Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Pszichológia Doktori Iskola

Személyiség- és egészségpszichológiai Program

Doktori Iskola vezetője: Prof. Dr. Demetrovics Zsolt, egyetemi tanár
Doktori Program vezetője: Prof. Dr. Oláh Attila, egyetemi tanár

Magyaródi Tímea

Az áramlat-élmény vizsgálata társas helyzetben

Doktori (PhD) disszertáció

Témavezető: Prof. Dr. Oláh Attila, egyetemi tanár

Bírálóbizottság:

Elnök:	Prof. Dr. Bányai Éva, professor emerita
Belső bíráló:	Dr. Varga Katalin, egyetemi docens
Külső bíráló:	Prof. Dr. Bagdy Emőke, professor emerita
Titkár:	Dr. Nagy János, egyetemi docens
Tagok:	Prof. Dr. Bárdos György, egyetemi tanár
	Dr. Martos Tamás, egyetemi docens
Póttagok:	Dr. Köteles Ferenc, egyetemi docens
	Dr. Szondy Máté, egyetemi adjunktus

2016

[1]ADATLAP
A doktori értekezés nyilvánosságra hozatalához

I. A doktori értekezés adatai

A szerző neve: Magyaródi Tímea
MTMT-azonosító: 10022836
A doktori értekezés címe és alcíme: Az áramlat-élmény vizsgálata társas helyzetben
DOI-azonosító[2]: 10.15476/ELTE.2016.045
A doktori iskola neve: ELTE Pszichológiai Doktori Iskola
A doktori iskolán belüli doktori program neve: Személyiség- és egészségpszichológiai Program
A témavezető neve és tudományos fokozata: Prof. Dr. Oláh Attila
A témavezető munkahelye: ELTE PPK Személyiség- és Egészségpszichológia Tanszék

II. Nyilatkozatok

1. A doktori értekezés szerzőjeként[3]

a) hozzájárulok, hogy a doktori fokozat megszerzését követően a doktori értekezésem és a tézisek nyilvánosságra kerüljenek az ELTE Digitális Intézményi Tudástárban. Felhatalmazom a Pszichológia Doktori Iskola hivatalának ügyintézőjét, hogy az értekezést és a téziseket feltöltse az ELTE Digitális Intézményi Tudástárba, és ennek során kitöltse a feltöltéshez szükséges nyilatkozatokat.

b) kérem, hogy a mellékelt kérelemben részletezett szabadalmi, illetőleg oltalmi bejelentés közzétételéig a doktori értekezést ne bocsássák nyilvánosságra az Egyetemi Könyvtárban és az ELTE Digitális Intézményi Tudástárban;[4]

c) kérem, hogy a nemzetbiztonsági okból minősített adatot tartalmazó doktori értekezést a minősítés (dátum)-ig tartó időtartama alatt ne bocsássák nyilvánosságra az Egyetemi Könyvtárban és az ELTE Digitális Intézményi Tudástárban;[5]

d) kérem, hogy a mű kiadására vonatkozó mellékelt kiadó szerződésre tekintettel a doktori értekezést a könyv megjelenéséig ne bocsássák nyilvánosságra az Egyetemi Könyvtárban, és az ELTE Digitális Intézményi Tudástárban csak a könyv bibliográfiai adatait tegyék közzé. Ha a könyv a fokozatszerzést követőn egy évig nem jelenik meg, hozzájárulok, hogy a doktori értekezésem és a tézisek nyilvánosságra kerüljenek az Egyetemi Könyvtárban és az ELTE Digitális Intézményi Tudástárban.[6]

2. A doktori értekezés szerzőjeként kijelentem, hogy

a) az ELTE Digitális Intézményi Tudástárba feltöltendő doktori értekezés és a tézisek saját eredeti, önálló szellemi munkám és legjobb tudomásom szerint nem sértem vele senki szerzői jogait;

b) a doktori értekezés és a tézisek nyomtatott változatai és az elektronikus adathordozón benyújtott tartalmak (szöveg és ábrák) mindenben megegyeznek.

3. A doktori értekezés szerzőjeként hozzájárulok a doktori értekezés és a tézisek szövegének plágiumkereső adatbázisba helyezéséhez és plágiumellenőrző vizsgálatok lefuttatásához.

Kelt: Budapest, 2016. 04. 06.

a doktori értekezés szerzőjének aláírása

---

[1] Beiktatta az Egyetemi Doktori Szabályzat módosításáról szóló CXXXIX/2014. (VI. 30.) Szen. sz. határozat. Hatályos: 2014. VII.1. napjától.

[2] A kari hivatal ügyintézője tölti ki.

[3] A megfelelő szöveg aláhúzandó.

[4] A doktori értekezés benyújtásával egyidejűleg be kell adni a tudományági doktori tanácshoz a szabadalmi, illetőleg oltalmi bejelentést tanúsító okiratot és a nyilvánosságra hozatal elhalasztása iránti kérelmet.

[5] A doktori értekezés benyújtásával egyidejűleg be kell nyújtani a minősített adatra vonatkozó közokiratot.

[6] A doktori értekezés benyújtásával egyidejűleg be kell nyújtani a mű kiadásáról szóló kiadói szerződést.

1 Tartalomjegyzék

1 Tartalomjegyzék 2
1.1 Ábrajegyzék 5
1.2 Táblázatok jegyzéke 5
I. ELŐSZÓ 8
II. ELMÉLETI BEVEZETŐ 9
2 Pozitív pszichológia 9
3 Az áramlat mint szubjektív élmény 11
3.1 Az áramlat-élmény definiálása 12
3.1.1 A flow motivációs felfogása 13
3.1.2 A flow-élmény affektív vonatkozásai 15
3.1.3 A flow kognitív vonatkozásai 16
3.2 A flow modellek: szubjektív állapotok meghatározása 17
3.2.1 Háromcsatornás flow modell 17
3.2.2 Négycsatornás modell 18
3.2.3 Élmény fluktuáció modell (nyolccsatornás modell) 19
3.2.4 A modellek kritikái 20
3.3 A flow diszpozicionális felfogása 21
3.4 A flow mérése 22
3.4.1 Interjú 23
3.4.2 Élményértékelő mintavételi eljárás 23
3.4.3 Kérdőív 25
3.4.4 Fiziológiai módszerek 28
3.5 Flow állapot: definíciós elköteleződés 30
4 A flow-élmény megjelenése társas helyzetben 31
4.1 Koncepciók a flow szociális környezetben való átélésére vonatkozóan 32
4.2 Következtetések: a kutatási rés megfogalmazása 38
5 A társas interakciók sajátosságai a flow-élményhez kapcsolódóan 39
5.1 A flow működése szociális interakcióban: potenciális elméleti magyarázatok 39
5.2 Az interakciós működés sajátosságai 44
5.2.1 A szociális interakciók motivációs és affektív vonatkozásai 44
5.2.2 Az interakciók társas-kognitív és kognitív megközelítése 45
5.2.3 A társas interakciók fiziológiai megközelítése 45
5.2.4 Szinkronizációs tendencia a humán interakciókban 47
6 A flow társas kutatási irányának egységesítése 48
6.1 Flow-szinkronizáció 49
III. KUTATÁSI KÉRDÉSEK ÉS A VIZSGÁLATOK LOGIKAI FELÉPÍTÉSE 51
7 Kutatási kérdések 53
7.1 A Flow Szinkronizáció Kérdőív kidolgozása és kritériumvaliditásának vizsgálata 55
7.2 Egyéni és társas helyzetben átélt flow-élmény minőségi különbségei: az interakció hatása 55
7.3 Különböző társas kapcsolatokban átélt áramlat-élmény értékelése, individuális és diádikus megközelítés mentén 56

7.4 A társas helyzetben tapasztalt flow-élmény összefüggései a személyiségjellemzőkkel ... 56
7.5 Hangulatindukció hatása a társas helyzetben átélt flow-élményre ... 57
7.6 A flow-élmény kapcsolata az élettel való elégedettséggel, a pszichológiai jólléttel és boldogságorientációkkal ... 57
IV. EMPIRIKUS VIZSGÁLATOK ... 59
8 A Flow Szinkronizáció Kérdőív kidolgozása és kritériumvaliditásának vizsgálata (1. kutatás) ... 59
8.1 A Flow Szinkronizáció Kérdőív kidolgozása (1/a kutatás) ... 59
8.1.1 Célkitűzés ... 59
8.1.2 1. vizsgálat: Módszer ... 60
8.1.3 2. vizsgálat: Módszer ... 61
8.1.4 3. vizsgálat: Módszer ... 61
8.1.5 4. vizsgálat: Módszer ... 62
8.1.6 Eredmények ... 63
8.1.7 Diszkusszió ... 70
8.2 A Flow Szinkronizáció Kérdőív kritériumvaliditásának vizsgálata (1/b kutatás) ... 74
8.2.1 Célkitűzés ... 74
8.2.2 Módszer ... 77
8.2.3 Eredmények ... 79
8.2.4 Diszkusszió ... 82
9 Egyéni és társas helyzetben átélt flow-élmény minőségi különbségei: az interakció hatása (2. kutatás) ... 85
9.1 Célkitűzés ... 85
9.1.1 Hipotézisek ... 85
9.2 Módszer ... 86
9.2.1 Minta ... 86
9.2.2 Mérőeszközök ... 86
9.2.3 Eljárás ... 87
9.3 Eredmények ... 89
9.4 Diszkusszió ... 93
10 Különböző társas kapcsolatokban átélt áramlat-élmény értékelése, individuális és diádikus elemzéssel (3. kutatás) ... 95
10.1 Célkitűzés ... 95
10.1.1 Hipotézisek ... 97
10.2 Módszer ... 97
10.2.1 Minta ... 97
10.2.2 Mérőeszközök ... 98
10.2.3 Eljárás ... 99
10.3 Eredmények ... 99
10.4 Diszkusszió ... 107
11 A társas helyzetben tapasztalt flow-élmény összefüggései a személyiségjellemzőkkel (4. kutatás) ... 109
11.1 Célkitűzés ... 109
11.1.1 Hipotézisek ... 111
11.2 Módszer ... 112
11.2.1 Minta ... 112

11.2.2 Mérőeszközök ... 112
11.2.3 Eljárás ... 114
11.3 Eredmények ... 114
11.4 Diszkusszió ... 120
12 Hangulatindukció hatása a társas helyzetben átélt flow-élményre (5. kutatás) . 123
12.1 Célkitűzés ... 123
12.1.1 Hipotézisek ... 124
12.2 Módszer ... 124
12.2.1 Minta ... 124
12.2.2 Mérőeszközök ... 125
12.2.3 Eljárás ... 126
12.3 Eredmények ... 126
12.4 Diszkusszió ... 130
13 A flow-élmény kapcsolata az élettel való elégedettséggel, a pszichológiai jólléttel és boldogságorientációkkal (6. kutatás) ... 131
13.1 Célkitűzés ... 131
13.1.1 Hipotézisek ... 133
13.2 Módszer ... 134
13.2.1 Minta ... 134
13.2.2 Mérőeszközök ... 134
13.2.3 Eljárás ... 136
13.3 Eredmények ... 136
13.4 Diszkusszió ... 139
V. ÖSSZEFOGLALÁS ... 142
14 Limitációk és jövőbeni kutatási irányok ... 148
14.1 Kitekintés: a flow gyakorlati alkalmazása ... 151
14.1.1 Intervenciós lehetőségek ... 151
14.1.2 Iskolai alkalmazás ... 152
14.1.3 A sportteljesítmény támogatása ... 153
14.1.4 Szervezeti működés ... 153
15 Köszönetnyilvánítás ... 155
16 Felhasznált irodalom jegyzéke ... 156
17 Függelék ... 189
17.1 Flow Szinkronizáció Kérdőív ... 189
17.2 A hangulatindukcióhoz használt történetek ... 190
17.2.1 Pozitív történet ... 190
17.2.2 Negatív történet ... 190
17.3 A kutatások során alkalmazott mérőeszközök jegyzéke ... 190
17.3.1 Állapot-Vonás Személyiség Kérdőív: Állapotszorongás kérdőív ... 193
17.3.2 Általános Flow Leírás ... 194
17.3.3 Általános Flow Leírás Társas Helyzetekben ... 194
17.3.4 Big Five Leltár ... 195
17.3.5 Boldogságorientációk Skála ... 196
17.3.6 Diádikus Interakció Harmónia Kérdőív ... 197
17.3.7 Élettel való elégedettség Skála ... 198
17.3.8 Éntudatosság Kérdőív ... 198
17.3.9 Flow Állapot Kérdőív ... 199
17.3.10 Flow Szinkronizáció Kérdőív ... 199

17.3.11 Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív 200
17.3.12 Pszichológiai Jóllét Kérdőív 203
17.3.13 Rövidített Pozitív és Negatív Affektivitás Skála – magyar verzió 204

1.1 Ábrajegyzék

1. ábra. Háromcsatornás flow modell (Csikszentmihalyi, 1975) 18
2. ábra. Négycsatornás flow modell (Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988) 19
3. ábra. Az élmény fluktuáció modell (Massimini & Carli, 1988). 20
4. ábra. A disszertáció során vizsgálandó összefüggések áttekintése. 52
5. ábra. A disszertációban bemutatásra kerülő kutatások kérdései és módszerei. 54
6. ábra. A Flow Szinkronizáció Kérdőív kidolgozásának folyamata. 63
7. ábra. Az aktor-partner kölcsönös függőség modell tesztelése a flow és flow-szinkronizáció összefüggéseiben, a párkapcsolati mintán. 105
8. ábra. A flow és flow-szinkronizáció megfelelő illeszkedésű modellje (4. modell). 106
9. ábra. A társas helyzetben átélt flow intenzitásának személyiségvonásokból álló regressziós modellje. 117
10. ábra. A pszichológiai immunrendszer alrendszereinek magyarázó hatása társas helyzetben átélt flow gyakoriságára, intenzitására és a flow-szinkronizációra vonatkozóan. 120

1.2 Táblázatok jegyzéke

1. táblázat. A társas helyzetben megjelenő flow-élmény empirikusan vizsgált koncepciói. 34
2. táblázat. A társas helyzetben megjelenő flow-élmény elméleti koncepciói. 36
3. táblázat. A társas helyzetben tapasztalt áramlat-élmény koncepciók dinamikus jellemzőinek rendszerezése. 37
4. táblázat. A potenciális magyarázó elméletek kapcsolódása a társas helyzetben tapasztalható flow-élmény dinamikájához. 43
5. táblázat. Az FSZK 2. verziójához tartozó tételek faktortöltései és végső kommunalitásai (N = 358). 64
6. táblázat. A végső 28 tételes FSZK itemeinek kommunalitása és faktortöltései (N = 1709). 66
7. táblázat. A végső, 28 tételes FSZK főkomponens elemzése (N = 1709). 67
8. táblázat. Az FSZK és a FÁK skáláinak leíró statisztikája, a normalitásvizsgálat eredményével. 69
9. táblázat. Az FSZK alskálái közötti rangkorrelációk. 69
10. táblázat. Az FSZK és a FÁK alskálái közötti rangkorrelációk. 70
11. táblázat. Az FSZK validitásvizsgálatában résztvevők demográfiai sajátosságai. 77
12. táblázat. Az FSZK validitásvizsgálatában alkalmazott skálák leíró statisztikája és megbízhatósága. 80

13. táblázat. A Flow Szinkronizáció Kérdőív konvergens validitásának tesztelése rangkorrelációs eljárással. 80
14. táblázat. A Flow Szinkronizáció Kérdőív diszkriminációs validitásának tesztelése rangkorrelációs eljárással. 81
15. táblázat. A kísérletben résztvevő minta demográfiai sajátosságai. 86
16. táblázat. Az egyéni és páros feladatmegoldási helyzetben mért változók leíró statisztikája. 89
17. táblázat. A kezdési helyzet flow faktorokhoz kapcsolódó különbségeinek vizsgálata. 90
18. táblázat. A páros feladatmegoldáshoz kapcsolódó élménykomponensek diádikus elemzése: intraklaszter korreláció elemzése (N = 40 diád). 92
19. táblázat. Az egymintás *t*-próba eredménye a különböző hangulatok összehasonlításáról, az egyéni és páros helyzetek között. 93
20. táblázat. A társas helyzet utáni pozitív és negatív hangulatok regressziós modelljei. 93
21. táblázat. A munkatársi, sporttársi és párkapcsolatban élő vizsgálati csoportok demográfiai sajátosságai. 98
22. táblázat. A vizsgálatban használt változók leíró statisztikája, reliabilitásmutatói és normalitásvizsgálata, a vizsgált csoportok szerinti bontásban. 100
23. táblázat. A három csoport összehasonlítása a flow és flow-szinkronizációs összetevők mentén. 101
24. táblázat. A csoportok páronkénti összehasonlítása a flow és flow-szinkronizációs faktorok mentén. 101
25. táblázat. A különböző kapcsolatokban tapasztalt flow-élmény intenzitását magyarázó kapcsolati jellemzők. 102
26. táblázat. A különböző kapcsolatokban tapasztalt flow-szinkronizációt meghatározó kapcsolati jellemzők. 103
27. táblázat. A közös tevékenység során átélt flow-élmény gyakoriságának összefüggése a kapcsolati elégedettséggel. 104
28. táblázat. Illeszkedési mutatók változása a flow-flow-szinkronizáció modellben. . 105
29. táblázat. A minta (N = 811) eloszlása a demográfiai sajátosságok szerint. 112
30. táblázat. Az elemzés során alkalmazott változók leíró statisztikája, reliabilitás- és normalitás mutatói. 114
31. táblázat. Az alacsony és magas flow gyakoriságú klaszterek összehasonlítása a személyiségjellemzők mentén. 116
32. táblázat. Standardizált átlagok mintázata a relokáció után, a flow-szinkronizáció komponensei alapján. 118
33. táblázat. Az alacsony és magas flow-szinkronizációval jellemezhető klaszterek összehasonlítása a személyiségjellemzők mentén. 119
34. táblázat. A minta (N = 132) százalékos eloszlása a kísérleti feltételek és demográfiai jellemzők alapján, az életkori átlaggal és szórással. 125
35. táblázat. A hangulatindukciós kísérlet változóinak leíró statisztikája, megbízhatósága és normalitásvizsgálata. 127

36. táblázat. A pozitív hangulatindukció hatékonyságának tesztelése a pozitív hangulatindukciós csoportnál. 128
37. táblázat. A negatív hangulatindukció hatékonyságának tesztelése a negatív hangulatindukciós csoportnál. 128
38. táblázat. A pozitív és negatív indukciós csoport összehasonlítása a hangulati változók mentén. 128
39. táblázat. A három csoport összehasonlítása a flow-élménykomponensek mentén. 129
40. táblázat. A három csoport összehasonlítása a flow-szinkronizációs összetevők mentén. 129
41. táblázat. A pozitív hangulat magyarázó modelljei a flow és flow-szinkronizáció alapján. 130
42. táblázat. A minta (N = 1060) demográfiai jellemzői. 134
43. táblázat. Az elemzés során alkalmazott változók leíró statisztikája, reliabilitás- és normalitás mutatói. 136
44. táblázat. Az élvezetes és jelentésteli boldogságorientáció alapján képzett klaszterek. 137
45. táblázat. Az üres és teljes életet élő csoportok páronkénti összehasonlítása a flow gyakoriság, flow intenzitás és flow-szinkronizációs összetevők mentén. 138
46. táblázat. Az élvezetes és jelentésteli boldogságorientációt követő csoportok páronkénti összehasonlítása a flow gyakoriság, flow intenzitás és flow-szinkronizációs komponensek mentén. 139
48. táblázat. A kutatássorozat legfontosabb eredményei. 147
49. táblázat. A kutatásokban használt mérőeszközök jegyzéke. 190

I. ELŐSZÓ

A Csikszentmihalyi Mihály által leírt áramlat-élmény (*flow*[7]) olyan szubjektív állapotot jelöl, amikor valaki kizárólag egy kezelhető mértékű kihívást nyújtó tevékenységre koncentrálja a figyelmét, abba teljes mértékben bevonódik (Csikszentmihalyi, 1990). Ez a tevékenység akár interakciós helyzetben is végezhető, amikor a partnerek közös célért dolgoznak. Számos kísérlet született ez idáig arra, hogy a társas helyzetben megtapasztalt flow-élmény sajátosságait leírják, azonban egységes álláspont nem született. A kibővített élménynek különböző sajátosságait hangsúlyozzák az eddigi elképzelések, különböző vizsgálati szituációkhoz kapcsolódóan, a működésmód átfogó leírását nem kísérleték meg. A flow-élmény során a személy és a környezet interakcióba kerül egymással, táras helyzetben a másik személy is a környezet részévé válik. Kihívást jelentő, interakciót igénylő együttműködések során a kontextus kiegészül a partnerrel, célunk ezért ennek a kibővült személy-környezet interakciónak a komplex vizsgálata.

A disszertációban azoknak a közös helyzetből fakadó tényezőknek egységes megragadását tűztük ki célul, amelyek a flow átélése során jelen vannak, és dinamikusan támogatják az átélt élmény intenzitását. Feltételezhető a társas helyzetben átélt áramlat-élményt tapasztaló személyek beszámolói alapján, hogy egyfajta szinkronizációs mechanizmus történik a közös célért végzett tevékenység során, amely támogatja az együttműködő partnerek flow-élményének intenzitását.

Személyiségpszichológiai munkánkban célunk egyfelől az egyéni különbségek és hasonlóságok vizsgálata, másfelől a pozitív pszichológiai törekvések teljesítése, a virágzáshoz vezető, társas helyzetekben átélt sajátosságok, szubjektív tapasztalatok feltárása. Exploratív törekvéseket tartunk szem előtt: a társas helyzetben átélhető áramlat-élmény dinamikájának áttekintését, előzményeinek (személyiség, kapcsolati jellemzők, hangulati állapotok) és következményeinek (hangulati állapotok, jóllét dimenziók) meghatározását. A célok teljesítéséhez kvalitatív és kvantitatív keretben dolgozunk, kísérleti, interjú és kérdőíves módszerekkel vizsgáljuk a kutatások fókuszában lévő jelenségeket, ezáltal is közelebb kerülve a flow-élmény biopszichoszociális konstruktumként való felfogásához.

A disszertáció felépítését tekintve az elméleti bevezetővel, a pozitív pszichológia és a flow mint szubjektív élmény ismertetésével indul. A definíciós tisztázás és mérési lehetőségek tárgyalása után bemutatjuk az élmény társas működésére vonatkozó elképzeléseket, valamint a kapcsolódó potenciális magyarázó elméleteket, meghatározva ezzel alapvető kutatási kérdéseinket. Az empirikus kutatások az elméleti bevezetőhöz és célkitűzésekhez illeszkednek, melyeket a módszer, eredmények és a vizsgálathoz kapcsolódó diszkusszió bemutatásával ismertetünk. Az eredmények együttes összefoglalásával és értelmezésével kívánunk hozzájárulni a pozitív pszichológia empirikus kutatási és alkalmazott területeihez.

[7] Mivel a magyar nyelvben elterjedt a konstruktum angol elnevezése is, így a dolgozatban a flow címkét az áramlat- és optimális-élmény szinonimájaként használjuk (a kötőjellel a szöveg követhetőségét segítjük).

II. ELMÉLETI BEVEZETŐ

2 Pozitív pszichológia

A pszichológia tudományának születésétől kezdve számos szerző foglalkozott a pozitív élményekkel, a pozitív karakter kérdéskörével, az egészséges személyiség kritériumaival. Már a görög Aranykorban alkotó Arisztotelész munkáiban is olvashatunk a boldogság különböző útjairól (Aristotle, 1999). A 19. század végén megjelenő, tudományos igényű pszichológia tudásanyagát számos szerző gazdagította az optimális emberi működés, a jól működés kritériumai, a szubjektív élmények témaköreiben (többek között William James, Carl G. Jung, Gordon Allport) (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). A II. világháború következtében azonban hangsúlyozottá vált a medikalizáció, a mentális betegségek kérdésköre, a kutatásokban és az alkalmazott területeken egyaránt (Gable & Haidt, 2005). A 20. század közepén jelent meg az igény az ún. „teljes" pszichológiára (Froh, 2004), azaz a betegségfókusz egészségfókusszal való kiegészítésére (Bolier et al., 2013), melynek fontosságát az Egészségügyi Világszervezet alapító okiratának preambulumában (World Health Organisation, 1948) közzétett pozitív egészségdefiníció is jelzi: az egészség a teljes fizikai, mentális és szociális jóllét állapota, nem kizárólag a betegség vagy fogyatékosság hiánya.

Az 1950-60-as években a humanisztikus pszichológia a harmadik erő pszichológiájaként jelent meg az Amerikai Egyesült Államokban és Európában, a pszichoanalízis és behaviorizmus irányzatai mellett (Gable & Haidt, 2005), erősítve a személy szubjektív élményvilágára, jövőbeni lehetőségeire, erőforrásaira való koncentrálás igényét a pszichológiában. A kritikusok szerint azonban szembehelyezkedett a viselkedéses és biológiai pszichológia jelentős tételeivel, így a tudományos pszichológia nem fogadta el elgondolásait (Thorne & Henley, 2000).

