banerjee és Rai, 2020) fontos, hogy izolációval járó nehéz időszakokban támogassuk az elszigeteltség érzésének átalakítását az introspekció irányába, amit az önségítő intervenciók támogathatnak (Mathias et al., 2020). Az online művészetterápia hozzáférhető megelőző eszközként ajánlott az öngondoskodás, az önegyüttérzés, a megküzdési készségek és a kompetencia növelésére; valamint a stressz és a szorongás csökkentésére (Braus & Morton, 2020). Az *online* önségítő művészetterápia azonban újdonság.

**Kutatási célunk** annak feltárása volt, hogy az online egyéni művészetterápián alapuló (ATB) önségítő feladatok hogyan támogathatják a nemzetközi diákokat a pandémiás zárlat alatt, megvizsgálva, hogy a diákok belső szükségleteivel és konfliktusaival kapcsolatos témák és stratégiák hogyan jelennek meg a művészi alkotás és a reflektív feldolgozás során

### Módszertan

**Résztvevők:** 22 nemzetközi ELTE hallgató, 8 különböző országból (16 nő, 6 férfi; 21-35 évesek), akik érdeklődtek a művészetterápia iránt, de nem rendelkeztek korábbi tapasztalatokkal.

**Eljárás:** A résztvevők 7 művészeti feladtból álló feladatsort kaptak google nyomtatványokon keresztül. Ezekben szerepelt a heti művészeti alkotás instrukciója, lehetőség a műalkotások feltöltésére, és reflektív kérdések. A kérdések mind az alkotási folyamatra, mind magára a műalkotásra összpontosítottak. A beérkezett szöveges válaszokat és képeket három független, kutató kódolta a téma és szimbólumok szerint. A visszajelzésekből érkező érzelmi változásokat az Atlas.ti szoftver (Muhr, 1991) segítségével két kutató egyetértésével elemeztük.

**Eredmények:** Bár sem az alkotási feladatok, sem a reflektív kérdések nem utaltak a pandémiás helyzetre, a feladatok félig strukturált jellege lehetővé tette a kísérleti személyek aktuális feszültségeinek externalizálását. Sok a koronavírussal kapcsolatos szorongás, bizonytalanság, frusztráció, bezártság okozta negatív érzelmek vagy akadémiai előmenetellel kapcsolatos szorongás jelent meg az alkotásokban. Ezekből két fő kategória emelkedett ki: az izolációval kapcsolatos érzések, valamint a kontrollvesztéssel kapcsolatos szorongások.

Részben az alkotások instrukcióiban és a kérdésekben implikált rejtett szuggesztiók miatt is a személyek saját erőforrásaik felé fordultak. Itt három fő stratégiát figyeltünk meg, amelyekkel a diákok kiegyensúlyozták érzéseiket: kötődés, természet és transzperszonális tartalom. Az említett témák mellett kódoltuk az érzelmi válaszok százalékos arányát is. A válaszadók 74% jelölte, hogy javult a hangulata, megnyugodott, feltöltődött a feladat hatására (Valachiné, 2021).

**Konklúzió:** A COVID-19 világjárvány idején pilotban tesztelt feladatok arra utalnak, hogy az etikus, támogató és pozitív pszichológiai megközelítésű (Wilkinson és Chilton, 2013) online önségítő művészetterápiás feladatok hatékonyak a hangulat szabályozásában, még a kritikus időszakokban is.

**Kulcsszavak:** művészeti alkotás, expresszív írás, önségítés, covid-19, online