Abraham Maslow, a humanisztikus pszichológia úttörője alkotta meg a pozitív pszichológia címkéjét (Maslow, 1954), melyet a 2000-ben hivatalosan megjelenő új pszichológiai irányzat visel (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Az Amerikai Pszichológus (*American Psychologist*) című szaklapban Martin Seligman és Csikszentmihalyi Mihály megfogalmazták a pozitív pszichológia alapelveit, célkitűzéseit (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000): a pozitív szubjektív tapasztalatok, pozitív személyiségvonások, valamint az ezeket lehetővé tevő pozitív intézmények tanulmányozását, ezzel párhuzamosan pedig az életminőség fejlesztését, és a jelentésnélküli, megrekedt életből fakadó patológiák megelőzését, az optimális működés, azaz a virágzás (Keyes, 2002) elősegítését. Egyensúlyi funkciót kíván ellátni, célja egyfajta metapszichológiai integráció (Linley, Joseph, Harrington, & Wood, 2006), mivel a diszfunkciók felé fordulás mellett a jól működés feltételeire, tényezőire is figyelnie kell a pszichológia tudományának. Kiemelkedő törekvés továbbá, hogy a pszichológia feladata nem csak a gyógyítás, hanem a megelőzés is, az egyéni különbségek és a személyek közötti interakció rendszerében való vizsgálódás is (Maddux, 2002).

A pozitív pszichológia a humanisztikus emberképet (Maslow, 1962; Rogers, 1961) fogadja el sajátjának, a személy szubjektív élményvilágát hangsúlyozza, azonban jól kontrollált empirikus vizsgálatokra törekszik (Oláh, 2012), a pszichológiai jelenségek konceptualizálása (a fogalmak egyértelmű definiálása) és operacionalizálása (a fogalom mérésének meghatározása) érdekében. Célja, hogy a fókuszában álló jelenségeket biopszichoszociális keretben vizsgálja (Kashdan, Steger, & Steger, Michael, 2011). Alapvető törekvése ezért a metodológiai és empirikus szigor (Donaldson, Dollwet, & Rao, 2014), amely biztosítja a már meglévő témák tudományos módszertannal történő tanulmányozását, a gyakorlati relevancia kiemelése és hangsúlyozása mellett, ezzel terjesztve ki a humanisztikus pszichológia célkitűzéseit.

Ugyan a pszichológia tehát már a 2000-es évek előtt is foglalkozott azzal, hogy mely faktorokat szükséges megváltoztatni a személy fejlődéséhez, a hogyanra vonatkozó iránymutatást (Snyder & Lopez, 2010a) a pozitív pszichológia irányzata kívánja megadni. A korábbi vizsgálatok számára egységes elméleti keretet nyújt a pozitív pszichológia mozgalma (Gable & Haidt, 2005), közös identitást kíván biztosítani a betegségek mellett az egészségre is koncentráló kutatóknak, és az alkalmazott területeken dolgozó szakembereknek (Linley & Joseph, 2004). A történeti előzmények mellett (James, Allport, Maslow, Jahoda, stb.), az új irányzat alapító úttörői, Martin Seligman és Csikszentmihalyi Mihály már a 2000-ben történő hivatalos zászlóbontás (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) előtt megalapozták a pozitív pszichés jelenségek empirikus, a tudományos pszichológia módszereit alkalmazó kutatását. Seligman a depresszió és szorongás kutatását követően tért rá többek között a tanult optimizmus (Seligman, 2006) témakörére. Csikszentmihalyi a kreativitás kutatásaiból következtetett egy egységes, mégis szubjektív élmény, az áramlat (*flow*) jelenlétére, a bevonódást igénylő feladatokban (Csikszentmihalyi, 1975). Későbbi munkái során a hétköznapi kontextusokban megjelenő áramlat-élmény minél alaposabb tanulmányozását tűzte ki célul (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003; Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988; Hektner, Csikszentmihalyi, & Schmidt, 2007).

A pozitív pszichológia alapvető témái a virágzás (Keyes, 2002), valamint a jóllét (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011; Peterson, Park, & Seligman, 2005; Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989), azaz a jól működés állapota, továbbá az ezt facilitáló jelenségek, mint pl. a bölcsesség (Baltes, Glück, & Kunzmann, 2002); a *savoring*, azaz az örömteli pillanatok tudatos élvezete (Bryant & Veroff, 2006); a hála (Emmons & Sheldon, 2001); a megbocsátás (McCullough & vanOyen Witvliet, 2002); a különböző pozitív érzelmek (Fredrickson, 2002); a szeretet (Fredrickson, 2013); az optimizmus (Scheier, Carver, & Bridges, 1994; Scheier & Carver, 1985) továbbá ezek gyakorlati alkalmazása, fejlesztése (Bolier et al., 2013; Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linkins, 2009; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005; Seligman, 2002; Wesson, 2010).

A pozitív pszichológia első évtizede után számos áttekintés, kritikai összegzés született a megvalósított munkákra, jövőbeni fejlesztendő utakra vonatkozóan (Sheldon, Kashdan, & Steger, 2011). Az észrevételek (Kashdan et al., 2011) leginkább a jóllét kutatásait

érintették, melyek szerint a cél inkább a jóllét dimenziók mátrixának feltárása, mivel a kapcsolódó konstruktumokat a különböző dimenziók mentén tudjuk rendszerezni. Célként fogalmazták meg továbbá (Linley et al., 2006) az intraperszonális viselkedési mintázatok feltárását, melyek segítségével képet kapnánk a különböző konstruktumok gyakoriságáról, intenzitásáról, kontextusra való érzékenységéről is, így ezzel a dinamikus szemlélettel információt kaphatunk azok mindennapi működéséről is. Kiemelkedő elvárás (Sheldon et al., 2011), hogy a pozitív pszichológiai kutatások törjenek ki az individuális vizsgálódás szintjéről, bővítsék az ismereteket interperszonális, közösségi, szervezeti, vagy akár társadalmi szinten is, a specifikus sajátosságok feltárására.

Jelen disszertáció a pozitív pszichológia koncepciójához kapcsolódó, fenomenológiai alapokon nyugvó áramlat-élmény (Csikszentmihalyi, 1975) interperszonális kontextusban történő vizsgálatát tűzi ki célul, ezzel támogatva a jól működés feltételeinek minél teljesebb megismerését (Linley et al., 2006).

3 Az áramlat mint szubjektív élmény

Az áramlat olyan szubjektív élményt takar (Csikszentmihalyi, 1990), melyről az emberek önbeszámolói alapján értesülhetünk, amikor annyira elmerülnek az aktuálisan végzett tevékenységben, hogy semmi másra nem koncentrálnak, kizárólag az egyén számára magas szintű, de teljesíthető feladat végzésére. Az áramlat alapfeltételeként leginkább a kihívást és a megoldásához szükséges készségek közötti észlelt, magas szintű egyensúlyt azonosítják (Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988; Csikszentmihalyi, 1975, 1990), mely sajátosan az egyénre jellemző az adott tevékenység kontextusában. A humanisztikus pszichológia hagyományaihoz (Maslow, 1962; Rogers, 1961) hűen a flow elmélet feltételezi, hogy az ember a saját szubjektív élményvilágában él, egyénileg értelmezi a tapasztalatait (Hektner, Schmidt, & Csikszentmihalyi, 2007; Sheldon & Kasser, 2001). A környezet kihívásait mindenki szubjektív módon észleli (Csikszentmihalyi, 1993), szelektíven és autonóm módon (Ryan & Deci, 2000b) választja azokat a tevékenységeket, amelyek a leginkább motiválják. Meg kell jegyeznünk, hogy mivel a flow-élmény létrejöttekor nem automatikusan teljesíthető rutinfeladatról van szó, a magas szintű kihívás magában foglalja a kudarc lehetőségét is, azonban az ebből fakadó negatív visszajelzés is segíthet abban, hogy a tevékenység kapcsán felállított cél megvalósítására törekedjen a személy (Csikszentmihalyi, Abuhamdeh, & Nakamura, 2005).

Az áramlat-élmény Csikszentmihalyi Mihály korai vizsgálataiban felmerülő jelenséget kíván megragadni: az 1960-as években megfigyeléseket és interjúkat végzett kreatív férfi művészekkel, akik egy sajátos élményállapotról számoltak be akkor, amikor a legproduktívabb szakaszukba kerültek a munkájuk folyamán: csak és kizárólag a tevékenységre fókuszáltak, nem pedig a lehetséges eredményre, belemerülve az aktuális feladatba, minden egyéb tényező kizárásával (Csikszentmihalyi, 1975). A vizsgálati személyek az áramlat metaforát használták szubjektív élményük leírása, a megfigyelés pedig a későbbi évtizedeket meghatározó kutatási témává nőtte ki magát (Getzels & Csikszentmihalyi, 1976). A megfigyelésekből, interjú módszerrel végzett kutatásokból

fakadó hipotézis az áramlat-élmény jelenlétére, működésére vonatkozóan leginkább fenomenológiai alapokkal rendelkezik, az élmény szubjektív dimenzióira koncentrál (Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988; Csikszentmihalyi, 1975). Az intrinzik motivált (Ryan & Deci, 2000a) tevékenység kutatása jelentette az alapot a flow vizsgálatához és az elmélet megalkotásához, amikor egy cselekvést kizárólag annak jutalmazó volta miatt végez a személy, nem pedig egy adott, tevékenységből fakadó eredmény eléréséért (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

3.1 Az áramlat-élmény definiálása

Az élmény komplexitása, továbbá az egyes tényezők szubjektív értékelése vezetett el ahhoz, hogy máig nem ismert egy közös, konszenzus alapú definíció az áramlatra vonatkozóan. Csikszentmihalyi maga is több módon konceptualizálta a flow-t, az áramlat-élményt, autotelikus és optimális-élményt szinonimaként használja (Csikszentmihalyi, 1990). Ezeket olyan optimális állapotnak tekinti, amely pozitív érzelmi, motivációs és kognitív tapasztalatokkal hozható összefüggésbe (Csikszentmihalyi et al., 2005):

1. Az autotelikus élmény (Csikszentmihalyi, 1975) a cselekvő teljes egybeolvadását jelenti a végzett tevékenységgel. A tevékenység folyamatos kihívást biztosít, amelyhez a személy a szükséges készségeit felhasználja. A tevékenység végzéséről folyamatos visszajelzést kap.
2. A flow-élmény (Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988) az egyén növekvő cél felé irányultságát jelenti, amely akkor kezdődhet el, amikor a kihívások és készségek egy bizonyos szint felett, egyensúlyban vannak egymással.
3. Flow (Csikszentmihalyi, 1990): az az állapot, amelyben az emberek annyira bevonódnak egy tevékenységbe, hogy semmi más nem számít; az élmény maga annyira élvezetes, hogy magáért a tevékenység végzéséért vesz részt benne a személy.

A meghatározásbeli különbségek (Moneta, 2012; Novak & Hoffman, 1997) is a flow-élmény fenomenológiai gyökereit tükrözik (Mózes, Magyaródi, Soltész, Nagy, & Oláh, 2012). Esetenként optimális pszichológiai állapotként definiálják az áramlatot, az eredeti Csikszentmihalyi-féle koncepcióhoz kapcsolódva (Tenenbaum, Fogarty, & Jackson, 1999), illetve kiegészítve azt. A flow tehát az elme optimális állapotát jelenti, amelyben a személy kognitív hatékonyságot él át, mély bevonódást és magas szintű motivációt, ezen kívül magas szintű élvezetet tapasztal (Asakawa, 2010). Egy másik definíció szerint a flow az élvezet és koncentráció szubjektív élménye, mely olyan feladatok teljesítésekor fordul elő, amelyek kihívást jelentenek, de nehézségi szint alapján a személy készségeinek szintjéhez illeszkednek (Ullén, de Manzano, Theorell, & Harmat, 2010a).

A meghatározásokat nehezíti, hogy mely konstruktumok mentén határozzák meg a flow állapotot, mivel Csikszentmihalyi szerint a flow különböző komponensek összességét jelenti (Csikszentmihalyi, 1990). Eredeti elképzelése (Csikszentmihalyi, 1990) szerint 9, a flow-élményt meghatározó tényezőt azonosított: (1) kihívás-készség egyensúlya; (2)

tevékenység és figyelem összeolvadása; (3) tiszta célok; (4) egyértelmű, folyamatos visszajelzések; (5) a végzett tevékenységre vonatkozó koncentráció; (6) kontroll érzés; (7) az éntudatosítás – vagy énre való odafigyelés – elvesztése; (8) az időérzékelés átalakulása, megváltozása; (9) autotelikus élmény. A 9 faktoros elmélet számos vizsgálat meghatározó keretrendszere lett (Kawabata, Mallett, & Jackson, 2008; Kawabata & Mallett, 2011; Tenenbaum et al., 1999), azonban később maga Csikszentmihalyi módosította a 9 faktoros elképzelését, és ezeket két részre bontva a flow feltételeit, valamint a dinamikáját leíró tényezőket tárgyalta (Csikszentmihalyi et al., 2005; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Az elmélet átalakítása alapján tehát megkülönböztethetők a flow proximális feltételei, amelyek a flow-élmény létrejöttéhez szükségesek (magas szintű észlelt kihívás-készség egyensúly, tiszta cél, azonnali, folyamatos visszajelzés), valamint azok a kísérő faktorok, amelyek magát a flow-élmény dinamikáját jellemzik (figyelem, éntudatosítás elvesztése, tevékenység és tudat összeolvadása, kontroll érzés, időérzékelés módosulása, autotelikusság) (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Ezen kívül az áramlat átélésének esetleges következményeként beszélhetünk az élmény affektív hatásairól is (Keller & Landhäußer, 2012).

A flow-élmény összetettsége miatt szükségesnek tartjuk a jelenség motivációs, affektív és kognitív hátterének, vonatkozásainak tárgyalását.

3.1.1 A flow motivációs felfogása

A 20. század második felében fókuszban lévő motivációs elképzelések és kutatások (Maslow, 1954; McClelland, 1987; Ryan & Deci, 2000b), valamint a pozitív pszichológia empirikus vizsgálatok iránti törekvései járultak hozzá az áramlat elmélet megalapozásához.

Ryan és Deci öndeterminációs elmélete (Ryan & Deci, 2000a; Schwartz & Waterman, 2006) innovatív módon közelítette meg a motiváció kérdéskörét. A szükségletekről szóló és motivációs elméletek új irányához kapcsolódóan, pl. a Maslow-i (Maslow, 1954), Atkinson-i (Atkinson, 1957), McClelland-i (McClelland, 1987) elképzelésekhez illeszkedve, a fiziológiai szinten túlra terjesztették ki a humán szükségleteket (Van den Broeck, Vansteenkiste, Witte, Soenens, & Lens, 2010), alapul véve az ember veleszületett növekedési, fejlődési tendenciáját (Allport, 1963; Maslow, 1962; Rogers, 1961; Ryan & Deci, 2000b). Koncepciójuk szerint az alapvető humán, pszichológiai szükségletek a következők: az autonómia (pszichológiai szabadság, szabad akarat), kompetencia (hatékonyság érzése) és társas kapcsolódás (reciprok, közeli társas kapcsolatok kialakítása, fenntartása) (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe, & Ryan, 2000).

A drive-redukciós, homeosztatikus fiziológiai állapot fenntartására fókuszáló elméletekkel szemben megkülönböztették a törekvések szabályozásának önmeghatározott és kontrollált formáit (Deci, Vallerand, Pelletier, & Ryan, 1991). A motiváció hátterében tehát már nem kizárólag a klasszikus pszichoanalitikus elképzelést (Weiner, 1985), a frusztrációk megszüntetését és szükségletek kielégítését feltételezték a törekvések kontrollált szabályozásaként. Kapcsolódva Hebb optimális arousal

elméletéhez (az optimális teljesítményszint, leghatékonyabb viselkedés fenntartásához mérsékelt agykérgi ingerlés szükséges) (Hebb, 1955), White kompetenciaszükséglet fogalmához (a játékos és explorátoros viselkedés magyarázatára született koncepció, amely szerint a környezettel való hatékony interakció jelenti a tanulást, és vezet el a hatékonyság, elégedettség érzéséig) (White, 1959), valamint deCharms személyes okság (a személy elsődleges tendenciája, hogy oksági ágensként működjön a viselkedésének következményében) koncepciójához (DeCharms, 1968), egységesítették az emberi motiváció különböző nézőpontjait az öndeterminációs elméletükben (Eccles & Wigfield, 2002).

Az öndeterminációs elmélethez kapcsolódó kognitív értékelés elmélet (Ryan & Deci, 2000b) szerint a személy önmaga választja azt a tevékenységet, amellyel szemben elköteleződik, nem pedig mások elvárásainak teljesítése érdekében. A szerzők két különböző típusú motivációt tárgyalnak, megkülönböztetik az intrinzik (belső) motivációt, amelyet az jelez, ha valamint azért csinálunk, mert az számunkra önmagában érdekes, élvezetes, valamint az extrinzik (külső) motivációt, amikor a tevékenység végzése valamilyen külső jutalomhoz kötött (Ryan & Deci, 2000a). Az intrinzik motiváció magas szintű tanulást és kreativitást eredményez (Ryan & Deci, 2000b), melynek alapja, hogy a személy maga választathatja meg a tevékenységet, teljesül az autonómia és a kompetencia motivációja. Az intrinzik motiváció tehát az optimális-élmény egyik formája lehet (Ryan & Deci, 2006), pl. az érdeklődés konstruktuma mellett (Csikszentmihalyi, 1990; Schwartz & Waterman, 2006; Waterman et al., 2003). Az eredetileg extrinzik motivált tevékenység (pl. munka) intrinzik motiválttá tehető (Eccles & Wigfield, 2002; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002), mégpedig az internalizáció mechanizmusán kereszül. Az internalizáció az integrációs elmélet (az öndeterminációs elmélet részeként) szerint egy olyan proaktív, motivált folyamatot takar, mely során a személyek a külső események általi kontrollt átalakítják a belső folyamatok általi szabályozássá (Deci et al., 1991).

A flow-élmény átélésekor a tevékenység végzése tehát intrinzik motiváló, jutalmazó (Eisenberger, Jones, Stinglhamber, Shanock, & Randall, 2005), ami ezért autotelikus – a görög *auto* (én) és *telos* (cél) szavakból képezve – élményt (Csikszentmihalyi, 1990) eredményez: az aktivitást nem külső motivációért, későbbi előnyért vagy jutalomért végezzük, kizárólag önmagáért a cselekvésért, amely növekvő teljesítményhez is hozzásegíti a személyt, fejlődési tendenciáit is kielégítve ezáltal (Fritz & Avsec, 2007; Tenenbaum et al., 1999).

További motivációs vonatkozásként elmondható, hogy flow-élmény átélése esetén a személy a készségeit a kihíváshoz illesztve végzi a tevékenységet, mivel ezek egyensúlya esetén áramlat tapasztalható, a személy visszajelzést kap a saját kompetenciájára (Ryan & Deci, 2000b; White, 1959) vonatkozóan is, mely szerint képes arra, hogy a lehető legjobban végezze az adott aktivitást a kitűzött cél érdekében (Csikszentmihalyi et al., 2005), ezen kívül segít abban, hogy a figyelmét fenntartva a cél teljesítése érdekében tovább végezze a tevékenységet a személy, ezáltal marad benne az áramlat csatornában. A specifikus, közeli célok egyaránt támogatják az énhatékonyság érzését (Bandura,

1999), valamint a teljesítményt (Eccles & Wigfield, 2002). Az énhatékonyság fogalmát Bandura a szociális-kognitív elmélet kapcsán tárgyalja (Bandura, 2001). Az egyén saját kapacitásában való hitet jelenti arra vonatkozóan, hogy képes megszervezni és kivitelezni bizonyos tevékenységeket adott cél elérése érdekében (Bandura, 1999). A hatékonyságelvárások a célkitűzésnek, tevékenységek megválasztásának és a kitartás determinánsainak tekinthetők (Eccles & Wigfield, 2002)

Az énhatékonyság mértékét befolyásolják (Rodríguez-Sánchez, Salanova, Cifre, & Schaufeli, 2011) a személy előtt álló kihívások, a kitartás mértéke a kihívások teljesítésére vonatkozóan, valamint a személy érzései a tevékenység végzése közben. Az énhatékonyságot ezért a flow-élmény egyik megelőző tényezőjeként tekintik (Rodríguez-Sánchez et al., 2011), mely az adott tevékenységbe való bevonódás mértékét szabályozza az észlelt kompetenciák alapján (Bandura, 1991).

Több vizsgálati eredmény (Engeser & Rheinberg, 2008; Schüler & Brunner, 2009) szerint az áramlat során végzett tevékenységben az elért teljesítmény növelhető (Csikszentmihalyi, 1997). A teljesítményszükséglet (Atkinson, 1957; McClelland, 1987) mértéke egyéni különbségként működhet a flow-élmény tekintetében (Eisenberger et al., 2005): eltérést eredményez abban, hogy a személy mennyire törekszik készségeinek sikeres fejlesztésére és alkalmazására, ezáltal eltérő az optimális kihívás-készség szint észlelése is. Elmondható tehát, hogy a flow-élmény létrejöttéhez és fenntartásához számos szükséglethez és motivációhoz kapcsolódó faktor figyelembevétele szükséges, mely elképzelés az evolúciós pszichológia elméleti keretében értelmezve támogatja a flow-élmény adaptív jellegét, a szükségletek kielégítése, motiváció gyakorlása által támogatott viselkedésformák minél gyakoribb, jutalmazó átélése formájában (Csikszentmihalyi, 1993).

3.1.2 A flow-élmény affektív vonatkozásai

Számos áramlat-definíció alkalmazza az emocionalitás konstruktumait (pl. öröm, boldogság) a meghatározásban (Fritz & Avsec, 2007; Novak & Hoffman, 1997; Tenenbaum et al., 1999). Amennyiben azonban az élmény sajátossága az éntudatosítás elvesztése, így nem azonosítható pozitív érzelemként, tehát olyan állapotként, amelyet (jelen esetben) a jutalom megjelenése vált ki (Rolls, 2013), pl. kellemesség, boldogság élvezet (Adolphs & Heberlein, 2007; Bringsén, Ejlertsson, & Andersson, 2011; Scherer, 2005). Megjegyzendő továbbá, hogy több kutatásban az élvezet szinonimájaként hivatkoznak az áramlat-élményre (Asakawa, 2010; Fong, Zaleski, & Leach, 2014), mely azonban az intrinzik motiváció egyik további állapota (Ryan & Deci, 2000a; Waterman et al., 2003), az érdeklődés és a flow mellett. Az érdeklődés szubjektív élményénél az áramlat intenzívebb, és kevesebb tevékenység esetén tapasztalható meg, az élvezet pedig a pozitív érzelmi állapotokhoz köthető (Waterman et al., 2003), melyek azonban, a flow érzelemmentes állapotként való felfogása szerint, az élmény tapasztalása közben nem élhetők át (Fredrickson, 2002).

A definíciós tisztázás érdekében meg kell különböztetnünk azokat a faktorokat, amelyek az áramlat létrejöttéhez szükségesek, azokat, amelyek az élmény dinamikáját jellemzik,

továbbá azokat a tényezőket, amelyek az áramlat csatornából való kilépéskor, az éntudatosítás újbóli megjelenése után figyelhetők meg (Carpentier, Mageau, & Vallerand, 2012; Csikszentmihalyi, 1993; Fredrickson, 1998; Keller & Landhäußer, 2012). Ilyenek lehetnek a pozitív érzelmek (Fredrickson, 1998), melyek hosszú távon a kompetencia, énhatékonyság, a megemelkedett teljesítmény megtapasztalásához kapcsolódóan akár a szubjektív jóllét meghatározó tényezői lehetnek (Diener, Lucas, & Oishi, 2011).

3.1.3 A flow kognitív vonatkozásai

A különböző élmények átéléséhez figyelmi kapacitásra van szükség, ezáltal szerezhető tapasztalat az adott szituációról, sőt, akár a figyelem fókuszálása is tapasztalattá válhat (Csikszentmihalyi & Nakamura, 2010). Különböző relaxációs és meditációs formákban, vallási gyakorlatokon szintén a figyelem összpontosítása áll a fókuszban (Bagdy, 1993; M. Szőnyi, 2000). Számos pszichológiai jelenség a figyelem összpontosítását használja központi funkcióként: a tudatos jelenlét (*mindfulness*) mint az ítélkezés nélküli figyelmi fókuszálás a jelen élményre (Kabat-Zinn, 1994); az örömteli pillanatok tudatos élvezete (*savoring)* (Bryant & Veroff, 2006), továbbá az általunk tárgyalt áramlat-élmény is (Csikszentmihalyi, 1990).

A flow állapotban végzett tevékenység azonban aktív, a figyelem nem magára az élményre összpontosul, tehát erőfeszítés nélküli, könnyed (Csikszentmihalyi & Nakamura, 2010; Ullén, de Manzano, Theorell, & Harmat, 2010b): áramlat esetén a feladatra, a következő lépésre való maximális koncentráció történik. Ekkor a személy figyelmi kapacitását kizárólag a végzett tevékenység köti le (Ho & Kuo, 2010; Peifer, Schulz, Schächinger, Baumann, & Antoni, 2014), az éntudatosítás, a tevékenységen kívüli környezet monitorozása felfüggesztődik (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). A teljes, ám mégis könnyed figyelem (Csikszentmihalyi & Nakamura, 2010) áramlat-élmény esetében abból adódhat, hogy az élmény autotelikus, így a szubjektív erőfeszítés (azaz annak a mértéke, hogy mekkora megterhelést érez a személy) alacsonyabb, mint flow-élményt nem generáló körülmények között, a hatékonyság szintje mégis ugyanakkora marad (Ullén et al., 2010a).

A flow-élmény agyi működésének leírására született a kognitív hálózati szinkronizációs folyamat elképzelése (Weber, Tamborini, Westcott-Baker, & Kantor, 2009), mely szerint a figyelmi és jutalmazásra érzékeny hálózatok kognitív szinkronizációjának eredménye az átélt élmény. Áramlat-élmény során a személyre nyitottság, éberség, valamint rugalmasság jellemző, a tevékenység bizonyos része automatikus (mivel kellőképpen magas készségszinttel rendelkezik a személy a tevékenység végzéséhez), így több kapacitása marad a kihívások kézben tartására, kezelésére (Csikszentmihalyi & Nakamura, 2010).

Maga Csikszentmihalyi módosult tudatállapotként tekint a flow állapotra (Csikszentmihalyi, 1990; Levin & Steele, 2005; Marin & Bhattacharya, 2013). Egységes definíció azonban nem létezik a jelenségre: általános megfogalmazásban a tudatos élmény mintázatának megváltozott működését tekintik módosult tudatállapotnak, amely közben átmeneti hipofrontalitás (a prefrontális kéreg vérellátásának átmeneti csökkenése)

tapasztalható (Dietrich, 2003). Egyelőre azonban nincsenek empirikusan is tesztelhető kritériumok a módosult tudatállapothoz kapcsolódóan (Revonsuo, Kallio, & Sikka, 2009). Annak a kérdésnek a tesztelésére, hogy az áramlat módosult tudatállapot-e, hogy valóban megfigyelhető-e az átmeneti hipofrontalitás (Dietrich, 2004), a pontos kritériumok tisztázása után leginkább a fiziológiai kutatások lehetnek alkalmasak, azok azonban egyelőre nem hoznak erre vonatkozóan konzisztens eredményeket, inkább az élmény figyelemhez kötött működését, dinamikájának komplexitását jelzik (de Manzano, Theorell, Harmat, & Ullén, 2010; Keller & Bless, 2008; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005; Ullén et al., 2012, 2010b).

3.2 A flow modellek: szubjektív állapotok meghatározása

A dinamikus interakcionizmus elméleti keretében (Magnusson & Stattin, 1998) a flow-élmény során a személy és a környezet között interakció figyelhető meg (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). A viselkedés az adott tevékenységhez kapcsolódóan a folyamatos, kétoldalú interakció eredménye, a személy és a helyzet között (Reynolds et al., 2010). Ekkor asszimilatív és akkomodatív folyamatok szinkronizációjáról (Csikszentmihalyi & Rathunde, 2014), tehát a szervezet belső állapotának (akkomodáció) és a környezet megváltoztatásának (asszimiláció) egyidejűségéről van szó, ez a szabályozottság irányíthatja a flow állapot elérését, az élményben maradást és a zavaró tényezők kizárását. A kihívások és készségek folyamatos illesztése segíti a személyt az áramlat-élmény fenntartásában (Oláh, 2005). Ez a dinamikus munka feltételezi, hogy egy korábbi, stresszreakciót kiváltó helyzetet kihívásként észlelve az áramlat-élmény megjelenhet (Peifer et al., 2014; Peifer, 2012).

A flow kutatásában alapvető, vitás kérdésnek számít (Fong et al., 2014; Løvoll & Vittersø, 2014) a Csikszentmihalyi által az élmény alapfeltételének (Csikszentmihalyi, 1975, 1990) titulált kihívás-készség észlelt egyensúlyának szerepe. Hangsúlyozandó azonban, hogy a tevékenység által keltett kihívás, és a megoldáshoz szükséges személyes készségek a személy-környezet interakció jelentőségét tükrözik (Kawabata & Mallett, 2011). A kihívásokra való koncentráció a szubjektív élmények észlelésére van hatással, míg a készségekre való odafigyelés leginkább a személy identitását határozza meg (Voelkl & Ellis, Gary, 1998 id Løvoll & Vittersø, 2014).

A flow-élmény operacionalizálásának érdekében látható, hogy leginkább a tevékenységhez kapcsolódó kihívás, valamint a teljesítéshez szükséges személyes készségek észlelt szintje mentén történik a mindennapi élet során megtapasztalt élményállapotok kategorizációja és definiálása (Csikszentmihalyi, 1975; Engeser & Rheinberg, 2008), mely felosztáshoz kapcsolódóan a szakirodalomban több áramlat-modell ismeretes. Csikszentmihalyi eredeti háromcsatornás modellje (Csikszentmihalyi, 1975) a későbbi empirikus kutatások alapján kiegészítésre került.

3.2.1 Háromcsatornás flow modell

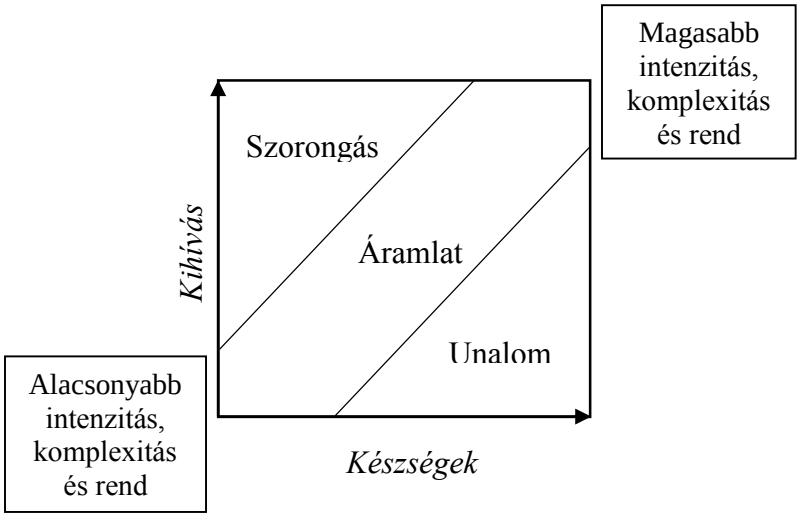
Csikszentmihalyi a kreatív emberekkel végzett interjúi alapján megalkotta az ún. Flow Kérdőívet (*Flow Questionnaire*), amely az első papír-ceruza kérdőív volt az áramlat-

élmény mérésére (Csikszentmihalyi, 1975). A kérdőív számos flow leírást, definíciót ajánl a vizsgálati személynek, akinek ezek elolvasása után kérdésekre kell válaszolnia az élmény felismerésével, leírásával kapcsolatban, a szubjektív élmény azonosítása céljából. A kérdőív hozzájárult az áramlat empirikus vizsgálatához, melynek eredményeként megszületett a háromcsatornás flow modell (Csikszentmihalyi, 1975). A modell az élményeket három állapotra osztja – flow, szorongás és unalom –, melyek egymást nem átfedő élménycsatornák a készségek és kihívás szintje által alkotott dimenziók mentén (lásd *1. ábra*).

A modell értelmében akkor beszélhetünk flow-élményről, amikor a tevékenységből fakadó észlelt kihívások szintje egyensúlyban van a tevékenység végzéséhez szükséges készségek észlelt szintjével. Megjegyzendő azonban, hogy nem minden flow-élmény ugyanolyan, mivel a flow-élmény szintjét, intenzitását, komplexitását a kihívás-készség egyensúly alacsony vagy magas szintje befolyásolja (Csikszentmihalyi, 1975).

Szorongás esetén az észlelt kihívások magasabb szintűek a rendelkezésre álló készségeknél, unalom esetében pedig a készségek szintje magasabb a tevékenységből fakadó kihívásnál. Csikszentmihalyi később a szorongás címkét aggodalomra módosította azoknál a helyzeteknél, ahol a készségek szintje nagyon alacsony, a kihívások szintje pedig közepesnek tekinthető.

1. ábra. Háromcsatornás flow modell (Csikszentmihalyi, 1975)



3.2.2 Négycsatornás modell

A négycsatornás (kvadráns) flow modell (Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988) kimondja, hogy a magas szintű készségekkel rendelkező személyek magas szintű kihívásokkal találkozva érik el a flow állapotot. A modell kidolgozása és tesztelése az élményértékelő mintavételi eljárás (*Experience Sampling Method*, ESM) alkalmazásával történt (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989). Az ESM a hétköznapi élet különböző élményeinek azonnali megragadására szolgál, hosszabb ideig gyűjti és értékeli a

kutatásban résztvevők élményeit (Csikszentmihalyi & Larson, 1987) (részletesebben ismertetjük a módszert a *3.4.2 Élményértékelő mintavételi eljárás* c. fejezetben).

A *2. ábra* bemutatja, hogy akik magas szintű készségekkel rendelkeznek, de alacsony szintű kihívásokkal találkoznak, unalmat tapasztalnak (az érdeklődés és koncentráció hiányának állapota az aktuális tevékenységgel kapcsolatban). Az alacsony szintű készségekkel rendelkező egyén magas szintű kihívásokkal találkozva frusztrációt él át (bizonytalanság érzése, amely bizonyos problémák megoldására való képtelenséget jelez). Az alacsony szintű készségekkel rendelkező személy, alacsony kihívásszinttel találkozva apátiát tapasztal (érdektelenség érzése, a hajlandóság hiánya bizonyos tevékenységekre való odafigyelés tekintetében). A háromcsatornás modelltől eltérően, az apátia állapota került hozzáadásra ebben az elképzelésben, kiküszöbölve az alacsony komplexitású állapotok flow élménnyel való azonosítását.

2. ábra. Négycsatornás flow modell (Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988)

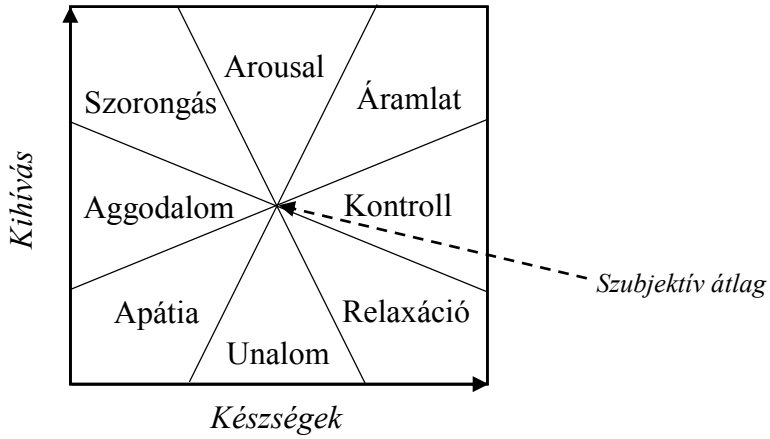
A modell főbb problémái (Moneta, 2012) között szerepel, hogy flow állapotnak tekinti mind a közepes, mind pedig a magas kihívás-készség egyensúlyi pontokat. Továbbá, a flow állapot régiója alapján az élmények akár 25%-a is áramlatként kategorizálható, a kihívások és készségek feltételezett közepes-magas szintű korrelációja miatt.

3.2.3 Élmény fluktuáció modell (nyolccsatornás modell)

A kvadráns modell gyengeségei (Moneta, 2012) korlátozták a használhatóságát, így megjelent az igény az elképzelés továbbfejlesztésére. Az ún. élmény fluktuáció modell (*Experience Fluctuation Model*) nyolccsatornás (oktáns) modellként is ismeretes (Massimini & Carli, 1988). Az ESM segítségével végzett vizsgálatokból kiindulva akkor beszélhetünk flow állapotról, ha az észlelt kihívás és készség szintje magasabb a heti átlag értéknél, és viszonylagos egyensúlyban vannak egymással, így szűkebb, pontosabb lehetőséget biztosít az áramlat azonosítására, mint a korábbi modellek (Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988; Csikszentmihalyi, 1975). A *3. ábra* bemutatja a nyolcelemű áramlat-élmény modellt, a flow és nem-flow állapotok meghatározásával, a kihívás és készség dimenziók mentén. A kihívás- és készségszintek különböző

kombinációi tehát eltérő pszichológiai állapotokat eredményezhetnek (Shernoff & Csikszentmihalyi, 2009). Az élményterületek metszéspontja a kihívás-készség egyensúly személyes átlagát jelenti (Delle Fave, Massimini, & Bassi, 2011).

3. ábra. Az élmény fluktuáció modell (Massimini & Carli, 1988).



A modellt számos, jellemzően ESM módszerrel végzett empirikus vizsgálat során tesztelték, és igazolták helyénvalóságát (Massimini & Carli, 1988; Massimini & Delle Fave, 2000): bizonyítást nyert a kihívás-készség egyensúlyának alapvető szerepe a nyolc élményállapot alakulásában. Problémát jelent azonban, hogy ez az elképzelés sem tudta kiküszöbölni a korábbiak hiányosságait (Moneta, 2012), mely szerint az egyén szubjektív értékelésétől függ az átlagon felüli érték személyre jellemző azonosítása (Keller & Landhäußer, 2012).

3.2.4 A modellek kritikái

Csikszentmihalyi maga is problematikusnak látta az áramlat leegyszerűsítését kizárólag a kihívások és készségek egyensúlya mentén (Csikszentmihalyi, 1992). A flow-élmény empirikus kutatásai következményeképpen is felmerült a kérdés, hogy valóban a kihívások és készségek közötti egyensúly jelenti-e a flow-élmény legmegbízhatóbb bejósló tényezőjét (Fong et al., 2014; Keller & Landhäußer, 2012; Løvoll & Vittersø, 2014). Online játékosok körében végzett vizsgálat alapján (Teng & Lin, 2009) megállapították, hogy a kihívás és a készségek szintje egymástól függetlenül járul hozzá a különböző élményállapotok alakulásához.

A modellek tesztelésének céljából az ESM vizsgálatokból szerzett adatokra vonatkozóan regressziós modellezést (Moneta, 2012) alkalmazva kívántak a kutatók megbizonyosodni a kihívás-készség egyensúly jelentőségéről, a különböző flow-élményt kísérő jellemzőkhöz való hozzájárulásáról, valamint a szubjektív élmény modelljéről. Problémát jelentett, hogy különböző kontextusokban más-más faktorok bejósló hatásáról számoltak be a vizsgálatok (Novak & Hoffman, 1997), továbbá, bár a kihívás-készség egyensúly

közel 50%-át magyarázza a tevékenységre való koncentrációnak, mindössze 2-4%-át jósolta be az áramlat varianciájának (Løvoll & Vittersø, 2014).

Az empirikus eredmények hozzájárulnak a flow elmélet pontosításához, így megállapítható, hogy az észlelt egyensúly a kihívás és a saját készségek között inkább meghatározója, lehetséges meghatározó tényezője az áramlat-élménynek. Így maga a flow nem azonosítható ezzel az egyensúllyal (nem alkotja az élmény dinamikáját), de az élmény intenzitása emelhető, ha a kihívások és készségek bizonyos szint felettiek (Delle Fave et al., 2011).

A statisztikai modelleken túl a fiziológiai mutatók és a kapcsolódó szubjektív élmények monitorozása vált lehetséges úttá a bemutatott modellek tesztelésére vonatkozóan: a fiziológiai kutatások szerint a készség-kihívás kompatibilitás eredményezhet áramlat-élményt (de Manzano et al., 2010; Keller, Bless, Blomann, & Kleinböhl, 2011; Ullén et al., 2010b).

Számos olyan tényezői ismert, amely moderálhatja a kihívás-készség egyensúlya alapján meghatározott flow-élmény gyakoriságát, intenzitását (Fong et al., 2014), ezáltal vezetve egyéni különbségekhez (Moneta, 2012). Ezek a moderátor változók a következők lehetnek: személyiségbeli különbségek (Csikszentmihalyi, 1975; Engeser & Rheinberg, 2008); életkor (A. L. Collins, Sarkisian, & Winner, 2009); (Delle Fave et al., 2011; Moneta, 2004); helyzet (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989). Mivel a flow-élményt leginkább egy multidimenzionális (Schüler & Engeser, 2009), állapot-vonás változóként tekinthetjük, lényeges kérdés a flow-élmény faktorainak meghatározásánál az alkalmazott módszertan (Fong et al., 2014), melynek segítségével operacionalizálni kívánjuk az áramlat konstruktumát. A flow-élmény vizsgálati lehetőségeire majd a *3.4* fejezetben térünk ki, ott ismertetve azokat a sajátosságokat, amelyek az egyes módszerek segítségével megragadhatók, azonosíthatók.

3.3 A flow diszpozicionális felfogása

Bár a flow-élményt általában állapot jellemzőként határozzák meg (Csikszentmihalyi et al., 2005), mégis előfordul a jelenség vonásközpontú meghatározása is (Jackson & Eklund, 2002; Kawabata et al., 2008; Ullén et al., 2010b), ezért kitérünk a jelenség diszpozicionális, stabil személyiségjellemzőként való felfogására is.

Csikszentmihalyi alkotta meg az ún. autotelikus személyiség fogalmát (Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988; Csikszentmihalyi, 1975, 1990), amely a személyt hajlamosítja a kihívást jelentő helyzetek aktív keresésére, a flow-élmény minél gyakoribb átélésére, azáltal, hogy képes fenntartani a jutalmazó egyensúlyt a tevékenység által keltett kihívás, valamint saját - rendelkezésre álló - képességei között.

Az autotelikus személyiség az aktív és befogadó jellemzők egységét jelzi (Baumann, 2012), teljesítménymotivációs (szükséglet) és önszabályozási különbségekre (képesség) egyaránt utal: szükség van a személy nyitottságára ahhoz, hogy felismerje, érdeklődővé váljon az új kihívások iránt, továbbá aktívan el kell köteleződnie, be kell vonódnia, és ki kell tartani a magas szintű kihívást jelentő tevékenységekben. Az autotelikus

személyiséggel rendelkezők nem csak bizonyos szituációkban, adott körülmények között képesek flow-élmény átélésére, hanem változatos tevékenységekben tudják az élményt megtapasztalni (J. A. Johnson, Keiser, Skarin, & Ross, 2014). Képesek arra is, hogy az esetleges problémákat rugalmasan kezelve, azokat kihívássá fordítsák (Eccles, Woodruffe-Burton, & Elliott, 2006).

A flow vonásfelfogása tehát egyfajta áramlatra való hajlamról beszél: a személynek a flow-élmény megtapasztalására vonatkozó tendenciáját jelöli (Ullén et al., 2010b), így egyéni különbségek találhatók a mértékében (de Manzano et al., 2013). Kutatási eredmények szerint az áramlat átélésére vonatkozó hajlam összefüggésbe hozható bizonyos személyiségvonásokkal, pozitív kapcsolatban áll a lelkiismeretességgel, magasabb belső kontrollhittel. Emellett a neuroticizmussal, szorongásra való hajlammal negatívan függ össze, az intelligenciától pedig független konstruktum (Ullén et al., 2012, 2010b).

A flow-hajlam részben genetikailag meghatározott (Gyurkovics et al., 2016). Személyiségvonásokkal való összefüggését a dopaminerg kontrol mediálja, alacsony impulzivitás, stabil emocionalitás és pozitív affektivitás kapcsolódik hozzá, a ventrális striátrumban található D2 dopamin receptorokkal mutat pozitív összefüggést (de Manzano et al., 2013). Ikerkutatások segítségével megállapították, hogy a flow-hajlam öröklési együtthatója .41, feltételezhető, hogy azok a személyek, akik genetikailag hajlamosabbak a flow-élmény átélésére, alacsonyabb mértékű viselkedéses gátlást (szorongást) és magasabb belső kontrollos viselkedést mutatnak (Mosing, Pedersen, et al., 2012). A szabadidős tevékenységekben tapasztalható áramlat-hajlam öröklési együtthatója .29, a házimunka közbeni .35, a munkatevékenységekben tapasztalható áramlaté pedig .33, a genetikai varianciát mindhárom területén, ahogyan a területek közötti összefüggést pedig egyetlen közös genetikai faktor magyarázta (Mosing, Magnusson, et al., 2012). Egy új, magyar kutatás alapján elmondható, hogy a D2 dopamin receptort kódoló gén egyik polimorfizmusához kötődik a flow-hajlam, mely a striatrális D2 receptor működésére van hatással (Gyurkovics et al., 2016).

A szociális tanuláselmélet (Bandura, 1971) flow-élményhez kötöttsége, továbbá az áramlat-hajlam genetikai hátterére vonatkozó kutatások (de Manzano et al., 2013; Gyurkovics et al., 2016; Mosing, Pedersen, et al., 2012) alapján elmondható, hogy nagyrészt a szocializáció, a saját tapasztalatok határozzák meg a flow átélésére vonatkozó hajlamot.

3.4 A flow mérése

Az áramlat-élmény jellemzői a szubjektív értékeléshez köthetők, melyek instabilitása, illetve az élmény átélése közben az éntudatosítás hiánya nehezen mérhetővé teszi a jelenséget (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). A flow konceptualizálását a mérési nehézségek miatt különböző módszerek támogatták, melyek különböző aspektusait ragadják meg ennek a szubjektív jelenségnek (Novak & Hoffman, 1997). A vonatkozó áttekintésekben többnyire a módszertan egységességének hiányát emelik ki legfontosabb kritikaként (Delle Fave et al., 2011; Finneran & Zhang, 2005).

A következőkben ismertetjük a flow különböző mérési lehetőségeit, kitérve az interjú (és megfigyelés), az élményértékelő mintavételi eljárás és kérdőíves módszer alkalmazására.

3.4.1 Interjú

Az optimális-élmény konceptuális alapját, természetét és feltételeit Csikszentmihalyi félig strukturált interjúk segítségével tárta fel: többek között sakkjátékosokat, sziklamászókat, táncosokat, sebészeket kérdezett meg (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002) a számukra bevonódást eredményező tevékenységekről, az élmény átéléséről. Az interjúk segítségével meghatározta az áramlat feltételeit és kísérőjelenségeit (Csikszentmihalyi, 1975).

Számos kutatásban alkalmazzák az interjú módszerét a flow széleskörű megértése céljából (Hefferon & Ollis, 2006; Swann, Keegan, Piggott, & Crust, 2012), kiemelten alkalmazva sporttevékenységekre, vagy akár gyerekek áramlat-élményeinek megismerésére vonatkozóan (Inal & Cagiltay, 2007).

Esetenként az interjú módszert megfigyeléses technikákkal is kombinálták (Seifert & Hedderson, 2010), leginkább olyan feltáró kutatásokban, ahol olyan helyzetek, tevékenységek megfigyelése volt a cél, melyeket kevésbé lehet megragadni sztenderd önbevallásos kérdőívekkel (Bringsén et al., 2011; Delle Fave et al., 2011).

Az interjú módszer jelentős előnye, hogy segítségével helyzetspecifikus faktorok tárhatók fel, illetve a kulturális sajátosságok azonosítására (Delle Fave et al., 2011; Swann et al., 2012) is jól alkalmazható, dinamikus vizsgálati eszköz lehet (Pace, 2004). Probléma azonban, hogy számos torzító tényező nehezíti az eredmények értékelését, továbbá a bizalom is alapvető feltétele az ilyen típusú vizsgálatoknak (Csikszentmihalyi & Robinson, 1990).

Bár az interjú alapvetően kis minták vizsgálatára alkalmas, teljeskörű, szubjektív szempontokra is kiterjedő vizsgálati módszerként fontos kiindulópontot jelenthet a kvantitatív módszerek és a kérdőívek fejlesztése felé (Jennett et al., 2008).

3.4.2 Élményértékelő mintavételi eljárás

Az élményértékelő mintavételi eljárás (*Experience Sampling Method,* ESM) a hétköznapi élet különböző élményeinek azonnali megragadására, leírására szolgál (Hektner, Csikszentmihalyi, et al., 2007), ezek minőségének értékelését tűzi ki célul: azt vizsgálja, hogy az emberek mit csinálnak, hogyan érzik magukat a különböző szituációkban. Valós időben és kontextusban kerül sor a különböző szubjektív élmények, így a flow vizsgálatára is (Csikszentmihalyi, Larson, & Prescott, 1977). A módszer első verziójában azt kérték a résztvevőktől, hogy írják le, mit csináltak aznap, mely pillanatok voltak a leginkább élvezetesek. Ez az eljárás azonban nem volt célravezető, mert kevés diszkriminatív választ eredményezett. Elsőként Csikszentmihályi Mihály és tanítványa, Suzanne Prescott próbálták ki a „csipogó módszert", és a hozzá tartozó kétoldalas válaszlap alkalmazását (Csikszentmihalyi, 1975): az eljárás során egy elektronikus jelek által aktivált csipogó szólal meg random időközönként (átlagosan 8 alkalommal egy nap,

7:30 és 22:30 között), ekkor a vizsgálati személyek beszámolnak egy Élményértékelő Űrlapon arról, hogy éppen mit csinálnak, kivel vannak, és hogyan érzik magukat. Az Élményértékelő Űrlap önbeszámolós kérdőív, nyílt kérdéseket tartalmaz a helyszínről, a szociális kontextusról, az elsődleges és másodlagos tevékenységekről, a gondolattartalmakról, a kitöltés időtartamáról, valamint számos Likert skálás méréssel is számot adnak az észlelt tapasztalataikról (Csikszentmihalyi & Larson, 1987), attól függően, hogy a kutatás éppen mire fókuszál. ESM módszer segítségével tárták fel többek között a boldogság szintjének változását a hét napjaihoz kapcsolódóan (az eredmények szerint a legalacsonyabb: vasárnap, a legmagasabb: szombaton), továbbá ez a módszer vezetett el ahhoz az eredményhez is, mely szerint a serdülők boldogságszintje a barátokkal való beszélgetés közben a legmagasabb (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003).

Az ESM lehetőséget ad a kontextusok hatásának vizsgálatára, továbbá tesztelhetővé teszi a személyes jellemzőket is (pl. flow, boldogság, pozitív hangulat, a figyelem koncentrációja). Fontos különbségek, mintázatok tárhatók fel a segítségével, ezen kívül az érzelmek, szubjektív állapotok dinamikájáról is képet kaphatunk (intenzitás, időtartam, az állapotok szekvenciái, továbbá a különböző állapotok egymással való kapcsolata) (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003). Módszertani szempontból lényeges annak kiemelése, hogy az ESM kiküszöböli a rózsaszín visszatekintést (azaz a retrospektív válaszadás miatti torzítást), mivel az elemzések szerint az online és a retrospektív értékelések között alacsony a korreláció (Lyubomirsky & Kurtz, 2011). Kiemelendő továbbá, hogy mivel rendkívül gazdag adatgyűjtési módszerről van szó, segítségével a pillanatnyi hatások elkülöníthetők a hosszú távú hatásoktól (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003). Ökológiai validitása figyelemreméltó (Schwartz & Waterman, 2006), mivel a tevékenységek széles körében vizsgálódik, amelyekbe a személyek bevonódnak a hétköznapok során.

A módszer legfőbb limitációja éppen az önbeszámolótól való függősége – létezhetnek olyan helyzetek, amelyek az önbeszámolás szempontjából kifejezetten problémások (pl. a privát, érzékeny, esetleg az illegális tevékenységek) (Csikszentmihalyi & Larson, 1987). Előfordulhat, hogy a vizsgálati személy nem válaszol az Űrlap kérdéseire, vagy szelektív válaszokat ad. További hátrány lehet a magas megvalósítási költség. Az ESM érvényességét és megbízhatóságát ugyanakkor kutatási eredmények támogatják (Csikszentmihalyi et al., 1977).

Számos vizsgálat során alkalmazták az ESM-et adatgyűjtési módszerként, pl. a személyes boldogság kutatására amerikai fiatalok körében (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003); vagy a flow kulturális univerzalitásának vizsgálataiban (Moneta, 2004). Az ESM számos fejlesztésen esett át. A legújabb módszertani innovációk közé tartoznak a vizsgálati személyeknek nyújtott azonnali visszajelzés, az ún. élmény mintavétel és visszajelzés (*ES+feedback*: *experience sampling + feedback*) megközelítés (Hsieh, Li, Dey, Forlizzi, & Hudson, 2008), a mintavételi nap rekonstrukciós lehetőségének kidolgozása (Ruyter, Khan, Markopoulos, & Eggen, 2008), továbbá a különböző mobil- és számítógépes alkalmazások bevezetése (Chen, Wigand, & Nilan, 2000; Khan & Markopoulos, 2009).

3.4.3 Kérdőív

Az interjúval és az ESM-mel ellentétben a papír-ceruza kérdőívek akkor használatosak, amikor a cél nem az áramlat-élmény dimenzióinak azonosítása, hanem azok mérése, illetve a különbségek feltárása az élmény előfordulásában, helyzetek vagy személyek között (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Novak és Hoffmann (Novak & Hoffman, 1997) tipológiája szerint a „narratív leírás/kérdőív" mérési megközelítést alkalmazó vizsgálatokban általános flow leírást nyújtanak a vizsgálati személyeknek, akik ezután beszámolnak arról, hogy az olvasott élményt milyen helyzetben tapasztalták, ezután pedig értékelik a leírt tevékenységet egy skálán. Ez a flow mérésének legáltalánosabb, legkevésbé specifikus szintje. Delle Fave, Massimini és Bassi (Delle Fave et al., 2011) ugyan megjegyzik, hogy a több itemet tartalmazó kérdőívek pszichometriailag megbízhatóbbak, azonban a mérőeszköz kiválasztásakor elsősorban a vizsgálat célját kell szem előtt tartani.

Csikszentmihalyi (1982 id Rettie, 2001) Flow Kérdőíve három sztenderd flow-leírást tartalmaz, melyeket korábbi kutatásai alapján alkotott meg: a résztvevők a leírások elolvasása után önbevallásos módon elmondják, hogy éltek-e már át ilyen élményt az életükben, és ha igen, beszámolnak a tapasztalt tevékenységekről, szituációkról. Ezután arra kérik őket, hogy válasszák ki azt a tevékenységet, melynek során az optimális-élmény a legintenzívebb és legáthatóbb módon élték át. Ezen kívül meghatározzák az átlag minőségét az élménynek és a rutin feladatoknak (pl. munka, családi interakciók), azáltal, hogy egy nyolcfokú Likert skálán értékelik az azokhoz kapcsolódó kognitív, emocionális és motivációs változókat (Delle Fave & Massimini, 2003).

Jackson és Roberts 1992-ben publikálták Általános Flow Indexüket (*General Flow Index*), melyben a résztvevők szintén egy általános flow-leírást olvashatnak, majd nyilatkoznak egy ötfokú Likert skálán, hogy milyen mértékben ismerős számukra az élmény, továbbá egy hatfokú Likert skálán arról, hogy milyen gyakran van részük ebben az élményben (Jackson & Roberts, 1992). A kérdőív egyfajta diszpozicionális autotelikusságot mér, tehát azt, hogy általában mennyire jellemző a személyre a flow. 1998-ban létrehozták a Diszpozicionális Flow Skálát (*Dispositional Flow Scale*) (Jackson, Kimiecik, Ford, & Marsh, 1998), amely sportolás közben méri a flow-élmény átélésének általános gyakoriságát (kapcsolódva a flow-hajlamhoz, autotelikussághoz). Mivel néhány item az eredeti skálákban problémásnak bizonyult konceptuális és statisztikai szempontokból is, ezért 2002-ben Jackson és Eklund kifejlesztették a Diszpozicionális Flow Skála (Jackson & Eklund, 2002) második verzióit.

Általános mérőeszköznek tekinthető Rheinberg és munkatársainak Rövid Flow Skálája (*Flow Short Scale*, FKS) (In Delle Fave et al., 2011), melyet leginkább német nyelvű vizsgálatokban alkalmaznak. A kérdőívben a résztvevő személyek 10, az optimális-élménnyel kapcsolatos tételt értékelnek egy hétfokú skálán, valamint egy kilencfokú skálán jelölik a tevékenység észlelt fontosságát, a feladat nehézségét és az észlelt kompetencia mértékét.

Az elmúlt évtizedekben az általános, szubjektív meghatározásokon túl számos szituációspecifikus eljárást is kifejlesztettek a flow mérésére. A „tevékenység/kérdőív" mérési megközelítés (Novak & Hoffman, 1997) azon tevékenységek vizsgálatára alkalmas, melyek specifikusak, így akár laboratóriumi környezetben is alkalmazható. Feltételezik, hogy azok a kérdőívek, melyeket azonnal a tevékenység után töltenek ki, magasabb validitással bírnak, a retrospektív torzítás minimálisra való csökkentése érdekében (Hassan, 2005; Lyubomirsky & Kurtz, 2011).

Leginkább a munka, a sport, a szabadidő eltöltése, illetve újabban a humán-számítógép interakció jelentik a legtöbb szituációspecifikus flow-kérdőív fókuszát. Saját kutatásunk szerint, magyar felnőttek esetén a munka és sporttevékenységek bizonyulnak azoknak a kontextusoknak, amelyekben leggyakrabban tapasztalható flow-élmény (Magyaródi & Oláh, 2015a).

Léteznek adott szituációra kidolgozott kérdőívek, melyek pl. a munkatevékenység során átélt áramlat-élményt vizsgálják (Bakker, 2008), valamint alkalmazhatók olyan kérdőívek is, melyek esetén a vonatkozó szituációt az instrukcióban határozzák meg a kutatók (Magyaródi, Nagy, Soltész, Mózes, & Oláh, 2013a; Oláh, 2005).

Jackson, Kimiecik és munkatársaihoz köthető a 36 itemes (ötfokú Likert skálás válaszok) Flow Állapot Skálát (*Flow State Scale*), mely a Diszpozicionális Flow Skála instrukciójától eltérően (Jackson et al., 1998) egy specifikus, sportszituáció, fizikai aktivitás utáni beszámolóval mér. A Diszpozicionális Flow Skála második verziójával párhuzamosan dolgozták ki a Flow Állapot Skála újabb változatát (Jackson & Eklund, 2002). A kérdőívet azóta számos kutatásban alkalmazták, megerősítő faktorelemzéssel támogatták a módszer érvényességét (Moneta, 2012; Pates & Palmi, 2002; Tenenbaum et al., 1999).

A munka mint flow-indukciós helyzet szintén központi terület a kutatásokban (Csikszentmihalyi, 1990; Nielsen & Cleal, 2010). Bakker (Bakker, 2008) 13 itemes Munkához Kapcsolódó Flow Leltárja (*WOrk-Related Flow Inventory, WOLF)* a munka során átélt bevonódást, munkaélvezetet és intrinzik munka-motivációt vizsgálja. A válaszadónak a flow elemeinek tapasztalati gyakoriságáról kell nyilatkoznia egy hétfokú Likert skálán.

Choi és Kim (Choi & Kim, 2004) szintén hétfokú Likert skálával, egy 6 itemes kérdőív segítségével vizsgálták a flow megjelenését az online játékok során (érdekesség-érdeklődés, élmény, személyes éntudatosítás, kontroll és elmerülés fókuszú kérdésekkel). Novak és Hoffman kidolgoztak egy kétdimenziós flow modellt (Novak & Hoffman, 1997) (készségek és ki hívások összege, készségek és kihívások különbsége – azaz szorongás és unalom) internethasználókra vonatkozóan, egy 77 itemes kérdőívet alkalmazva.

Magyarországon Oláh Attila interakcionista elvű, sziutációspecifikus Flow Kérdőíve (Oláh, 2005) ismert. A 26 tételből álló kérdőív (ötfokú Likert skálán történő válaszadással) szituáció-reakció eljárás, tehát egy adott, választható szituáció (pl. tanóra,

munka, szabadidős élmény) során átélt lehetséges flow és antiflow-élményeket (szorongás, unalom, apátia) vizsgálja.

A kérdőíves, papír-ceruza eljárások segítségével nagy minták vizsgálhatók, specifikusan, adott dimenziók szerint értékelhető az élmények és a személyek flow-képessége. A módszer jelentős hátránya abból fakad, hogy napjainkig nincs konszenzus az áramlat-élmény elméleti alapjaira vonatkozólag, ezért az egyes mérőeszközök több különböző módon értelmezik a Csikszentmihályi által tárgyalt fenomenológiai jelenséget (Novak, Hoffman, & Yung, 2000), többször egyéb konstruktumokat is bevonva a flow mérésére kialakított mérőeszközbe (Bakker, 2008). Az önbeszámolós kérdőívek azt jelzik, hogy a flow metakonstruktumknak tekinthető, és függ a tevékenységtől, hogy milyen dimenziók mentén történik a megragadása, mérése (Csikszentmihalyi & Robinson, 1990; Moneta, 2012).

Alapvető problémát jelent, hogy az áramlat jelenlétét ellenőrző kérdőívek különböző feltételeket tekintenek az élmény létrejötte szempontjából relevánsnak, továbbá bizonyos tételek (például a kontroll érzésével vagy a pozitív kihívásokkal kapcsolatos itemek) nehezen értelmezhetők. Ezzel is magyarázható a flow kérdőívek pszichometriai jellemzőinek gyakori megkérdőjelezése, melynek kiküszöbölésére Finneran és Zhang a flow konstruktum holisztikusságának fenntartása érdekében a vizsgálati személyek az áramlat-élmény összetett definíciója alapján határozzák meg, hogy mennyire jellemzőek rájuk a leírt élménykomponensek (Finneran & Zhang, 2005).

A kérdőíves módszertan hibásan a flow komponens-alapú megközelítését alkalmazza (Moneta, 2012), problémásan feltételezve, hogy minden egyes mérésbe bevont személy jellemezhető a flow-élmény különböző dimenzióival. A flow elmélet fenomenológiai jellege, valamint a faktorstruktúrák instabilitása (Csikszentmihalyi et al., 2005) miatt indokolt a flow dimenzióinak további vizsgálata (akár kvalitatív módszerekkel is), illetve szükség esetén, az empirikus, statisztikai eredményekből kiindulva az eredetileg alkalmazott, elmélet-indukált skálaalkotási módszerek felülbírálása. Ahogyan korábban utaltunk rá, problémát jelent az érdeklődés és élvezet mint az intrinzik motiváció egyéb állapotainak bevonása az áramlat-élmény fogalmi ernyője alá (Waterman et al., 2003), mégis a mérőeszközökkel azonosítható, az áramlatot alkotó konstruktumokként hivatkoznak ezekre (Bakker, 2008; Choi & Kim, 2004), melyek inkább alternatív konstrukciói lehetnek az áramlat-közeli élmények megjelölésére.

A problematikusságot okozó kérdések tesztelése céljából megalkottuk a Flow Állapot Kérdőívet (FÁK) (Magyaródi et al., 2013a; Magyaródi, Nagy, Soltész, Mózes, & Oláh, 2013b), amely egy megbízható, stabil, empirikus alapokon nyugvó, az áramlat-élmény alapdimenzióinak mérésére alkalmas eszköz, és különböző vizsgálati helyzetekben alkalmazható az áramlat-élmény minél teljesebb megismeréséhez. A kérdőívvel az eredeti flow elmélet (Csikszentmihalyi, 1975, 1990), valamint az azt követő empirikus vizsgálatok által feltárt tényezőket alkalmazva empirikus úton kívántuk tisztázni az áramlat-élmény dimenzionális szerkezetét (Magyaródi et al., 2013a). Az elemzések alapján a flow állapot metafaktoraiként kell elkülönítenünk az élmény létrejöttéhez szükséges tényezőket (kihívás-készség egyensúly, tiszta cél, visszajelzés), valamint az

áramlat dinamikáját leíró tényezőket, amelyek a tevékenységbe való belemerülést jellemzik (pl. éntudatosítás elvesztése, időérzékelés megváltozása, kontroll érzés). A 20 tételes FÁK megerősíti Csikszentmihalyi és munkatársainak az eredeti, 9 faktoros elképzelést módosító javaslatát, azaz, hogy léteznek a globális flow feltételek (Schüler & Engeser, 2009), továbbá az élményt leíró kísérőjelenségek (Csikszentmihalyi et al., 2005; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

3.4.4 Fiziológiai módszerek

A pozitív pszichológia első 10 évének értékelése után az interperszonalitás mellett az egyik legfontosabb megállapítás volt a biológiai perspektíva integrálásának igénye a vizsgálatokba (Kashdan et al., 2011). Az utóbbi években megjelent az áramlat-élmény biológiai hátterének azonosítására vonatkozó kutatási irány, ezzel kísérelve meg a flow természettudományos hátterének biztosítását, továbbá hozzájárulva a sikeres flow-indukció kérdésköréhez is (Moller, Meler, & Wall, 2010; Mózes et al., 2012; Rich, 2013; Ulrich, Keller, Hoenig, Waller, & Grön, 2014).

A fiziológiai flow kutatások laboratóriumi körülmények között zajlanak, így az ökológiai validitás lehető legkisebb torzítása céljából szükséges a flow-élmény minél pontosabb előidézése (Schwartz & Waterman, 2006). Annak érdekében, hogy feltárják az áramlat-élmény specifikus fiziológiai mintázatát, a vizsgálatokban kísérleti indukciós technikaként a laboratóriumi helyzetben is gyakorolható tevékenységhez (pl. számtan példák megoldása, számítógépes játékok játszása, zenélés) kapcsolódó kihívás és készségek szintjének illesztését alkalmazták (Moller et al., 2010; Soltész, Mózes, Magyaródi, Nagy, & Oláh, 2014). A flow modellek értelmezési keretében a kihívás-készség egyensúly szabályozásával (Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988; Csikszentmihalyi, 1975; Massimini & Carli, 1988), azaz a feladat nehézségi szintjének manipulálásával (Delle Fave et al., 2011) kísérelték meg a flow és a különböző antiflow állapotok differenciálását a fiziológiai mutatók mentén is (Kivikangas et al., 2010; Ulrich et al., 2014). A fiziológiai módszereket is alkalmazó kutatásokban az előállított kihívás-készség illesztés tesztelésére szubjektív beszámolókat, kérdőíveket használtak a kutatók, a flow-élmény valódi létrejöttének ellenőrzéseként.

A pszicho- és elektrofiziológai mérések lehetőséget biztosítanak a flow állapotban tapasztalható és mérhető fiziológiai változások, jellemzők feltérképezésére és megértésére (Mózes et al., 2012). Választ adhatnak arra, hogy jellemezhető-e ez az állapot speciális elektrofiziológiai mintázattal, továbbá a fiziológiai mutatók folyamatos monitorozása az élmény idői dinamikájának vizsgálati lehetőségét hordozza, melyben a mérést ezáltal a résztvevő válaszadói stílusa, a szubjektív értelmezésből fakadó problémák nem befolyásolják (Kivikangas et al., 2010). A fiziológiai módszerek hátránya azonban, hogy a flow állapothoz kapcsolódó fiziológiai változások más agyi tevékenységektől nehezen diszkriminálhatók, mely az élmény komplexitásából is következhet (Csikszentmihalyi, 1997; Ullén et al., 2010b).

A flow-élmény kognitív vonatkozásainak tárgyalásakor említettük, hogy az élmény fiziológiájának kutatásáról Dietrich 2004-es munkájában olvashatunk először (Soltész,

Magyaródi, Mózes, Nagy, & Oláh, 2012). Ezek alapján az élmény az explicit (a tudatossághoz kapcsolható explicit rendszer a frontális és a mediális-temporális lebeny struktúráinak magasabb kognitív funkcióival áll kapcsolatban, a kognitív rugalmasságban van szerepe), valamint a tudatosan nem hozzáférhető implicit rendszer (a képességalapú tudást támogató agyi struktúrák) rugalmas és hatékony együttműködésével hozza összefüggésbe (Dietrich, 2004). Dietrich hipotézise (2004) szerint az explicit rendszer gátlása facilitálja a flow állapot kialakulását, mely könnyed információfeldolgozással jár együtt, tehát a prefrontális kéreg működése nem szükséges a komplex feladatok megoldásakor, ezért lehetséges a feladatmegoldás könnyedségéről való beszámolás. A feltételezés hozzájárult az ún. könnyed figyelem koncepciójának kialakításához (Ullén et al., 2010a), mellyel a flow kognitív vonatkozásainak tárgyalásakor foglalkoztunk.

A fiziológiai jellegű áramlat-élmény kutatásokban számos mérőeszközt alkalmaztak: az agyműködés, szívritmus, légzés, elektrodermális reakció, arcizmok aktivitása, a vércukorszint, a kortizol szint mérése mind a vizsgálatok fókuszában szerepel. Ezen mutatókon kívül, a komplex, magasabb rendű agyi struktúrák funkcionális működésének megértéséhez az electroencephalogram (EEG) és különböző funkcionális agyi képalkotó eljárások, pl. a funkcionális mágneses rezonancia vizsgálat (fMRI), pozitronemissziós tomográfia (PET) (de Manzano et al., 2013) a pszichológiai vizsgálatok számára értékes tudásanyaggal szolgálhatnak, a pszichológiai jelenségek teljeskörű megértése érdekében (Moran & Zaki, 2013; Nagy et al., 2010).

Az eddigi eredmények szerint a feltételezett flow helyzetben csökkent szívritmus variabilitást találtak, mely a fokozott mentális megterhelés jele lehet (de Manzano et al., 2010; Keller & Bless, 2008). Az elektrodermális reakció a bevonódás helyzetben (a flow állapotnak feleltethető meg a kihívás-készség egyensúlya tekintetében) alacsonyabb, mint a könnyű és nehéz helyzetekben (feltételezett antiflow állapotok), tehát ez a szituáció feltételezhetően képes perifériku s idegrendszeri aktivációt is kiváltani, ezen kívül a légzés intenzitása akkor, ha a feladat túl könnyű (unalmat kiváltó) vagy még éppen elég nehéz a teljesítéséhez (bevonódás), szignifikánsan alacsonyabb frekvenciájú, mint a nagyon nehéz (szorongást kiváltó) feladatokban (Chanel, Rebetez, Bétrancourt, & Pun, 2008).

Az EEG-vel végzett vizsgálatok alapján elmondható, hogy az áramlat mérsékelt agykérgi aktivitással (*arousal*) jár együtt (de Manzano et al., 2010), a Selye-i eustressz jelenségéhez hasonlóan (Kupriyanov & Zhdanov, 2014), fenntartott teljesítmény mellett (Ullén et al., 2010b), ahogyan azt saját kutatásunk is megerősítette (Soltész et al., 2012). Az fMRI vizsgálatok alapján elmondható, hogy flow-élmény közben mélyebb kognitív kontroll, kevesebb énvonatkozású információ feldolgozás, alacsonyabb negatív arousal figyelhető meg (Ulrich et al., 2014).

A figyelem fókuszálását különböző fiziológiai folyamatok segítik: a kortizol növeli a feladat szempontjából irreleváns ingerek kiszűrését, emeli a vércukorszintet, ezáltal többlet energiát biztosít a személy számára, így támogatva a fenntartott figyelmet mint az áramlat-élmény alap elemét (Peifer et al., 2014), hozzájárulva az optimális-élmény átéléséhez (Keller et al., 2011).

A fiziológiai módszerekkel végzett vizsgálatok a tudományos pszichológia számára is elfogadható jelenségek megalkotását eredményezhetik, biológiai működési mintázatot kapcsolva hozzájuk, azonban jelen esetben az áramlat-élmény komplexitása, a laboratóriumi körülmények által okozott nehézségek (pl. az éntudatosítás kizárásának elérése, miközben a vizsgálati személy különböző berendezések segítségével kerül megfigyelésre) kihívásként jelennek meg a jelenkori kutatások számára (Moller et al., 2010; Rich, 2013). Az alacsony minta-elemszámok használata, továbbá a flow-élmény komplexitás csökkenti az eddigi eredmények érvényességét.

Amennyiben sikerül tisztázni a kutatási módszertant, a vizsgálandó faktorokat, kizárni a potenciális vizsgálati műtermékeket, úgy a fiziológiai eredmények segíthetnek az élmény szubjektív értékelésének kiküszöbölésében. Hozzájárulhatnak az áramlat-élmény pontosabb operacionalizálásához, dinamikájának „online" feltárásához, amennyiben azonosításra kerülnek azok a sajátos mintázatok, melyek az áramlat-élményt jellemzik, a vizsgálatban alkalmazott feladat jellegétől, az adott kontextustól függetlenül. Ebben az esetben a személy flow-élménye annak megzavarása nélkül történhet megragadására, kiküszöbölve a jelenség sajátosságaiból fakadó (éntudatosítás elhalványulása, fókuszált figyelem) módszertani problémákat, mivel, amennyiben a flow-t fent kívánjuk tartani, úgy kizárólag az élmény utáni beszámolókat lehetségesek (Moneta, 2012).

3.5 Flow állapot: definíciós elköteleződés

Saját kutatásaink megtervezéséhez hozzájárultak a flow-élményt indukáló vizsgálatok (Fong et al., 2014; Keller et al., 2011; Moller et al., 2010; Rogatko, 2009; Soltész et al., 2014) tapasztalatai, melyek a kihívás-készség észlelt, szubjektív egyensúlyát, a tiszta célt és a folyamatos visszajelzést határozzák meg azon feltételekként, amelyek fennállása esetén lehetőség van az áramlat csatornába való bekerülésre, az élmény létrehozására (Csikszentmihalyi et al., 2005; Kawabata & Mallett, 2011; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002; Quinn, 2005).

A Flow Állapot Kérdőív (Magyaródi et al., 2013a) megalkotása mint a flow dimenziók empirikus elemzése hozzájárult ahhoz az áramlat-élményről alkotott definíciós elköteleződéshez, melyet elméleti és empirikus munkánk során alkalmazunk: flow-élménynek tekintjük azt a komplex, szubjektív állapotot, amely egy aktív, kihívást jelentő tevékenységbe való intenzív bevonódás leírására szolgál. Az áramlat létrejöttét a személy által észlelt, tevékenység által támasztott kihívás szintje és a saját kapcsolódó készségeinek szintje közötti egyensúly, a tiszta cél megléte, valamint a folyamatos, egyértelmű visszajelzés a tevékenységről segítik. Amennyiben a személy már az áramlat csatornában van, úgy létrejön az egybeolvadás az élménnyel, melynek során a flow dinamikájának jellemzői tapasztalhatók: a tevékenység és a tudat összeolvadása, az éntudatosítás elvesztése, az időérzékelés megváltozása, a tevékenység feletti kontroll, valamint a tevékenység önmagáért való végzése, azaz autotelikus természete.

A flow a személy-környezet közötti dinamikus interakción múlik (Csikszentmihalyi, 1997), a tevékenység és a személy készségeinek folyamatos illesztéséről szól, az emergens motiváció fenntartása miatt (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Az

emergens motiváció azt jelzi, hogy a tevékenység intrinzik motiválóvá válik, ez a típusú motiváció pedig fennmarad, pillanatról pillanatra épül és bontakozik ki a kihívások és készségek növekedésével (Mózes et al., 2012), mivel azáltal, hogy fenntartjuk a flow-élmény átéléséhez szükséges proximális feltételeket, az élmény prolongálása valósítható meg. Amennyiben a tevékenység végzése helyett a figyelem más tényezőkre is koncentrálódik, a flow állapotnak vége szakad, azonban ekkor tudatosíthatók (az éntudatosítás visszatérésével) azok az élménykomponensek, különböző érzelmek, amelyek az áramlat következményeinek tekinthetők: a sikerélmény, élvezet, öröm, boldogság (Fredrickson, 2002). Ezek a reflexiók pedig facilitálják a személyt a tevékenységben való újabb elköteleződésre, ezáltal fenntartva az intrinzik motivációt.

Munkánk során tehát hangsúlyt helyezünk az áramlat-élmény proximális feltételeire, dinamikáját leíró tényezőire, valamint elkülönítjük az áramlat csatornából való kilépéskor tapasztalt mentális állapotokat, érzéseket.

4 A flow-élmény megjelenése társas helyzetben

Ugyan a flow szubjektív élmény, a mindennapi tevékenységeket vizsgáló, leginkább interjú és ESM módszerekkel végzett kutatások szerint a társas interakciók sok esetben forrásai lehetnek, legyen szó pl. beszélgetésről, sportról (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003; Delle Fave, 2009), melyek akár ki is egészíthetik a szubjektív élménykomponenseket. Annak érdekében, hogy minél nagyobb mintán megvizsgáljuk, hogy amennyiben megtapasztalható, melyek azok a társas interakciós helyzetek, melyekben az áramlat átélése megvalósul, egy kérdőíves kutatást végeztünk (Magyaródi & Oláh, 2015a), ezzel alapozva meg a későbbi, különböző szituációkra vonatkozó vizsgálatainkat. Kutatásunk alapján releváns a flow-élmény empirikus vizsgálata társas helyzetben, a résztvevők (N = 1709) mindössze kb. 2%-a nyilatkozott arról, hogy nem rendelkezik ilyen jellegű tapasztalattal. Leggyakrabban munkahelyi, tanulási, feladatmegoldási helyzetek adják a kontextust a közös élményhez (kb. 44%), valamint a sporttevékenységek bizonyulnak még kiemelkedőnek az élmény kontextusának említésekor (kb. 15%).

A flow vizsgálata szociális helyzetekben egy egyre növekvő kutatási területet jelöl, a flow társas működésére vonatkozó elképzelések az élmény különböző jellemzőire koncentrálnak, azzal a közös megállapítással, hogy az interakció minden bizonnyal hatással van az élmény minőségére. Maga Csikszentmihalyi vetette fel a flow társas helyzetben való konceptualizálásának, vizsgálatának igényét (Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988), azóta pedig számos feltételezés és kutatási eredmény támogatja azt a hipotézist, mely szerint a társas interakció hatással van a tevékenységgel szembeni elköteleződésre, bevonódásra (Kaye & Bryce, 2012). Feltehetőleg a személy társas helyeztben átélt flow-élményét befolyásolja a partner élménye (Culbertson, Fullagar, Simmons, & Zhu, 2015).

4.1 Koncepciók a flow szociális környezetben való átélésére vonatkozóan

Több elképzelés született a flow-élmény társas helyzethez kapcsolódó jelenségének leírása céljából, melyek empirikus tesztelésére különböző vizsgálatokat végeztek. Elsőként a megosztott flow fogalmát publikálta Csikszentmihalyi és felesége, Isabella Selega Csikszentmihalyi (Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988). A megosztott flow egy interakció során átélt áramlat-élmény címkéjeként szolgál, amikor a személlyel egy térben lévők flow-élménye és szerepe lényeges lehet az egyéni élmény vizsgálata szempontjából. Megállapították ezért, hogy a flow egy másokkal folytatott interakció segítségével is kiváltható. Az interakcióban résztvevő személyek akár a kihívás forrásai is lehetnek, akár visszajelzést is nyújthatnak a teljesítményről (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

A flow átterjedésének koncepciója a különböző pszichológiai állapotok (pl. kiégés, elköteleződés) átterjedésének analógiája alapján (Bakker, van Emmerik, & Euwema, 2006; Bakker, 2005b), az érzelmi fertőzés elméleti keretében (Hatfield, Cacioppo, & Rapson, 1994) került kialakításra. Bakker úttörőnek számít a flow-élmény társas helyzetben történő vizsgálatában, a diád két tagja által átélt áramlat-élmény átterjedését feltételezi az egyéni flow-élmény intenzitásának összefüggése alapján: eredményei szerint a legerősebb összefüggés a diádot alkotó tanár és diák intrinzik munkamotivációs szintjében található (Bakker, 2005a).

Bakker kutatásaiból (Bakker et al., 2006; Bakker, 2005a, 2005b), valamint a már említett érzelmi fertőzés elméletéből kiindulva alkották meg a flow fertőzés koncepcióját (Culbertson et al., 2015), melyben az áramlat-élmény „fertőző", átterjedő természetét tárgyalják, kiemelve, hogy egy személy flow-ját egy másik személy aktuális áramlat-élménye befolyásolhatja, a másik élményének észlelésén keresztül, mégpedig reciprok módon. Eredményeik szerint az egyéni flow-élmény 20 és 21%-át magyarázta az osztály és az oktató észlelt flow-élményének szintje (Culbertson et al., 2015). Ebben az elképzelésben is az érzelmi fertőzés és a pozitív érzelmek átterjedésének mechanizmusa (Westman, 2001, 2013) képezik az elméleti alapot. Az érzelmek átterjedésének koncepciója a stressz állapotának átterjedéséből indult: olyan interperszonális folyamatot jelöl, amelyben az egyik személy által megtapasztalt stresszor, átélt stressz hat ugyanabban a szociális környezetben egy másik személyre (Bolger, DeLongis, Kessler, & Wethington, 1989). Westman az eredeti, negatív tapasztalatokra vonatkozó elképzelést bővítette ki a pozitív érzelmek, tapasztalatok átterjedésére vonatkozóan (Westman, 2013), mely Fredrickson tágíts-és-építs (*broaden-and-build*) elméletével (Fredrickson, 2002) összhangban feltételezi, hogy pozitív érzelmek esetén a személy érzékenyebb lesz másokkal szemben, könnyebben azonosul másokkal, mely ezáltal magasabb fokú egységérzést és megértést eredményez (Waugh & Fredrickson, 2006).

A társas flow (Walker, 2010) elképzelése szorosan kapcsolódik az eredeti áramlat elmélethez (Csikszentmihalyi, 1990), mivel a flow alapfeltételei szükségesek az élmény átéléséhez, azonban feltételezhetően minőségileg más jelenségről van szó a társas kontextus hatása miatt. A jelenség kapcsolódik a megosztott flow koncepciójához (Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988), hangsúlyozza a reciprocitást, és

kimondja, hogy a kölcsönösen függő helyzetekben egymás flow-élményének ágensei lehetnek a résztvevő személyek. Walker sport szituációban vizsgálta a jelenséget (Walker, 2010), kiemelte az érzelmi szinkronitás és fertőzés jelenségeit korábbi kutatásokhoz illeszkedve (Ilies, Wagner, & Morgeson, 2007; Totterdell, 2000; Volmer, 2012), amelyek illusztrálják, hogy a csapattársak visszajelzésként szolgálhatnak, és érzelmi támogatást biztosíthatnak a személynek. Elsősorban az érzelmi vonatkozását emelte ki Walker a közös helyzetben, együttműködés közben tapasztalt flow-élménynek, mely szerint intenzívebb örömérzésről számoltak be, élvezetesebbként tekintették a vizsgálati személyek, mint egyénileg (Walker, 2010). A jelenséget neurokémiai keretben is tesztelték, a Flow Állapot Skála-2 (Jackson & Eklund, 2002) segítségével.

Az *1. táblázat*ban összefoglaljuk a társas helyzetben megjelenő áramlat-élményre vonatkozó empirikus koncepciókat és az azokat tesztelő kutatások módszertani részleteit. Számos leírást tartalmazó mérőeszközt (Walker, 2010), interjút (Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988), ESM-et (Heo, Lee, Pedersen, & McCormick, 2010), és egyéb, az áramlat-élmény mérésére szolgáló eljárást (Bakker, 2008) alkalmaztak a vizsgálatokban. Az eljárások közül kiemelendő az Elköteleződés Kérdőív (*Engagement Questionnaire*) (Salanova, Peiró, & Schaufeli, 2002), melynek bevonódás skáláját (a kapcsolódó dimenziókkal együtt: életerő, elköteleződés, elmerülés) megbízható kvantitatív mérőeszközként alkalmazták, kiemelten elköteleződés mérésére a csoportos munkában (Salanova, Rodríguez-Sánchez, Schaufeli, & Cifre, 2014).

1. táblázat. A társas helyzetben megjelenő flow-élmény empirikusan vizsgált koncepciói.

Szerző(k)	Konstruktum	Komponensek	Mérőeszköz	A mérőeszköz tartalma
(Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988)	Megosztott flow (*shared flow*)	A flow-élmény feltételei és dinamikáját leíró faktorok (Csikszentmihalyi, 1990)	Félig strukturált interjú	Alapleírások a flow és antiflow állapotokról Az egyes feltételek alapos vizsgálata
(Bakker, 2005a)	A flow átterjedése (*crossover of flow*)	Abszorpció, munka élvezete, intrinzik munkamotiváció	Munkához kapcsolódó flow skála (*Work-reLated Flow scale*) (Bakker, 2008)	Skálák: Abszorpció, A munka élvezete, Intrinzik munkamotiváció
(Walker, 2010)	Társas flow (*social flow*)	Öröm (korábbi ESM kutatásokban: élvezet) Egyéni/koaktív/interaktív társas flow Öröm, flow, szorongás, unalom, apátia, kihívások, készségek	Egyéni és társas flow-élmény leírása	Két tevékenység-leírás Az élmények értékelő skálája (hétfokú Likert skála az öröm jelzésére)
(Salanova et al., 2014)	Együtt átélt flow-élmény (kollektív flow) (*flowing together, collective flow/co-flow*)	Belemerülés a csoportos feladatba; csoportos feladat élvezete; csoportos kihívás; csoportos készségek	Önbeszámolós kérdőív az élményről	Skálák: Belemerülés a csoportos feladatba skála 6 tétellel; Csoportos élvezet skála; Csoportos kihívás skála (0-6 pont); Csoportos készségek skála (0-6 pont)
(Culbertson et al., 2015)	Flow fertőzés (*contagious flow)*	Saját flow-élmény (9 dimenzió) A személy által észlelt osztály és tanár flow	Önbeszámolós kérdések a tanár és a diákok számára az osztály és a tanár flow-élményéről	Diák és tanár önbeszámolós flow mérése: a flow 9 dimenziójának értékelése ötfokú Likert skálán. A tanár és az osztály flow-jának értékelése a diákok által: két tételes mérés, ötfokú Likert skálán értékelve

A kutatásokkal is vizsgált koncepciókon túl születtek olyan elméleti, empirikus vizsgálatokat nélkülöző modellek is, melyek a flow-élmény jelenlétét feltételezik társas helyzetben.

A kapcsolati flow mint elméleti modell a coaching helyzetben dolgozó coach és kliense közötti interakcióra, a közös munka intuitív dinamikájára vonatkozik: amikor belépnek a flow csatornába, magas szintű kihívás és készségszinten működnek, teljes körű figyelmi koncentrációval (Moore, Drake, Tschannen-Moran, Campone, & Kauffman, 2005). A szerzők a modell kialakításához a coaching gyakorlatban alkalmazott elméleteket vették alapul, melyek integrációjával a kapcsolati flow modellt iránymutatásnak tekintik a coaching helyzetben dolgozó szakemberek számára: ezek a reflektív szakember (Schön, 1984), felkészültség a változásra (Prochaska, Norcross, & DiClemente, 1995), érzelmi intelligencia (Goleman, 1995) és kapcsolati kultúra elméletei (Jordan, Walker, & Hartling, 2004).

A számítógépes játékokban tapasztalt élvezet leírására alkották meg a játékban átélt flow koncepcióját (Sweetser & Wyeth, 2005), a játék élvezetéről szóló modell elemeként (Sweetser, Johnson, & Wyeth, 2012), mely a flow-élmény karakterisztikumain kívül tartalmazza a szociális interakció faktort is, mivel a feltételezés szerint a játék támogathatja és lehetőséget biztosíthat a szociális interakciók számára a játékosok között, és tágabb közösségekben egyaránt. A szerzők elképzelése szerint az interakció akár meg is zavarhatja a flow-élményt, azonban mégis az élvezethez hozzájáruló faktor, jobban motiválja a játékosokat, mint az adott játék kedvelése. A játék élvezet modelljének célja a videojátékok tervezéséhez, értékeléséhez való hozzájárulás volt (Sweetser et al., 2012).

A kreatív együttműködéshez vezető utat jelenti a csoportos flow (Sawyer, 2008), mely feltételezhetően egy kollektív tudatállapotot jelöl, olyan csúcsélményt, melyben a csoport a képességeinek legmagasabb szintjén működik, a tagok közös célkitűzéssel rendelkeznek, magas szintű figyelemmel viseltetnek egymás iránt, képesek egy jól meghatározott, stabil identitást kialakítani, valamint lehetőség van arra is, hogy a csoporttagok énje összeolvadjon, és a személyes és csoportos célok közötti határ feloldódjon. A csoportos flow előfordulását facilitálják a következő feltételek: a csoport célja, figyelem a másik iránt, teljes koncentráció, kontroll érzése (autonómia, kompetencia, kapcsolódás), az ego-k összeolvadása, csoport elméjének kialakítása, egyenlő részvétel, ismerősség, kommunikáció, előrehaladás, lehetőség a bukásra, kudarcra (Sawyer, 2008). Megjegyezzük, hogy az autonómia, kompetencia, kapcsolódás szükségleteinek felvetése miatt érdemes lehet az öndeterminációs elméletet (Deci et al., 1991) tárgyalni a flow-élmény társas átélésére vonatkozóan.

A hálózati flow (Gaggioli, Milani, Mazzoni, & Riva, 2011) olyan elméleti hipotézis, mely a csoportos flow (Sawyer, 2008) koncepcióját veszi alapul, célja annak kibővítése, alapvetően a kreatív tanulási csoportokat kívánják jellemezni. Feltételezik, hogy csoportos flow során a csúcs kreatív állapotot akkor érik el, amikor a csoporttagok magas szintű szociális jelenlétet élnek át, abban az esetben is, ha a személyek nincsenek fizikailag egy térben (olyan folyamat, amely a közös cél kialakítását alakítja ki, melyben az egyéni és kollektív cselekvések egyensúlyban vannak, a közös bizalom, empátia épül

a csoportban az interakció, kommunikáció útján) (Biocca, Harms, & Burgoon, 2003), valamint a csoport szintű érzelmeket is megosztják a tagok, ezek pedig újabb, hasznos ötletekhez vezetnek. A szerzők egy hatlépéses hálózati flow modellt alakítottak ki (Gaggioli et al., 2011): (1) találkozás, kitartás: az interaktív kontextus megléte; (2) a távolság csökkentése: a hasonló célok felfedezése; (3) köztes állapot – párhuzamos cselekvés: a közös határok kialakítása, a formálódás szakasza; (4) hálózati flow: optimális kollektív élmény, mely a tagokat csoportként definiálja, a cselekvést pedig vezeti; (5) hálózati flow – a műalkotás elkészítése: a közös tevékenységből fakadó termék elkészítése (tárgy, ötlet, elmélet, szokás), ami nem létezett korábban; (6) hálózati flow – a termék alkalmazása a szélesebb körű közösségi hálózatban. Elmondhatjuk tehát, hogy a koncepció a kreatív csoportok formálódásának és munkájának folyamatszempontú felépítéséről szól (Arrow, McGrath, & Berdahl, 2000), összhangban pl. Tuckman csoportfejlődésről szóló modelljével (Tuckman, 1965), melynek negyedik, teljesítés fázisában a csoporttagok együtt dolgoznak, törődnek egymással, saját identitást alkotnak és a probléma megoldására fókuszálnak.

Az együtt átélt, kollektív flow jelenségét alapvetően a munkaszituációkhoz kötik a szerzők (Salanova et al., 2014), amikor is Sawyer csoportos flow definíciójához illeszkedve (Sawyer, 2008), a csoport a készségeik magas szintjén teljesít. Bandura szociális-kognitív elméletéhez (Bandura, 1999) kapcsolva feltételezik, hogy a kollektív (csapat-) hatékonyság (a csapat észlelése a képességéről, amely a jól teljesítéshez szükséges az adott feladatban) bejósló tényezője a csapat teljesítményének, továbbá, a flow-élmény maga is későbbi forrása lehet a hatékonyság elvárásoknak. A szerzők kiemelik, hogy a kollektív flow olyan érzelmi komponensekből áll össze, mint az élvezet és boldogság, a motiváció és kognitív komponensek mellett (Salanova, Bakker, & Llorens, 2006), és alapvetően csoportos szinten alkalmazzák a jelenséget.

A bemutatott modelleket, komponenseik kiemelésével a *2. táblázat*ban foglaljuk össze.

2. táblázat. A társas helyzetben megjelenő flow-élmény elméleti koncepciói.

Szerző(k)	Konstruktum	Komponensek
(Moore et al., 2005)	Kapcsolati flow (*relational flow*)	Válaszkész partner; készenlét a változásra; érzelmi intelligencia; kapcsolati kompetencia; flow-élmény
(Sweetser et al., 2012; Sweetser & Wyeth, 2005)	Játékban átélt flow (*GameFlow)*	A játékos élvezetét meghatározó alapelemek összessége, melyek átfedésben vannak a flow-élmény elemeivel: koncentráció; kihívás; játékos készségei; kontroll; tiszta célok; visszajelzés; bevonódás; társas interakció
(Sawyer, 2008)	Csoportos flow (*group flow*)	Kreatív csúcsélmény: a csoport célja, figyelem a másikra, teljes koncentráció, kontroll érzése, az ego-k összeolvadása, egyenlő részvétel, ismerősség, kommunikáció, továbblépési lehetőség, hibázási lehetőség
(Gaggioli et al., 2011)	Hálózati flow („optimális kollektív	Olyan tudatállapot, amelyet magas szintű koncentráció, a szituáció kontrollja, világos

Szerző(k)	Konstruktum	Komponensek
	élmény") (*networked flow*)	célok, intrinzik motiváció és pozitív érzelmi állapot jellemez

A fent tárgyalt elképzelések megállapításait rendszereztük (lásd *3. táblázat*), kiderült, hogy azok alapvetően a flow-élmény társas megtapasztalása dinamikájának néhány sajátosságára vonatkoznak: a specifikus vizsgálati/hipotézisalkotáshoz szükséges kontextusokra, a kialakulás feltételeire, a személyek egymásra hatásának módjára, következményeire (mind érzelmi, mind pedig teljesítmény szempontból), továbbá az élmény átfogó minőségére. Megjegyzendő, hogy az élmény tárgyalása az eredeti flow elmélet keretében is (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002) alapvetően három fázisra bonható: a feltételek, az élményt kísérő jellemzők, valamint a következmények, rendszerezésünk során ezt a felosztást vettük alapul.

3. táblázat. A társas helyzetben tapasztalt áramlat-élmény koncepciók dinamikus jellemzőinek rendszerezése.

Dinamika	Megállapítás
Kontextus	1. több kontextusban vizsgálták specifikusan: sport (Walker, 2010); munka (Moore et al., 2005; Salanova et al., 2014); csoportos szintű működés: tanulási csoportok (Gaggioli et al., 2011; Sawyer, 2008)
Feltétel	2. kreatív együttműködés során tapasztalható meg az élmény (Gaggioli et al., 2011; Sawyer, 2008), kölcsönös függés van a partnerek között (Walker, 2010)
Feltétel	3. szükséges flow feltételeinek megléte (Sawyer, 2008; Walker, 2010)
Feltétel	4. az autonómia, kompetencia, kapcsolódás megléte tapasztalható (Sawyer, 2008), ezek facilitálják az élményt
Interakció sajátosságai	5. a személyek egymás flow-élményének ágensei lehetnek a közös helyzetben (Walker, 2010) o kihívás forrásai lehetnek (Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988) o visszajelzést biztosíthatnak egymásnak (Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988; Walker, 2010)
Interakció sajátosságai	6. a személy flow-ját a másik személy flow-élményének aktuális észlelése befolyásolhatja, (Culbertson et al., 2015)
Interakció sajátosságai	7. az egymásra hatás reciprok módon történik (Culbertson et al., 2015; Walker, 2010)
Interakció sajátosságai	8. az intrinzik motiváció mértékében van kiemelkedő összefüggés a résztvevő felek között (Bakker, 2005a), a motiváció szerepének kiemelése több esetben hangsúlyozott (Salanova et al., 2014)
Következmény: pozitív érzelmek	9. kapcsolat pozitív érzelmekkel: öröm érzése (Gaggioli et al., 2011; Salanova et al., 2014; Walker, 2010); élvezetesebb, mint egyénileg (Walker, 2010), az élmény az élvezethez járul hozzá (Sweetser et al., 2012; Sweetser & Wyeth, 2005)

Dinamika	Megállapítás
Következmény: teljesítmény	10. magasabb teljesítményt eredményez (Gaggioli et al., 2011; Sawyer, 2008)
Élmény minősége	11. minőségileg más jelenség a társas kontextus hatása miatt (Walker, 2010)

Szükség van tehát egy olyan kontextusra, melyben a felek kreatív feladat megoldása során működnek együtt egymással, rendelkezésre állnak a flow-élmény feltételei, és az egymással átélt interakció miatt a humán alapszükségletek közül nem csak az autonómia és kompetencia szükséglete valósulhat meg (ahogyan az egyedül átélt áramlat esetén), hanem a kapcsolódás szükséglete is kielégülhet. Amennyiben a feltételek rendelkezésre állnak, úgy a résztvevő személyek támogathatják egymás flow-élményét, az egyes feltételek létrejöttének és fenntartásának biztosításával (pl. kihívás, visszajelzés forrása, motiváció).

Ugyan a koncepciók nem emelik ki az idői dinamikát, hangsúlyozzuk, hogy a pozitív érzelmek átélésének lehetősége, amennyiben valóban flow-élményről van szó, kizárólag az élménycsatornából való kilépés után valósulhat meg, ekkor azonban feltételezhető, hogy a pozitív érzelmek átélése intenzívebb, mint egyéni helyzetben.

Összességében megállapítható az áttekintésből, hogy a társas helyzetben átélt flow-élmény minőségileg más jelenséget takarhat, mint az egyéni áramlat-élmény.

4.2 Következtetések: a kutatási rés megfogalmazása

A flow-élmény interakciós helyzetben való vizsgálataihoz a kiindulópontot az áramlat-élmény eddigi, társas kontextusban végzett kutatásai, hipotézisei jelenthetik. Az eredmények alapján elmondható, hogy az interakcióban résztvevő személyek élménye hatással van egymásra. A bemutatott elképzelések leginkább az élmény közös, megosztható, átterjedő természetét ragadják meg, mely az egymásra hatás végeredményeként tekinthető. Kérdésként merül fel azonban, hogy mik azok a tényezők, és hogyan írható le az a mechanizmus, mely specifikusan a flow-élmény reciprok átterjedését eredményezi, ezáltal az egyéni feladatvégzésnél intenzívebbé téve az élményt társas helyzetben. A személyek szubjektív élményvilágának tartalmi leírása nem történt meg, mely a flow-élmény társas helyzetben való működését, dinamikáját illusztrálná. Problémásnak tartjuk továbbá, hogy az interakció legkisebb egységének, a diádnak (Kenny, Kashy, & Cook, 2006) vizsgálata nem történt meg, nincs konszenzus arra vonatkozóan, hogy a bemutatott jelenségek hány személy együttes tapasztalataként kezelhetők (diádok, esetleg különböző méretű csoportok), így érdemesnek tartjuk elsőként a diádok vizsgálatát.

A felvázolt elképzelések egységesítésével és kiegészítésével kívánunk egy új koncepciót létrehozni, mely a korábbi, részben megvalósult jellemzések, magyarázatok helyett egy olyan, empirikusan is felépíthető, tesztelhető elképzelést biztosít, amely képes leírni az áramlat-élmény működését társas helyzetben, a minőségileg eltérő, kiegészített szubjektív élmény dinamikáját.

Az elképzelés kialakításához szükségesnek tartjuk a fenti koncepciók által a működési magyarázatokra használt elméletek ismertetését, azok kiegészítését, továbbá a társas interakciók sajátosságainak megismerését, melyek dinamikai szempontból hozzájárulhatnak a közös helyzetben átélt flow sajátosságainak leírásához.

5 A társas interakciók sajátosságai a flow-élményhez kapcsolódóan

A szociálpszichológia a személyek egymásra hatásának módját tanulmányozza (Krauss & Fussell, 1996). Szűkebb területe, a dinamikus szociálpszichológia (Nowak, Lewenstein, & Vallacher, 1994; Vallacher & Nowak, 2007) és a személyiségpszichológia dinamikus interakcionista megközelítése (Magnusson & Stattin, 1998) kiemeli az emberi viselkedés és működés társas környezetbe ágyazottságát, a személy-környezet közötti interakció jelentőségét. A dinamikus interakcionizmussal leírható a személyiség és szociális kapcsolatok közötti működés is: mivel a partner a személy saját környezetének része, a diádikus társas kapcsolat ezáltal a két személy közötti tranzakció eredményeként fogható fel (Asendorpf & Wilpers, 1998). Amennyiben elfogadjuk, hogy a két személy dinamikus rendszert alkot, elmondható, hogy ha a két személy közötti távolság csökken, hasonlóvá válnak egymáshoz (akár hangulatban, akár feladatban), úgy nőni fog a szinkronizáció a két személy között (Ackerman & Bargh, 2010).

Evolúciós pszichológiai kontextusba helyezve a társas kapcsolatokat megállapítható, hogy az adaptáció szempontjából kritikusnak tekinthetők (Reis, Collins, & Berscheid, 2000). A fizikai és mentális egészségben kulcsfontosságú védőfaktorokat jelentenek a személy szociális kapcsolatai (Maslow, 1954; Reis, Collins, et al., 2000; Reis, Sheldon, et al., 2000; Ryff, 1989), a társas támogatás szerepe a megküzdés vonatkozásában is kiemelkedő jelentőségű (Kim, Han, Shaw, McTavish, & Gustafson, 2010; Thoits, 1995). A társas támogatás környezeti erőforrásként közvetlenül hathat a személy flow-élményére is, a kihívás-készség egyensúly megteremtésében (Bakker, Oerlemans, Demerouti, Slot, & Ali, 2011; Bakker, 2005a).

Számos esetben társas szituációkban éli át a személy az áramlat-élményt, legjellemzőbben iskolai feladatmegoldás, sportolás, munka közben (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003; Csikszentmihalyi, 1997; Magyaródi & Oláh, 2015a), azonban a kontextus társas jelentősége, a személyek közötti interakció esetleges hozzáadott értéke mindezidáig kevéssé került a vizsgálatok fókuszába. A következőkben kitérünk a jelenség lehetséges magyarázataira.

5.1 A flow működése szociális interakcióban: potenciális elméleti magyarázatok

A 4.1 fejezetben ismertetett koncepciók, melyek a flow-élmény társas megjelenésére vonatkoznak, különböző elméletekkel kívánják párhuzamba állítani a jelenség működését. A következőkben bemutatjuk ezeket az elképzeléseket, kiemelve azok releváns kapcsolódási pontjait az áramlat társas megjelenésével kapcsolatosan.

Elsőként az interakcióban tapasztalható átterjedésre, koordinációra vonatkozó pszichológiai állapotokra vonatkozó elképzeléseket tekintjük át. Fejlődéslélektani szempontú előzményként elmondható, hogy már újszülött korban, veleszületett tendenciaként megjelenik a másik jelzéseire vonatkozó érzékenység. A veleszületett interszubjektivitás elmélete (Trevarthen, 1980) szerint az újszülött alapvető figyelmi tendenciája jelenik meg más személyek szubjektív állapotaival (érdeklődés, célok, szándékok) kapcsolatban, mely az intrinzik motivált kapcsolódást, az együttműködést támogatja, később pedig a nyelv elsajátításán túl magabiztossághoz, a bizalom érzéséhez vezet. A társas referencia (anyai referencia) (Campos & Sternberg, 1981) elmélete pedig az anya elsődleges szerepét emeli ki, aki a (kb. 9-18 hónapos) gyerekek esetében a társas referencia célpontja: a gyerek elsődlegesen az anya affektív jelzéseire lesz érzékeny, ezekre reagál, saját viselkedésük szabályozására használva fel ezeket a jelzéseket.

Az érzelmi fertőzés (Hatfield et al., 1994) a személy alaptendenciája arra vonatkozóan, hogy automatikusan másolja és szinkronizálja egy másik személy különböző arckifejezéseit, hanglejtését, mozdulatait, és ezáltal közeledjen hozzá érzelmileg is: mimikri, visszajelzés és aktiváció segítségével, melyek eredménye az ún. fertőzés, azaz a személyek érzelmeinek egymásra hatása (Hatfield, Rapson, & Le, 2009). Feltételezik, hogy az affektív állapotok konvergálnak a csoporttagok esetében (Ilies et al., 2007), így kérdésként merül fel, hogy a szubjektív élményt jelentő áramlat esetén is megvalósulhat-e az összefüggés. Fontos szempont, hogy mivel a flow-élmény külső jegyeinek kutatása a fiziológiai vizsgálatokhoz kapcsolható leginkább, ezekben a kutatásokban pedig még nincs pontos, nem ellentmondó eredmény, úgy kérdés, hogy melyek lehetnek azok az észlelhető, specifikus jegyei az áramlat-élménynek, amelyek mimikri és visszajelzés útján átterjedhetnek egy másik személyre.

A különböző állapotok, élmények átterjedése (Bakker, 2005b; Westman, 2001, 2013) direkt (az empátián keresztül) és indirekt módokon valósulhat meg, mely egyrészt lehet a hasonló tényezőknek való kitettségből fakadó közös állapot, vagy mediátor/moderátor mechanizmusokon keresztül eredményezheti a közös állapotot (pl. az interakció stílusa) (Westman, 2001). Megállapítások szerint a gyakori kommunikáció az átterjedés egyik feltétele (Westman, 2013). Több, pozitív átterjedéssel foglalkozó vizsgálat az elköteleződést (Bakker et al., 2006; Bakker, 2005b), annak komponenseit tanulmányozta. Ezek szerint elképzelhető, hogy az interakció során a megosztott flow feltételek, környezeti tényezők ugyanazon élményhez, tehát áramlathoz vezetnek.

Az automatikus, nem tudatos, erőfeszítés nélküli működés a hétköznapokban, a hatékony, társas koordináció más személyekkel a szociális interakció alapvető sajátossága (Ackerman & Bargh, 2010). Ez történhet dinamikus rendszer működéseként (a két személy egymásra hatásával, leginkább viselkedéses jegyek alapján), direkt észlelés-cselekvés kapcsolattal, amikor illesztik egymáshoz a személyek a viselkedésüket, továbbá aktív motivációk által, amikor is a közös célok motiválják a viselkedést. A viselkedéses koordináció tárgyalásakor meg kell említenünk a társas interakciók során megjelenő mimikrit (kaméleon hatás), mely a verbális és nem verbális viselkedéses jellemzők automatikus másolásáról szól, mely a személyek közötti rapport és kötődés

érzéséhez járulhat hozzá (Gueguen, Jacob, & Martin, 2009). Társas helyzetben tapasztalt flow esetén feltételezhetően a közös célok által motivált viselkedés figyelhető meg, mely szinkronizációs működést eredményezhet, ennek egyik útja pedig a kommunikáció is lehet. Ugyan elképzelhető, hogy maga cél elérése nem igényelne koordinációt, a személyek mégis valószínűbben másolják egymás viselkedését (automatikus, nem tudatos módon), mely ezúton kötheti össze a viselkedéses partnereket (Ackerman & Bargh, 2010). Mivel a szociális koordináció a már meglévő, és az új kapcsolatokra is pozitív hatással lehet a megosztott pozitív tapasztalatok segítségével, így mind a közös helyzetben tapasztalt flow-élmény dinamikáját, mind pedig következményként a kapcsolat minőségét is befolyásolhatja ez a működésmód.

Több olyan elgondolás született, mely a kollektív működés hatékonyságát, a fejlődés lehetőségét emeli ki. A szociális-kognitív elméletet (Bandura, 1991) Bandura kiterjesztette a társas működésre is, a kollektív hatékonyság jelenségét tárgyalva (Bandura, 1998). Az emberek megosztott tapasztalatai a közös készségeikről, erőforrásaikról hozzájárulnak ahhoz, hogy a kívánt célokat megvalósítsák. A csoport teljesítménye a tagok interaktív és koordinált dinamikájának terméke, ezért az észlelt kollektív hatékonyság nem kizárólag az egyéni csoporttagok hatékonyságelvárásainak összessége, hanem egy magasabb szintű, csoportra jellemző tulajdonságot jelöl. A kollektív hatékonyság (Bandura, 1998, 2000) támogatja a csoport motivációs elköteleződését, nehézségekkel szembeni ellenállását a teljesítmény növelése mellett, tehát a flow-élményhez kapcsolva meghatározhatja a kihívásokkal szembeni nyitottságot, a saját készségek kezelését, észlelését, valamint hozzájárulhat az élmény fenntartásához.

A szociális jelenlét (Biocca et al., 2003) több módon is definiálható, a személy aktuális jelenlétének mértékére vonatkozik, dimenzionálás változóként, a kutatásokban pedig leginkább az online környezetben való megjelenését vizsgálják (Spagnolli & Gamberini, 2007). A hálózati flow koncepciójában (Gaggioli et al., 2011) olyan folyamatot jelöl, amely egyfajta pszichológiai bevonódást feltételez, a közös cél meghatározását alakítja, melyben az egyéni és kollektív cselekvések egyensúlyban vannak, a közös bizalom, empátia pedig épül a csoportban az interakció, kommunikáció útján. Az elmélet a közös helyzet kialakítására, az interakció minden tagja esetében megvalósuló flow feltételekre, leginkább a közös cél kitűzésére, megvalósítására irányuló együttes cselekvésre irányulhat.

A legközelebbi (proximális) fejlődési zóna (Vygotsky, 1978) elmélete a fejlődési motivációhoz kapcsolódva kimondja, hogy a gyermek legközelebbi fejlődési zónája az aktuális, problémamegoldástól független fejlődési szintje, valamint a probléma megoldásához köthető potenciális fejlődés szintje közötti távolságot jelenti, amely egy magasabb szintű készségekkel rendelkező személy (pl. szülő, tanár) támogatásával, a vele való együttműködés során elérhető. Az elmélet további vizsgálatai (John-Steiner & Mahn, 1996) alapján elmondható, hogy a csoportos tevékenységek lehetővé teszik a kollektív tudás megosztását, majd belsővé tételét, amely szimultán működik egyéni és társas folyamatként. A másik személy visszajelzést nyújthat, valamint a kihívás és készségek szintjét emelheti, folyamatos fejlődést lehetővé téve, ezáltal hozzájárulva a

közös helyzetben megtapasztalható flow-élmény feltételeinek megteremtésében, folyamatos fenntartásában.

Az együttműködő tanulási csoportok közös célok elérése érdekében jöttek létre (alapvetően 3-4 stabil tagú, heterogén csoportok) (D. W. Johnson, Johnson, & Holubec, 1994; Kagan, 1994). Ahhoz, hogy az adott tevékenység kooperáción alapuljon, öt alapelem szükséges: pozitív kölcsönös függés (egymásra utaltság), egyéni felelősség, szemtől-szembeni, támogató interakció, társas készségek, csoportos önértékelés. A kooperatív tanulás hozzájárul a tanultak könnyebb transzferjéhez, eredményeként a csoporttagok önállóan is kompetensebbek lesznek, magasabb egyéni teljesítmény elérésével (D. W. Johnson & Johnson, 1999). Az együttműködő tanulás koncepciója tehát segíthet a flow feltételeinek kialakításában a társas interakciós helyzetben, továbbá a flow-hajlam növekedéséhez is hozzájárulhat a tanulási transzfer miatt (Lambiotte et al., 1987), mivel ezáltal a személy feltehetőleg több helyzetben képes lesz megteremteni a flow-élményhez szükséges feltételeket. A pozitív kölcsönös függés a közös, mindkét fél számára kihívást biztosító célt segítheti, a felelősség a motiváció fenntartását támogathatja a feladatmegoldás során, az interakciók a tevékenység előre haladásához szükségesek, az ennek érdekében történő együttműködés, készségfejlesztés pedig segítheti a kihívások és készségek egyensúlyban tartását.

A flow-élmény társas koncepcióinak tárgyalásakor több esetben felmerült a kapcsolat minősége mint releváns kérdés a közös élmény során, mind előfeltételként, mind következményként. Számos elképzelés született már a társas interakciókban tapasztalt élmények, megvalósított tevékenységek kapcsolatra vonatkozó hatásáról. Meg kell említenünk Mérei Ferenc nevét, aki az együttes élmény (Mérei, 1947) koncepciójában utal arra a speciális helyzetre, melyben egy közös élmény reprezentálódik a csoport kollektív tudatában, közös történetek formájában. A csoporttagok közötti kapcsolat csoporttöbbletet biztosíthat, mivel az együttes élmény a közösség építését támogatja, kiscsoportos, de akár társadalmi szinten is (Damasio, 1996). A csoporttöbblet (Mérei, 1994) azokat a lelki és viselkedéses tényezőket foglalja össze, melyek a társas együttlétből fakadnak: a csoportos interaktív tevékenység során így akár magasabb teljesítmény is elérhető a társas facilitáció segítségével, intenzívebb érzelmek átélésével, újabb motivációs formákkal egyetemben. Az elmélet hozzákapcsolható az áramlat-élmény megosztott helyzetekben történő megtapasztalásának következményeihez, mivel a közös tapasztalatok fejleszthetik a résztvevők közötti kapcsolat minőségét, ahogyan ezt a kapcsolatokban megjelenő flow-élményre vonatkozó kutatások is megerősítik (Graham, 2008).

Fredrickson tágíts-és-építs elmélete szerint (Fredrickson, 1998) a pozitív érzelmek kitágítják a személy gondolkodását, kognitív flexibilitását, viselkedés repertoárját, így széleskörű lehetőségek segítségével építhet erőforrásokat: fizikai, intellektuális erőforrásokat pszichológiai és társas erőforrásokká alakíthatja a személy. Pozitív érzelmek esetén a személy érzékenyebb lesz másokkal szemben, könnyebben azonosul velük, mely magasabb fokú egységérzést és megértést eredményez, tehát szociábilisabbá teszi a személyeket (Waugh & Fredrickson, 2006). Ezáltal valószínűbb lehet, hogy a

pozitív hangulatban a személy gyakrabban köteleződik el társas tevékenységek iránt, így a hétköznapokban gyakrabban él át flow-élményt társas helyzetben. Mivel a flow-élmény következményei között szerepelnek a kapcsolódó pozitív érzelmek, feltételezhető, hogy azáltal, hogy az élmény intenzívebb, a tapasztalt pozitív hangulat is magasabb, mint egyéni feladatvégzés esetén.

A szeretet énkiterjesztés elmélete (E. N. Aron & Aron, 1996) szerint a személy képes egy másik személyt a szelfje részének tekinteni. A szeretet a növekedési és énkiterjesztési szükséglet eredménye, ahogy a kapcsolat mélysége nő, úgy csökken a határvonal a két személy között, az én és a másik átfedése a kapcsolati elégedettséggel együtt nő. A közös tapasztalatok szerzése énkiterjesztést eredményez: egy kapcsolat elején számos új, kihívást jelentő, élvezetet nyújtó tevékenységet él át a pár, amelyhez saját és interperszonális készségeiket is fel kell használniuk, támogatva a kapcsolati elégedettséget (Graham, 2008). Azok a párok, akik hosszabb távon is képesek ilyen tevékenységekben elköteleződni, a kapcsolati elégedettséget is képesek fenntartani, hiszen a tevékenység során tapasztalt élmény a kapcsolat minőségével asszociálódik. A közös helyzetben történő áramlat-élménynek tehát akár kapcsolati elégedettség lehet a következménye (Keeler et al., 2015), amely a mentális egészséghez is hozzájárulhat, mivel a pszichológiai jól működés alapvető feltétele a kölcsönösséggel, támogatással, közelséggel és intimitással jellemezhető interperszonális kapcsolatok megléte (Ryan & Deci, 2001).

Elméleti áttekintésünk illusztrálja, hogy a különböző magyarázatok a társas interakció során átélhető áramlat-élmény különböző egységeit kívánják megragadni: a már feltárt társas működési sajátosságok hatással lehetnek mind az áramlat megtapasztalásához szükséges előzményekre, a flow feltételeire, mind pedig a következményeire (lásd *4. táblázat*).

4. táblázat. A potenciális magyarázó elméletek kapcsolódása a társas helyzetben tapasztalható flow-élmény dinamikájához.

Élmény idői egysége	Dimenzió	Elmélet
Előzmény	Nyitottság	Kollektív hatékonyság (Bandura, 1998, 2000) nyitottság
	Pozitív hangulat	Tágíts-és-építs (Fredrickson, 1998)
Feltétel	Készségek, kihívások	Kollektív hatékonyság (Bandura, 1998, 2000)
	Közös cél	Szociális jelenlét (Biocca et al., 2003)
	Kihívás, készség, visszajelzés	Legközelebbi (proximális) fejlődési zóna (Vygotsky, 1978)
	Kihívás, készség, visszajelzés, közös cél	Együttműködő tanulás (D. W. Johnson et al., 1994)
Az élmény fenntartása	Koordinációs, szinkronizációs tendencia	Érzelmi fertőzés (Hatfield et al., 1994)
		Érzelmek átterjedése (Bakker, 2005a; Westman, 2001, 2013)

Élmény idői egysége	Dimenzió	Elmélet
		Társas koordináció (Ackerman & Bargh, 2010)
		Kollektív hatékonyság (Bandura, 1998, 2000)
Következmény	Kapcsolat	Társas koordináció (Ackerman & Bargh, 2010)
		Együttes élmény (Mérei, 1947)
		Tágíts-és-építs (Fredrickson, 1998)
		A szeretet énkiterjesztés elmélete (E. N. Aron & Aron, 1996)

A fenti elméletekből kiderült, hogy a témával dolgozó kutatók is kiemelkedően fontosnak tartják a közös helyzetben átélhető élmény koordinációs, szinkronizációs, motivációs aspektusát. A továbbiakban a társas interakciók sajátosságainak tárgyalásával vezetjük be a flow-élmény lehetséges vizsgálatát társas interakciókban, melyek a szinkronizációs működést alapozzák meg, érzelmi, kognitív, társas és fiziológiai tekintetben egyaránt.

5.2 Az interakciós működés sajátosságai

A koordinációs működésen túl flow-élmény társas működésének koncepciói több esetben tárgyalnak motivációs és affektív vonatkozásokat is, ezért a következőkben kitérünk a szociális interakciók motivációs, affektív, társas-kognitív, kognitív, fiziológiai és kiegészítésképpen szinkronizációs sajátosságaira.

5.2.1 A szociális interakciók motivációs és affektív vonatkozásai

Bakker a partnerek intrinzik motivációjának szintje között találta a legerősebb összefüggést, amely a flow-élmény átterjedésével járt együtt (Bakker, 2005a). A flow motivációs perspektívájában tárgyaltuk az önmeghatározás elméletet és kognitív értékelés elméletet (Deci et al., 1991; Ryan & Deci, 2000b), melyek azokra a társas-kontextuális jellemzőkre fókuszálnak, amelyek a motivációt és az egészséges pszichológiai fejlődést szabályozzák. Az elmélet tesztelése alapján az az eredmény született, mely szerint tanulási és teljesítményhelyzetekben a szülő vagy tanár viselkedése katalizálhatja vagy akár ronthatja is a tanulás minőségét, a teljesítmény szintjét (Deci et al., 1991).

A valahová tartozás szükséglete az interperszonális kapcsolódás iránti vágyhoz hasonló konstruktumként humán motivációként (Baumeister & Leary, 1995) támogatja a társas interakciók kialakítását, fenntartását, vagy akár az elköteleződést is különböző aktivitásokban. Az énkiterjesztés elmélet (E. N. Aron & Aron, 1996) szerint a szeretet jelenti azt a motivációs faktort, amely a növekedési és énkiterjesztési motiváció eredménye lehet. Romantikus kapcsolatban, amikor a személyek partnerük bizonyos aspektusaival teljes mértékben azonosulnak, a partnerükkel kapcsolatos új élményeiket saját szelfjük részeként tartják számon (A. Aron, Norman, Aron, McKenna, & Heyman, 2000). A modell szerint az emberek keresik azokat az élményeket, amelyben növekedést,

fejlődést élhetnek át, így, ha a kapcsolat vonatkozásában történik a növekedést okozó élmény átélése, az magával a kapcsolattal asszociálódik, kapcsolati elégedettséget okozva ezzel (Snyder & Lopez, 2007).

A pszichológiai jól működés feltételeként jelennek meg tehát azok a kapcsolatok, amelyek támogatják a személy autonómia és kompetencia szükségletét, a kapcsolat fenntartásával együtt (Ryan & Deci, 2000b), a pszichológiai jóllét és mentális egészség koncepcióit támogatva ezáltal (Allport, 1963; Jahoda, 1958; Maslow, 1962; Ryff, 1989).

5.2.2 Az interakciók társas-kognitív és kognitív megközelítése

Albert Bandura saját szociális tanuláselméletét (Bandura, 1971) továbbfejlesztve alkotta meg a szociális-kognitív elméletet (Bandura, 1986), mely szerint a tanulás szociális kontextusban a személy környezete és a viselkedése közötti dinamikus és reciprok interakció útján történik. Megállapításai alapján a viselkedést befolyásolhatják a társas rendszer hatásai is, azonban a személy nem kizárólag reaktív ágensként van jelen a környezettel való kapcsolatában, mivel az elmélet magában foglalja a kontextusban résztvevő személyek múltbéli tapasztalatait is, melyek meghatározzák az adott viselkedés bekövetkezését (Bandura, 2001). Ezek a tapasztalatok hatnak a megerősítésre, az elvárásokra, melyek formálják azt, hogy a személy részt vesz-e egy adott tevékenységben (Bandura, 1999), így motivációs szereppel is bírhatnak az aktivitás végzésében. A múltbéli tapasztalatok alapján megerősített énhatékonyság vezethet egyrészt a feladat orientációhoz, a teljesítmény fokozódásához a közös feladat végzése során, másrészt a társas orientációhoz, mely evolúciós működési módként (Varga & Dúll, 2015) az alkalmazkodást, a társas kapcsolatok fenntartását célozza meg (Tod, Thatcher, & Rahman, 2010).

A könnyed figyelem (Ullén et al., 2010a) jelenségét tárgyaltuk a flow-élmény kognitív vonatkozásai kapcsán. Mivel interakciós helyzetben a környezet egy másik személlyel bővül, felmerül a kérdés, hogy a könnyed figyelmet hogyan befolyásolja ez a módosítás. A szociális koordináció különböző módjait kiemelve feltételezik, hogy az interakcióban résztvevő személyek között automatikus koordináció tapasztalható, mely erőfeszítés nélkül történik meg az együttműködés során, növelve ezzel a bizalmat, támogatva a rapport létrejöttét (Ackerman & Bargh, 2010).

5.2.3 A társas interakciók fiziológiai megközelítése

Számos neurobiológiai eredmény született arra vonatkozóan, hogy az embereket alapvetően együttműködés és szociális rezonancia jellemzi, melyek evolúciós előnyhöz is vezethetnek, a reciprok altruizmus és segítségnyújtás vonatkozásában (van Doorn & Taborsky, 2012).

Emberszabásúakkal foglalkozó, majd neurofiziológiai és agyi képalkotó eljárásokkal végzett humán kutatások alapján feltételezik, hogy a társas interakciókban megfigyelhető utánzásos viselkedés mögött az embereknél is meglévő tükörneuron rendszer állhat (Rizzolatti & Craighero, 2004; Semin & Cacioppo, 2008), amely ezáltal a viselkedés adaptív szabályozását szolgálja az interakció során (Semin & Cacioppo, 2009). A

tükörneuron rendszer működését összefüggésbe hozták a hálózati flow elképzelésével (Gaggioli et al., 2011), mivel kapcsolatban állhat a szociális jelenlét mechanizmusával, melyben a szelf képes azonosulni és interakcióba lépni a másikkal, törekvéseinek megértése által. Mivel azonban a tükörneuron rendszer működése máig vitatott, ezért alkalmazása magyarázó elméletként problémás (Candidi, Sacheli, & Aglioti, 2015; D'Ausilio, Bartoli, & Maffongelli, 2015; Pezzulo, Donnarumma, Iodice, Prevete, & Dindo, 2015).

Az ún. agyak közötti szinkronizáció (*interbrain synchronization*) (Dumas, Nadel, Soussignan, Martinerie, & Garnero, 2010), valamint az ún. agyegységesítés jelensége (*brain-to-brain coupling*) (Hasson, Ghazanfar, Galantucci, Garrod, & Keysers, 2012) támogatja azt az elképzelést, hogy az egy időben zajló valós interakciós helyzetekben, szociális koordináció közben figyelhető meg leginkább a szinkronizációs működés, a perceptuális ingerlés minél több modalitásban való megjelenésével párhuzamosan. Barbara Fredrickson a pozitív érzelmek, valamint a szeretet neurológiai magyarázatához kapcsolja hozzá az előbbi jelenségeket (Fredrickson, 2013). Kiegészíti továbbá a szív vagális tónusának[8] vizsgálatával: a magas vagális tónus összefügg a különböző jóllét mutatókkal, reciprok okság mentén támogatja a szociális és érzelmi erőforrások felé fordulást, azok alkalmazását, mely felfelé irányuló spirálként működve emeli vagális tónust (Kok et al., 2013). A kapcsolódás növekedése, a pozitív érzelmek átélése a vagális tónus növekedését eredményezik, ezáltal járulva hozzá a személy fizikai és mentális egészségéhez (Kok & Fredrickson, 2010).

Társas működés esetén leginkább a dopamin mint a motivált cselekvést indító ingerületátvivő anyag (Seligman, 2006), az oxitocin, mely a tartós kapcsolatok kialakításáért és mediálásáért felelős (Bauer, 2012; Keeler et al., 2015), valamint a szerotonin (Hogenelst, Schoevers, & aan het Rot, 2015) mint a szociális interakciók szabályzásában szerepet játszó neurotranszmitter szerepét emelik ki. A társas helyzetben tapasztalt flow-élmény fiziológiai sajátosságairól eddig egyetlen kutatás ismert (Keeler et al., 2015): az eredmények szerint az adrenocorticotropic (ACTH) hormon szintje csökken a társas tevékenység közben átélt áramlat közben, és egyben a stressz és arousal szint csökkenésével jár együtt, azonban a vizsgált minta alacsony elemszáma ($N = 4$) miatt az eredmény érvényessége megkérdőjelezhető, jövőbeni kutatások szükségesek a témában.

A szociális koordináció a társas interakciók alapjellemzője, nem tudatosan, automatikusan működik, és akár a fiziológiai folyamatok egymáshoz illesztésére is vonatkozhat, legyen szó együtt élő nők menstruációs ciklusáról, vagy a vegetatív idegrendszer aktivitásáról: pl. terapeuták és páciensek szívritmusának szinkronizált működéséről (Ackerman & Bargh, 2010), tehát nem kizárólag az interakciós működés sajátosságai tesztelhetők egy társas kapcsolat során, hanem akár a partnerek egymásra hatásának fiziológiai indikátorai is.

[8] A vagális tónus a fizikai egészség egyik indexe, a *vagus* ideg – bolygó ideg – működésével függ össze, mely a paraszimpatikus idegrendszer alapkomponense (Kok et al., 2013).

5.2.4 Szinkronizációs tendencia a humán interakciókban

A flow-élmény társas megjelenését, átélését bemutató koncepciókban több olyan elmélettel találkozhattunk, melyek a koordináció jelenlétét emelik ki (lásd *4. táblázat*) a különböző társas interakciókban, működési elméletként alátámasztva az áramlat megtapasztalását szociális interakció során. Az áramlat társas interakciókban való átélését alátámasztani kívánó elméletek hangsúlyozzák az érzelmi, viselkedéses, pszichofiziológiai mintázatok szinkronizációját és az interperszonális tapasztalat hozzáadott értékét. Ezeknek az elméleteknek a központi eleme az a tendencia, mely szerint az ember automatikusan másolja és szinkronizálja viselkedéses megnyilvánulásait, mozgását, arckifejezését, sőt, fiziológiai válaszait is, ez pedig elvezethet az egyes mentális állapotok konvergenciájához is (Bakker, 2005a). Számos kutatás, amely a különböző pszichológiai állapotok átvitelét, átterjedését tanulmányozza, legyen szó akár kiégésről, elköteleződésről vagy a flow állapotáról, megerősíti a személyek élményállapotainak kölcsönös egymásra hatását (Bakker, 2005a, 2005b; Westman, 2001).

A természetes szociális interakciókban ún. interakciós szinkronitás figyelhető meg, mely két, egymással interakcióban lévő személy szimultán, ritmikus aktivitásának összekapcsolódását jelenti (Bernieri, Davis, Rosenthal, & Knee, 1994; R. C. Schmidt, Morr, Fitzpatrick, & Richardson, 2012). Az egyik legfontosabb különbség a szinkronizációs vizsgálatokban a statikus és a dinamikus sajátosságok kiemelése (Ramseyer & Tschacher, 2008), valamint kontextuális alapjaik hangsúlyozása (Ramseyer & Tschacher, 2010). Az interakciók a partnerek aktívak, reagálnak egymás viselkedésére, miközben folyamatosan, tudatosság nélkül illeszkednek egymás változó megnyilvánulásaihoz (R. C. Schmidt et al., 2012): ez a folyamat pedig szinkronizációhoz vezethet (Dumas et al., 2010). Fiziológiai kutatások alapján elmondható, hogy az interakciós partnerek viselkedéses jegyei, valamint neurális működése egyaránt szinkronizálódik (Dumas et al., 2010; Yun, Watanabe, & Shimojo, 2012).

Az interakciós szinkronitás jelensége a hipnózis kutatásában kiemelkedő jelentőségű, ahol a jelenség fenomenológiai szintjének vizsgálata is releváns kérdésként jelenik meg (Varga, Bányai, Józsa, & Gősi-Greguss, 2008; Varga, Józsa, Bányai, & Gősi-Greguss, 2006). Az interakciós szinkronitás (R. C. Schmidt et al., 2012) nem csak az együtt cselekvők testi mozgásának és neurális működésének egy időben történő koordinációját jelenti, hanem akár a partnerek szubjektív élményebeszámolóinak konvergálása is megfigyelhető (Varga et al., 2006; Varga, Józsa, Bányai, & Gősi-Greguss, 2009; Varga & Józsa, 2013), mely támogató hatással van a partnerek közötti közelségre, intimitásra és raportra (R. C. Schmidt et al., 2012).

Csikszentmihalyi szerint a flow az erőfeszítés nélküli cselekvés különleges élménye (Ullén et al., 2010a), amikor az érzelmek, elvárások, gondolatok összehangoltan működnek egymással a feladat megoldása érdekében (Csikszentmihalyi, 1990). Az interakciós működés koordinációs hatását emelték ki a csoportos flow jelenségének vizsgálatakor (Kaye & Bryce, 2012). A szinkronizáció szerepet játszhat továbbá egy kapcsolat aktuális státuszának fenntartásában is. Így abban az esetben, ha ez egy közös

tevékenységből nyert tapasztalat, erősíteni fogja a kooperációra vonatkozó hajlandóságot is (Delaherche et al., 2012), tehát a diád mindkét tagja a közös cél érdekében cselekszik (Deutsch, 2011). A flow kognitív hálózati szinkronizációs folyamat koncepciója (Weber et al., 2009) alapján elképzelhetőnek tartjuk az interakciós szinkronitás agyműködésre vonatkozó eredményeinek figyelembevételével az interakcióban résztvevő figyelmi működésének, jutalomra való érzékenységének szinkronizálódását is.

Automatikus szociális szinkronizációként foglalhatók össze azok a jelenségek, amelyek a szociális partnerrel (aki akár az első interakcióig ismeretlen lehet a személy számára, tehát az ismerősség nem feltétel) való hasonlóság növekedését támogatják (Gabriel, Kawakami, Bartak, Kang, & Mann, 2010). A bemutatott működésmódok alapján ezért elképzelhetőnek tartjuk, hogy az együttműködést igénylő, kihívást jelentő tevékenységben tapasztalt társas interakció folyamán a partnerek flow-élménye is szinkronizálódhat egymással. Ekkor a személyek tapasztalt élménye között összefüggés fedezhető fel, mely a tevékenységbe való bevonódást, annak megoldását segítheti elő, specifikus működési mintázattal kiegészítve az áramlat-élményt mint szubjektív állapotot.

6 A flow társas kutatási irányának egységesítése

A társas interakciók sajátosságait a flow-élmény táras helyzetekben való feltételezett működésének vizsgálatához kapcsolódóan foglaltuk össze. Ugyan a flow szubjektív élménynek tekinthető (Csikszentmihalyi, 1990), a dinamikus szociálpszichológia megközelítése alapján a személy egyéni rendszerként tekintendő, mely a saját dinamikája szerint működik (Nowak et al., 1994): ilyen módon, ha kiterjesztjük a helyzetet egy másik személlyel, a két partner diádot alkotva (mint az interakció legkisebb egysége) magasabb rendű rendszerként működik, az erre a rendszerre jellemző dinamikával, sajátságokkal (Kenny et al., 2006). Áramlat-élmény esetén a személy és a környezete közötti dinamikus interakció (Magnusson & Stattin, 1998; Reynolds et al., 2010) eredményeként a személy és a kontextus tehát dinamikus rendszert alkot (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002), mivel a személy folyamatosan fejlődő készségekkel reagál a feladat által keltett kihívásokra, abból a célból, hogy a kitűzött tiszta célt elérje, a folyamatos visszajelzések segítségével. Ezen pszichológiai mechanizmus alapján feltételezzük, hogy a személy és a környezet interakcióján alapuló dinamikus rendszer bővíthető egy másik személlyel, aki a környezet részévét válik, az interakció útján esetlegesen támogatva a személy flow-élményét (Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988). Mivel áramlat-élmény közben a figyelem kizárólag a tevékenységre koncentrálódik, a személy kizárja a helyzet vagy saját szelfje azon tényezőit, amelyek nem relevánsak a tevékenység végzése szempontjából (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002), ezáltal tud magasabb szinten működni (Vallacher & Nowak, 2007). Ilyen módon képes lehet az interaktív feladatvégzés során, a partnerrel való közös cél érdekében végzett együttműködő tevékenységből fakadóan, magasabb szintű áramlat-élmény elérésére törekedni, a feladathelyzetre való kizárólagos koncentrálással (Kaye & Bryce, 2012).

A dinamikus szociálpszichológia rendszerszemlélete (Nowak et al., 1994) alapján tehát a flow-élmény szubjektív állapotot takar (Csikszentmihalyi, 1990), amely kiterjeszthető egy magasabb szintű kontextusra is, amely az élmény dinamikájának kibővülését eredményezheti.

6.1 Flow-szinkronizáció[9]

A kapcsolódó elméletek és elképzelések áttekintése felvetette annak a lehetőségét, hogy a flow mint szubjektív élmény tanulmányozható jelenség egy interakció folyamán is. Az élmények átterjedése (Bakker, 2005b; Westman, 2001, 2013) jelen esetben indirekt módon, a hasonló tényezőknek való kitettségből fakadhat. Az *1.* és *2. táblázatokban* ismertetett elképzelések szerint a társas helyzetben létrejövő flow-élmény megvalósításához, a belépéshez áramlat csatornába szükség van a flow mint szubjektív élmény feltételeire (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Feltételezzük, hogy mivel a pszichológiai jelenségek, akár a szubjektív élmények is (Varga et al., 2006; Varga & Józsa, 2013) koordinálódhatnak (Kaye & Bryce, 2012), ezért az áramlat-élmény szinkronizációja is megvalósulhat egy közös interakció alatt. A szinkronizálódási folyamat pedig a partnerek kapcsolatára pozitív hatással lehet (Graham, 2008). A koordináció automatikus, nem tudatos volta hozzájárul ahhoz, hogy a könnyed, erőfeszítés nélküli figyelem fenntartható legyen (Ackerman & Bargh, 2010).

Következtetésképpen, a *flow-szinkronizáció* fogalmával foglaljuk össze azokat a komponenseket, amelyek az interaktív helyzetekben jelen lévő többletet biztosíthatják a flow-élményre vonatkozóan. A flow-szinkronizáció reprezentálhatja annak a helyzetnek a pszichológiai mechanizmusát, melyben a partnerek egy interakció folyamán egy közös, világos célért dolgoznak, amely magas szintű, de megvalósítható kihívást jelent számukra. Így a helyzet kielégíti a flow-élmény feltételeit (Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988), a cél eléréséhez a résztvevők együttműködnek (Delaherche et al., 2012), és reagálnak egymásra, a feladat megoldása érdekében. Az együttműködés és a másik személy visszajelzést nyújthat a haladásról, továbbá a másik partner által generált motiváció (D. W. Johnson et al., 1994; John-Steiner & Mahn, 1996; Mérei, 1947) segítheti az emergens motiváció megvalósítását, fenntartását (Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993; Rathunde, 2003), valamint az egyén készségeinek fejlesztését, a szociális-kognitív elméletben (Bandura, 1999) tárgyaltak szerint. Ezáltal feltételezzük, hogy a flow proximális feltételeinek (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002) felerősítése történik, kiegészülve további olyan jellemzőivel, mely az élmény dinamikájának leírására alkalmas az interaktív, társas kontextusban.

A flow-szinkronizáció koncepciója lehetővé teszi a kutatóknak az interakció folyamán tapasztalt áramlat-élmény különböző fenomenológiai sajátosságainak lekérdezését közvetlen módon (Varga & Józsa, 2013). A flow-szinkronizáció tehát fenomenológiai információt biztosíthat a partnerek interakció folyamán átélt élménykomponenseiről.

[9] A kötőjeles írásmóddal a szöveg követhetőségét segítjük.

A humán szinkronizációs tendenciáról szóló kutatási bizonyítékok, ezek lehetséges kapcsolata a flow-val mint szubjektív élménnyel elvezethet minket a flow-szinkronizáció konceptualizálásához. Amennyiben képesek vagyunk a fogalmat meghatározni és mérhetővé tenni, hozzájárulhatunk a pozitív pszichológia empirikus kutatási törekvéseihez, mivel egy olyan jelenséget vizsgálunk, amely feltételezhetően az áramlat-élményt intenzívebbé téve hozzájárul az emberek virágzásához (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), mégpedig az individuális szinten is túllépve, diádikus vagy akár csoportos szinten is (Kashdan et al., 2011). Mivel a legjelentősebb élményeinket leginkább társas, egymással megosztott helyzetekben éljük át (Whalen, 1998), az empirikus eredmények segíthetnek a szakembereknek áramlat-élményt támogató gyakorlatok kidolgozásában interperszonális kapcsolati szinten is. Az áttekintett elméletek és kutatási eredmények elvezetnek a flow-élmény társas helyzetekben való működésének vizsgálatához (Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988), melyekben a flow-élmény szubjektív voltát (Csikszentmihalyi, 1990) megtartva, a társas interakcióból fakadó többlettel kiegészítve vizsgálható.

A fent tárgyalt összefüggések következtetéseképpen elképzelhető, hogy a közösen végzett tevékenységek, az azok során megtapasztalható intenzívebb flow-élmény (Dean, 2009; Graham, 2008) az egyéni működésen túl akár a kapcsolatok virágzását (Lopez & Snyder, 2003) is elősegítheti, mely jobb pszichés egészséget (Allport, 1963; Jahoda, 1958), magasabb szintű pszichológiai jóllétet (Ryff, 1989) is eredményezhet hosszú távon.

III. KUTATÁSI KÉRDÉSEK ÉS A VIZSGÁLATOK LOGIKAI FELÉPÍTÉSE

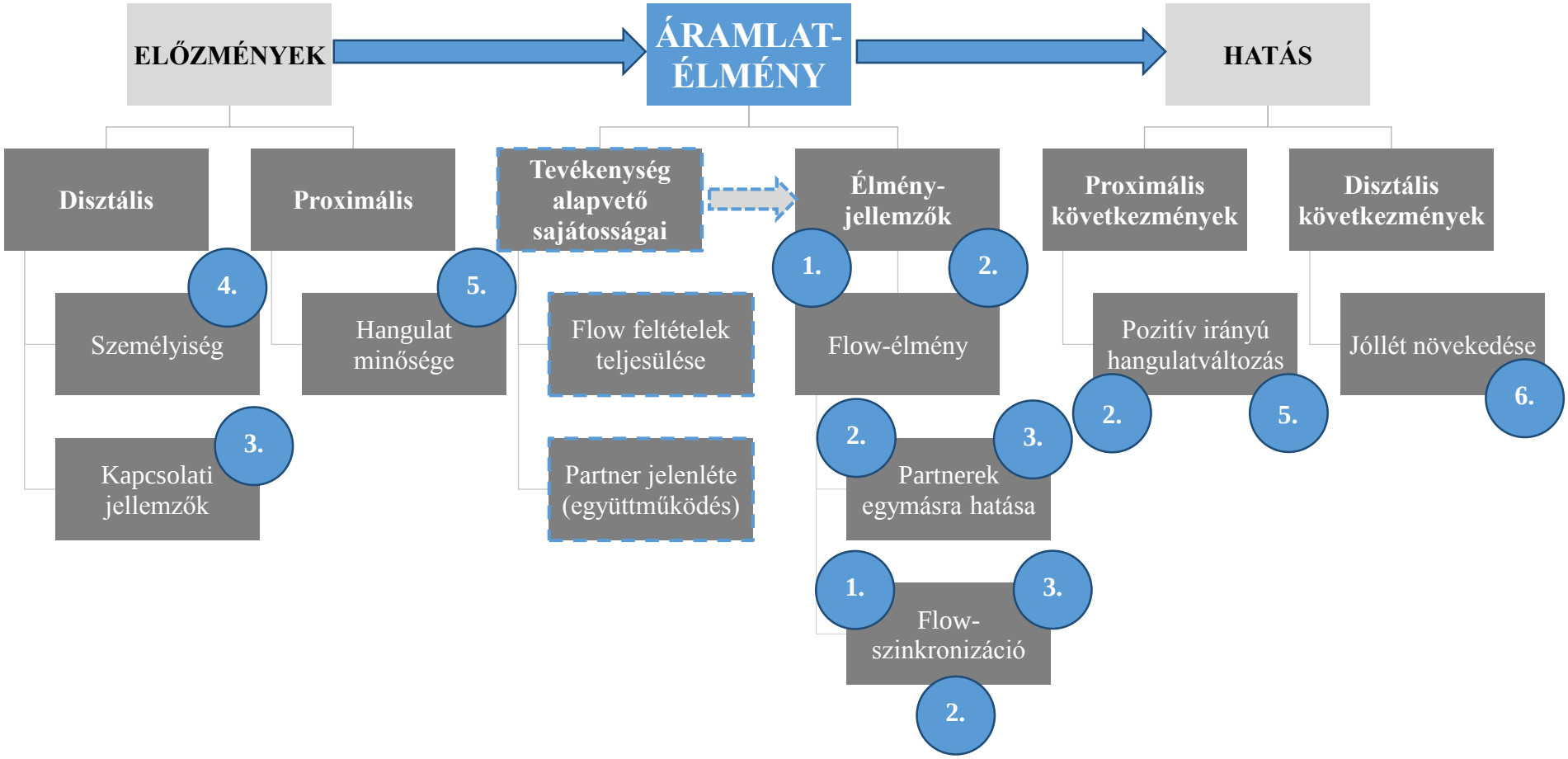
Feltételezésünk szerint amennyiben egy közös, együttműködést igénylő tevékenységben a flow-élmény létrejöttéhez szükséges feltételek mindkét személy számára rendelkezésre állnak, úgy a flow-élmény megtapasztalható, intenzitását pedig az interakció speciális sajátosságai növelhetik, mely összetevőket flow-szinkronizációnak nevezünk, hiszen feltételezhetően ezek, az interakciós működésből fakadó a tényezők járulhatnak hozzá a szubjektív élmény szintjének növekedéséhez.

A disszertációban hat kutatást mutatunk be (lásd *5. ábra*), melyekkel célunk a flow-élmény vizsgálata társas helyzetben való, a flow-szinkronizáció konstruktumának empirikus megalkotása és tesztelése, kiegészítve azt az alapvető személyiségpszichológiai kérdésekkel (egyéni különbségek feltárása), továbbá a pozitív pszichológia célkitűzéseihez illesztésével (a jól működéshez való hozzájárulásának tesztelése, interperszonális szinten is).

Személyiséglélektani kutatássorozatként alapvetően a flow-élmény szubjektív vonatkozását és a kapcsolódó egyéni különbségeket emeljük ki, kérdéseink az áramlat mint szubjektív élmény (Csikszentmihalyi, 1990) dinamikájának kibővítésére vonatkoznak. Mivel az interakció legkisebb egysége a diád (Kenny et al., 2006), így vizsgálatainkban diádikus egységeket vizsgálunk a társas kölcsönhatások alapvető modellezéséhez. Az aktor-partner kölcsönös függőség modell (*Actor-Partner Interdependence Model,* APIM) (Cook & Kenny, 2005) tesztelésével kívánjuk az individuális elemzéseket kiegészíteni, a diádok tagjainak egymásra hatásának megvizsgálása céljából. Kutatásaink kiindulópontjaként feltételezzük, hogy a társas együttműködés hozzáadott értéket nyújt a flow-élmény intenzitására vonatkozóan is (Walker, 2010).

A kutatásaink fókuszában tehát a Csikszentmihalyi-féle áramlat-élmény áll (Csikszentmihalyi, 1990), melynek különböző pszichológiai konstruktumokhoz való viszonyát vizsgáljuk (lásd *4. ábra*). Az áramlat olyan tevékenységekben valósul meg, amelyek esetén a flow létrejöttéhez szükséges tényezők rendelkezésre állnak (kihívás és készségek észlelt, magas szintű egyensúlya, tiszta cél, folyamatos visszajelzés) (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). A flow-élmény a hétköznapok során számos olyan tevékenység során átélhető, melyben a személy egy partnerrel együttműködést tapasztal (Magyaródi & Oláh, 2015a). Ezért a kutatásokban olyan élmények tesztelésére vállalkozunk (szaggatott vonallal jelölt ábra részlet), melyek esetén a személy megítélése szerint a flow feltételei teljesülnek egy partnerrel közös tevékenység során.

4. ábra. A disszertáció során vizsgálandó összefüggések áttekintése[10].



[10] Az ábrán a kutatások sorszámaival jelöltük, hogy az összefüggés mely egységeit mikor vizsgáltuk.

Annak érdekében, hogy ebben a közös tevékenységben a flow-élmény sajátosságai, valamint a társas interakcióból fakadó dimenziói is mérhetők legyenek, célunk a flow-szinkronizáció konceptualizálása és operacionalizálása. Igazolni kívánjuk továbbá a korábbi feltételezések és eredmények kiegészítése érdekében, hogy a társas helyzetben tapasztalt flow-élmény minőségileg jobb, mint egyéni tevékenység során, feltehetőleg az interakciós sajátosságok, szinkronizációs működés következményeként.

A vizsgálatokban célunk a közös helyzetben létrejövő áramlat-élmény disztális és proximális előzményeinek vizsgálata. Disztális előzményként a személyiségvonások és fejleszthető személyiségjellemzők meghatározó szerepét vizsgáljuk az élmény átélési gyakoriságára és intenzitására vonatkozóan, továbbá áttekintjük a különböző típusú társas kapcsolatok minőségi jellemzőinek összefüggéseit a közös élménnyel. Proximális előzményként a pozitív és negatív hangulat közvetlen hatását teszteljük flow-élmény minőségére vonatkozóan, a közös helyzetben végzett feladatvégzés alatt.

A társas helyzetben tapasztalt flow-élmény hozzáadott értéke feltételezhetően nem csak az aktuális élmény minőségében érhető tetten, hanem proximális következményként a pozitív hangulatváltozás mértéke is magasabb lehet, mint az egyéni helyzetben átélt élményé. Elképzelhető továbbá, hogy mivel az élmény gyakori átélése növeli a jóllétet (Peterson et al., 2005), úgy a társas helyzet további lehetőséget biztosít a tevékenységben történő elköteleződés gyakorlására (Lyubomirsky, 2008b), pozitívan hatva a szubjektív jóllét kognitív komponensére, az élettel való elégedettségre (Vittersø, 2003). Lehetségesnek tartjuk, hogy az élmény során a partnerrel való együttműködés következményeként a másokhoz kapcsolódás – mint humán alapszükséglet (Ryan & Deci, 2006) és mentális egészség komponens (Ryff, 1989; Seligman, 2011) – miatt a jóllét szintje tovább növelhető.

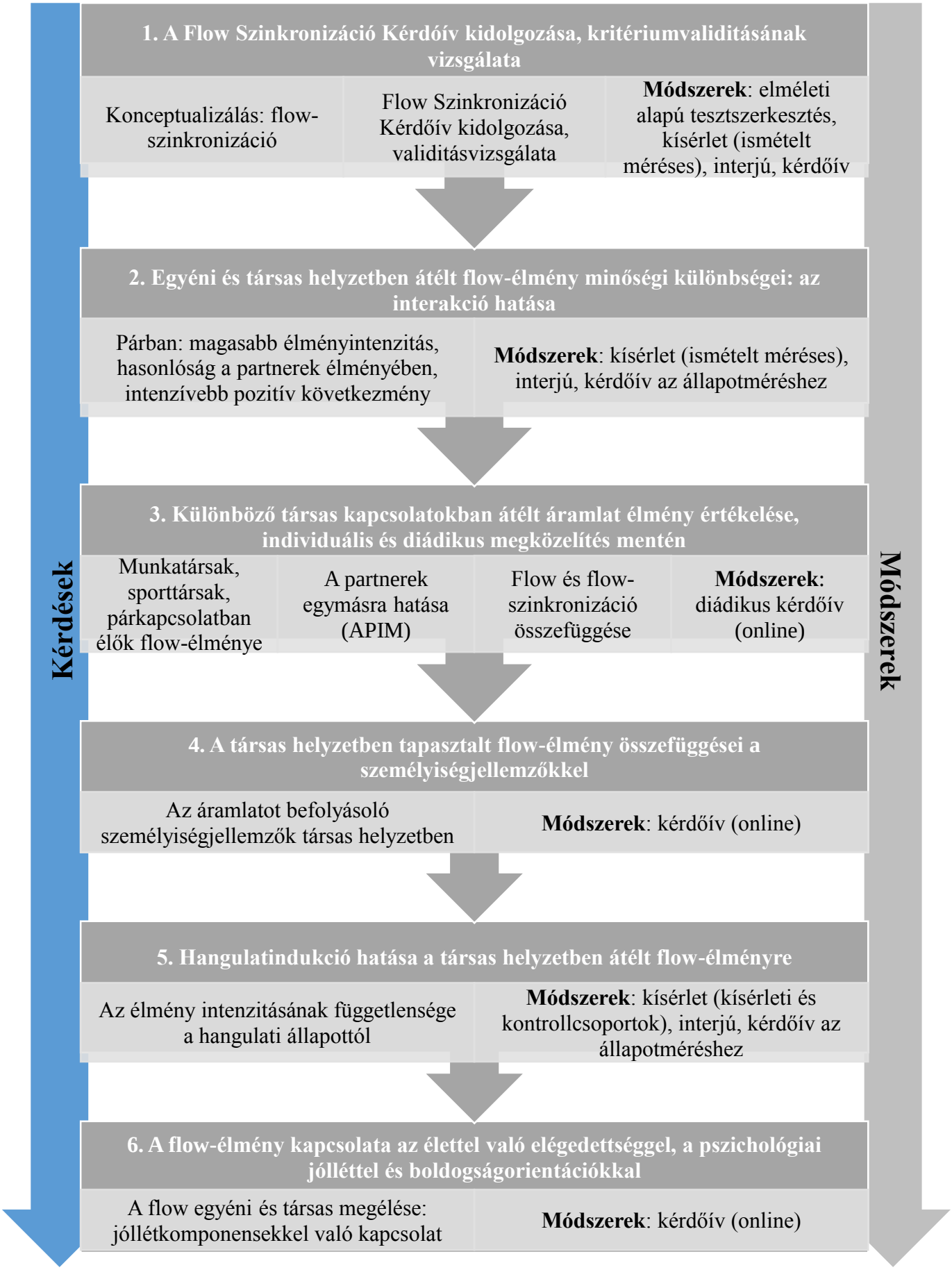
7 Kutatási kérdések

Vizsgálatainkat az a kutatási rés indokolta, hogy a flow-élmény átélésének leírása társas szituációkban, működési sajátosságainak feltárása nem teljes, dinamikájára vonatkozóan egységes koncepció ez idáig nem született.

A korábbi elképzelések és elméletek integrálásával hoztuk létre kutatássorozatunkat, melyek különböző módszerekkel kísérelik meg az áramlat-élmény társas dinamikájának feltárását (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002), személyiségpszichológiai és pozitív pszichológiai kontextusba helyezését.

A fejezetben röviden ismertetjük a disszertációban foglalt téma 6 kutatását, a kapcsolódó alapkérdésekkel és vizsgálati módszerekkel együtt (lásd *5. ábra*).

5. ábra. A disszertációban bemutatásra kerülő kutatások kérdései és módszerei.



7.1 A Flow Szinkronizáció Kérdőív kidolgozása és kritériumvaliditásának vizsgálata

A disszertációban tárgyalt téma kutatásához alapvető feladat a flow-szinkronizáció konceptualizálása. A fejlesztés eredményeként célunk a Flow Szinkronizáció Kérdőív kidolgozása, mely a flow-szinkronizáció mint a társas interakcióban tapasztalt flow-élmény interakciós helyzethez kapcsolódó dinamikáját ragadja meg (1/a kutatás). Egyéb konstruktumokkal való összefüggésének vizsgálatára elvégezzük a kritériumvaliditás ellenőrzését (1/b kutatás), ezzel alapozva meg az általunk megalkotott konstruktum érvényességét (Westen & Rosenthal, 2003).

A kutatás alapkérdése: létrehozható és igazolható-e elméleti és tapasztalati alapokkal a flow-szinkronizáció konstruktuma, mely integrálja a koordinációs működést, a flow-élmény komponenseket, a motivációra és fejlődésre vonatkozó elemeket, valamint a kapcsolati tényezőket.

A kérdőív létrehozása elméleti (flow elmélet, kapcsolódó koncepciók, szinkronizációs elméletek) és empirikus alapokkal történt. A mérőeszköz fejlesztéséhez olyan kontrollált, laboratóriumi vizsgálati helyzetet terveztünk, mely a flow indukciós kutatások alapján a flow feltételeit veszi alapul, az ökológiai validitás lehetséges megvalósulása mellett. Struktúrájának tesztelése, kritériumvaliditásának ellenőrzése céljából kérdőíves módszerrel dolgoztunk.

7.2 Egyéni és társas helyzetben átélt flow-élmény minőségi különbségei: az interakció hatása

Mivel feltételezzük, hogy a flow intenzitása társas helyzetben, az interakció hatásával növelhető (Sweetser & Wyeth, 2005; Walker, 2010), továbbá elképzelhető, hogy a flow-szinkronizáció összetevői felerősítik az interakciós helyzetben átélt áramlat intenzitását, ezért igazolni kívánjuk, hogy az egyéni és társas helyzetben tapasztalt flow-élmény intenzitása érzékelhetően különbözik, a különbségben pedig a flow-szinkronizáció tényezői biztosítanak hozzáadott értéket.

Az eredmények továbbá kapcsolódhatnak az egyéni és társas helyzetben átélt flow-élmény hangulati hatásainak feltárásához is, melyek az átélt élmény proximális következményei lehetnek (Delle Fave, 2009).

A kutatás alapkérdése: igazolható-e az a feltételezés, miszerint a társas interakcióban, közös tevékenység során tapasztalt flow-élmény intenzívebb, mint egyéni feladatvégzés közben.

A kérdést laboratóriumi kísérletben ellenőriztük, melyben ismételt méréses helyzetekben vesznek részt a vizsgálati személyek az egyéni, illetve a páros kreatív feladatmegoldási helyzetekben, a flow-élmény társas minőségének tesztelése érdekében.

7.3 Különböző társas kapcsolatokban átélt áramlat-élmény értékelése, individuális és diádikus megközelítés mentén

A társas kapcsolatok minősége a diád tagjai között lévő interakció történetétől függ (Asendorpf & Wilpers, 1998). A társas helyzetek közül leginkább munka közben, sportolás közben, továbbá a magánélet különböző tevékenységei során tapasztalható az áramlat-élmény társas interakciókban (Magyaródi & Oláh, 2015a). Mivel korábbi eredmények alapján lényeges szerepe van a partnerrel való kapcsolatnak a társas helyzetben tapasztalt áramlat vonatkozásában (Sawyer, 2008), ezért fontosnak tartjuk a különböző kapcsolati jellemzők vizsgálatát a gyakorisági eredményekhez kapcsolódóan munkatársak, sporttársak, és párkapcsolatban élő személyek között, melyek disztális, az élményhez közvetlenül nem kapcsolódó előzményként hatással lehetnek az átélt élményre.

A kutatás alapkérdése: a vizsgálatban az interakció sajátosságai a közös tevékenységben tapasztalható flow-élmény köré szerveződnek, így feltételezzük, hogy a kapcsolat minőségi mutatói összefüggésben lesznek az átélt élmény sajátosságaival. A párok vizsgálatával továbbá ellenőrizzük a diádok tagjai által tapasztalt flow-élmények egymásra hatását, valamint a flow-szinkronizáció flow-élményt meghatározó modellünk tesztelését is.

Az összefüggés vizsgálatára online kérdőíves kutatást terveztünk, melyben diádok vesznek részt egy közös azonosító megadásával, a közös élményjellemzők nagymintás tesztelése érdekében. A résztvevők egy leírás segítségével gondoltak vissza arra a közös társas tevékenységre, melyben leggyakrabban tapasztalják a partnerükkel a leírt áramlat-élményt (általános jellemzőként vizsgálva). Kérdőíves kutatásként nagy elemszámú minta részvételét vártuk, a két összetartozó személy flow-élményének kölcsönös egymásra hatásának strukturális egyenlőségi modellel való tesztelhetősége céljából.

7.4 A társas helyzetben tapasztalt flow-élmény összefüggései a személyiségjellemzőkkel

Csikszentmihalyi létrehozta az autotelikus személyiség fogalmat (Csikszentmihalyi, 1975, 1990), mely azon személyiségjellemzőket foglalja össze, melyek hajlamosítják a személyt a kihívást jelentő tevékenységekkel szembeni nyitottságra, a gyakori flow-élmény átélésére.

A társas helyzetben átélt flow-élményre hajlamosító személyiségjellemzők vizsgálata eddig nem történt meg, ezért célunk disztális előzményeinek feltárása érdekében a *Big Five*[11] faktorok (John & Srivastava, 1999) mint személyiségvonások, továbbá a pszichológiai immunrendszer immunkompetenciái (Oláh, 2005) mint esetlegesen fejleszthető személyiségjellemzők összefüggésének vizsgálata a társas helyzetben tapasztalt áramlat-élmény gyakoriságával, intenzitásával, továbbá a kapcsolódó flow-

[11] A személyiség öt alapvető faktora, melyet a szaknyelvben nem fordítunk magyarra (Rózsa et al., 2012).

szinkronizációval, az élmény disztális, nem a helyzettől függő előzményeinek feltárása érdekében.

A kutatás alapkérdése: az autotelikus személyiség koncepciója alapján feltárhatók-e olyan személyiségjellemzők, amelyek speciálisan a társas interakcióban, közös tevékenység során tapasztalt flow-élmény átélésére hajlamosítják a személyt.

Az összefüggés vizsgálatára online kérdőíves kutatást terveztünk, melyben a résztvevők egy leírás segítségével gondolnak vissza arra a társas tevékenységre, amelyben leggyakrabban tapasztalják a leírt áramlat-élményt. A kutatásban az áramlatot és sajátosságait általános jellemzőként ragadjuk meg.

7.5 Hangulatindukció hatása a társas helyzetben átélt flow-élményre

Korábbi eredmények szerint a személy pozitív hangulatban hajlamosabb a flow-élmény átélésére (Csikszentmihalyi & Wong, 1991). Elképzelhetőnek tartjuk, hogy a pozitív hangulat a kognitív flexibilitás és nyitottság (Fredrickson, 1998) növekedése miatt az áramlat helyzetek iránti nyitottságot határozzák meg. Konkrét feladathelyzetben azonban az éntudatosítás (Fenigstein, Scheier, & Buss, 1975) elhalványulása (Csikszentmihalyi et al., 2005), az áramlat érzelmektől független természete (Delle Fave, 2009) miatt nincs közvetlen hatással az átélt hangulatra, holott a társas interakció akár aktiválhatná az éntudatosítást (Fenigstein et al., 1975).

A vizsgálatban tesztelni kívánjuk a flow-élmény proximális, tehát az élmény azonnali következményeként a kezdeti alaphangulat minőségétől független hangulatjavító hatását a társas szituációkban is (Gaggioli, Cipresso, Serino, & Riva, 2013; Sawyer, 2008).

A kutatás alapkérdése: igazolható-e kísérleti módszerrel az áramlat hangulattól független működése, a társas helyzet esetlegesen éntudatosítást fokozó volta ellenére is. Kérdés továbbá, hogy valóban pozitív hatással van-e a személy hangulatára az átélt áramlat-élmény.

Laboratóriumi kísérlettel végzett kutatásunkban lehetőség nyílik arra, hogy áttekinthető legyen a társas helyzetben átélt flow-élmény proximális előzménye és következménye egyaránt. Hangulatindukciót alkalmaztunk manipulációként a kísérleti csoportokban (pozitív és negatív indukció), majd páros, kihívást jelentő feladaton dolgoznak együtt a diádok (a hangulatindukcióban nem részesülő kontrolcsoport is), a flow-élmény minőségének tesztelését lehetővé téve.

7.6 A flow-élmény kapcsolata az élettel való elégedettséggel, a pszichológiai jólléttel és boldogságorientációkkal

A flow-élmény számos következménnyel járhat, affektív (rövid távon: hangulatváltozás; hosszú távon: hatás a különböző jóllét komponensekre), kognitív (kapacitás növekedése, feldolgozási stílusok fejlődése), fiziológiai és teljesítményszempontból egyaránt (Keller & Landhäußer, 2012). Kutatásunkban a pozitív pszichológia alapvető törekvéseinek eleget téve (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) a jóllét és jól működés feltételeként a

flow-élmény társas helyzetben való átélésének disztális hatását kívánjuk ellenőrizni, mely az élmény minél gyakoribb és intenzívebb átélésének az aktuális állapothoz közvetlenül nem kapcsolódó következménye lehet, a jelenség társas interakcióban történő vizsgálatával reflektálva a pozitív pszichológia kritikáira (Kashdan et al., 2011; Linley et al., 2006).

A kutatás alapkérdése: a flow-élmény átélésének gyakorisága az egyéni és társas helyzetekben, továbbá az élmény intenzitása a különböző dimenziók mentén (flow alapfeltételek, élmény sajátosságai, flow-szinkronizációs dinamika) hozzájárul-e a teljes élethez, a boldogság és jóllét különböző koncepcióihoz.

Az összefüggés vizsgálatára online kérdőíves kutatást terveztünk, melyben a résztvevők egy leírás segítségével gondolnak vissza arra a társas tevékenységre, melyben leggyakrabban tapasztalják a leírt áramlat-élményt. A kutatásban az áramlatot és sajátosságait általános jellemzőként ragadjuk meg, kiegészítve a jóllét különböző koncepcióinak mérésével.

A disszertációban a tárgyalt kutatásokat a következő fejezetben célkitűzéseik és hipotéziseik tételes tárgyalása után az eredmények részletes bemutatásával és értelmezésével együtt mutatjuk be.

IV. EMPIRIKUS VIZSGÁLATOK

8 A Flow Szinkronizáció Kérdőív kidolgozása és kritériumvaliditásának vizsgálata (1. kutatás)

8.1 A Flow Szinkronizáció Kérdőív kidolgozása (1/a kutatás)

8.1.1 Célkitűzés

A Flow Szinkronizáció Kérdőív (FSZK) (Magyaródi & Oláh, 2015b) kidolgozásának célja az volt, hogy rendelkezésünkre álljon egy olyan mérőeszköz, amely alkalmas a közös célért végzett feladatban átélt flow-élmény dinamikájának mögöttes mechanizmusának, a személy szubjektív élménytartalmának megragadására. Alapvető célunk szerint a kérdőív a flow elmélet, a korábbi társas helyzetben átélt flow-élmény koncepciói (lásd *1*. és *2*. *táblázat*), valamint azok lehetséges magyarázó elméletei alapján (lásd *5 A társas interakciók sajátosságai a flow-élményhez kapcsolódóan* c. fejezet), továbbá empirikus tesztfejlesztési módszerekkel (demonstrációs helyzetben tapasztalt élmények interjús lekérdezése), a tesztfejlesztési protokoll (Cohen & Swerdlik, 2009) követésével, négy különböző vizsgálaton keresztül (két laboratóriumi, majd két kérdőíves vizsgálat) került kialakításra.

Mivel a flow-szinkronizáció egy kialakításra váró konstruktum, így a vizsgálatban résztvevő személyek megjegyzései a látszatérvényességre és a tételek tartalmára vonatkozóan is támogatták a munkát, a flow-szinkronizáció konceptualizálását, a közös célért végzett tevékenység során átélt szubjektív komponensek megragadásának érdekében.

8.1.1.1 Hipotéziseink

A kérdőívfejlesztés célja, hogy konceptualizálja és mérhetővé tegye a flow-szinkronizáció konstruktumát.

1. Feltételezzük, hogy a tesztfejlesztés során kialakítható egy olyan mérőeszköz, mely azokat az összetevőket méri, amelyek szerepet játszanak az egyének flow-élményének dinamikus támogatásában, egy közös, kihívást jelentő tevékenységben (Sawyer, 2008; Walker, 2010), amelyben a két személy együtt dolgozik.
    a. A skálák feltételezhetően tükrözik a személyek koordinációs működését (Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988; Walker, 2010), az interakcióból fakadó motivációs sajátosságokat (Bakker, 2005a; Salanova et al., 2014), valamint a másik személy működésének hatását (Culbertson et al., 2015).

8.1.2 1. vizsgálat: Módszer

8.1.2.1 Minta

Az első vizsgálatban 60 fő felnőtt női vizsgálati személy (vsz) vett részt. A minta átlagéletkora 20.83 év (s = 1.98). A résztvevők egyetemi kurzusokon keresztül jelentkezhettek, a részvétel önkéntes és bármikor megszakítható volt. A mintavétel kényelmi módszerrel történt.

8.1.2.2 Mérőeszközök

A partnerrel végzett közös feladat után a résztvevők online kérdőívet töltöttek ki, amely a tevékenység alatti élményeik minőségének mérését szolgálta. Jelen alfejezetben az FSZK első verziójára koncentrálunk.

Flow Szinkronizáció Kérdőív – első verzió (FSZK-20). A mérőeszköz a flow-szinkronizáció mechanizmusának mérését célozza meg, mely a flow elméleten (Csikszentmihalyi, 1990) és a társas interakciókhoz kapcsolódó koordinációs és szinkronizációs elméleteken alapul. A kérdőív konstrukciójának első lépésekor 20 tétellel dolgoztunk, mely tételek a fenti elméletek alapján, szakértők által kerültek kialakításra. Az első empirikus vizsgálat résztvevőinek az állításokat ötfokú Likert skálán (1: Egyáltalán nem – 5: Teljes mértékben) kellett értékelniük. Az első verzió tételeinek belső konzisztenciája pszichometriailag elfogadható (α = .88) volt.

8.1.2.3 Eljárás

A laboratóriumi helyzet megtervezésekor olyan tevékenységet választottunk, melyben létrejöhet a közös célért végzett feladat végzése, továbbá az áramlat-élmény feltételei is teljesülhetnek, így feltételezhetően létrejöhet egy olyan kontextus, melyben a flow-szinkronizáció, azaz interakciós sajátosságokból fakadó támogató mechanizmus, mely az élmények összehangoltságát és intenzitásnövekedését lehetővé teszi, tesztelhető. Az FSZK kidolgozásához hozzájáruló helyzetben a vsz-ek páros teniszt játszottak egy Nintendo Wii játékkonzol segítségével (Wii Sports software, Tennis game), melyet később más kutatásokban is alkalmaztak (Kaye & Bryce, 2012), az ökológiai validitás biztosítása érdekében (McMahan, Ragan, Leal, Beaton, & Bowman, 2011). A vizsgálati helyzetben két személy játszott együtt párosként, a számítógép ellen. A vsz-ek nem teniszeztek és nem játszottak Wii-vel korábban, továbbá nem ismerték egymást. A vizsgálati helyzet megtervezéséhez a flow feltételek (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002) minél valószínűbb teljesítése jelentette az alapot: a résztvevők nem ismerték a játékot, a kihívás rendelkezésre állt, a cél a három szettes játék megnyerése volt, visszajelzést a játékprogram biztosított a pontoknak és a játék állásának jelzésével, valamint az egyes akciók visszajátszásával. A szorongás elkerüléséhez a vsz-ek egy bemelegítő fázisban vettek részt, melyben elsajátíthatták a játékhoz szükséges készségeket. A bemelegítő fázis után a vsz-ek beszámoltak arról, hogy szükségesnek érzik-e a további gyakorlást az eszközzel. Mindegyik résztvevő nemmel válaszolt a kérdésre, továbbá az egyéni beszámolók alapján a kihívás és a készségek szintjét is megfelelőnek ítélték a kísérletvezető kérdésére, differenciált egyéni sajátosságok a helyzet által keltett kihívások és a saját, észlelt készségek szintjében nem mutatkoztak. A helyzet által keltett optimális kihívás és készségszint szubjektív jóváhagyása indokolta a

játékhelyzet elfogadását flow-indukciós aktivitásként. Ezután következett az éles játék fázisa, melyre vonatkozóan az egyéni és közös élménykomponenseket mértük a helyzet utáni kérdőív kitöltésével. Mivel a flow-szinkronizáció kialakítás alatt álló koncepció, így a vsz-ekkel készített strukturálatlan interjúk (*Mit tapasztaltál a közös tevékenység alatt?* kérdés mentén) segítették a konstruktum definiálását, a jelenség szubjektív vonatkozásainak megértése céljából (Jennett et al., 2008).

8.1.3 2. vizsgálat: Módszer

8.1.3.1 Minta

A második vizsgálatban 100 vsz vett részt összesen, 80 férfi és 20 nő, 18 éven felüli felnőttek. Az átlagéletkor 21.44 év volt (s = 2.72), a résztvevők egyetemi kurzusokon keresztül jelentkezhettek, a részvétel önkéntes és bármikor megszakítható volt. A mintavétel kényelmi módszerrel történt.

8.1.3.2 Mérőeszközök

A 2. laboratóriumi vizsgálatban a partnerrel végzett közös feladat befejezése után a résztvevők szintén online kérdőívet töltöttek ki, amely a tevékenység alatti élményeik minőségének mérését szolgálta. Jelen alfejezetben az FSZK második verziójára koncentrálunk.

Flow Szinkronizáció Kérdőív – második verzió (FSZK-42). A kérdőív második verziója 42 tételes. Az első kísérlet eredményeként 22 itemmel került a kérdőív kiegészítésre, a vizsgálatot záró interjún keresztüli megkérdezések alapján. A kitöltés módja megegyezik az első verzióéval. Az FSZK-42 reliabilitása megfelelő (α = .93).

8.1.3.3 Eljárás

A második laboratóriumi vizsgálat eljárása megegyezik az első vizsgálatéval[12].

8.1.4 3. vizsgálat: Módszer

8.1.4.1 Minta

A harmadik vizsgálatban 358 fő, 18 éven felüli vsz vett részt (életkor: M = 24.85, s = 8.97). Az önkéntes résztvevők elérése egyetemi kurzusokon és közösségi oldalakon keresztül történt, nem valószínűségi mintavétellel, hólabda módszerrel. A kérdőívkitöltés anonim módon történt.

8.1.4.2 Mérőeszközök

A kérdőíves vizsgálat célja azoknak a tipikus társas tevékenységeknek a feltárása, amelyekben flow-élmény tapasztalható, a flow-szinkronizáció elemeivel együtt, kiegészítve egy, a közös feladatmegoldásban tapasztalt egyéb élménykomponensekre vonatkozó nyitott kérdéssel kiegészítve.

Általános Flow Leírás Társas Interakciókban (Magyaródi & Oláh, 2015a). A vsz egy leírást olvashat a társas helyzetben átélhető flow-élményről. A leírás segítségével

[12] Az *1. vizsgálat: Módszer* és *2. vizsgálat: Módszer* eredményei a flow és teljesítmény összefüggései kapcsán kerültek publikálásra (Magyaródi, 2014).

azonosítható az a legjellemzőbb tevékenység, amely során az élményt tapasztalja a személy. A flow-élményhez kapcsolódó múltbéli tevékenység felidéztetése a vizsgálati személlyel gyakori módszernek számít a flow-élmény vizsgálatakor (Tenenbaum et al., 1999), így jelen kutatásban a mérőeszközt a leggyakrabban felidézett flow helyzet retrospektív értékelése céljából alkalmaztuk.

Flow Szinkronizáció Kérdőív – második verzió (FSZK-42). Az FSZK-42 struktúrájának teszteléséhez használtuk a mérőeszközt egy következő vizsgálatban, amelyben a kérdőív belső konzisztenciája szintén elfogadható volt (α = .95). A kitöltés módja megegyezik az első verzióéval.

8.1.4.3 Eljárás

A harmadik vizsgálat lebonyolítása egy online kérdőíves oldalon keresztül történt. A tájékoztatás és beleegyező nyilatkozat kitöltése után a résztvevők lejegyezték a legtipikusabb interperszonális helyzetet, amelyben jellemzően flow-élményt élnek át. A kérdőív egy nyitott kérdéses szekcióval zárult, amelyben a vsz-ek további információkat adhattak a társas helyzetben átélt flow-élményhez kapcsolódó saját tapasztalataikról.

8.1.5 4. vizsgálat: Módszer

8.1.5.1 Minta

A negyedik vizsgálatban 1709 felnőtt vsz vett részt ($N_{nő}$ = 1114; $N_{férfi}$ = 595). Az átlagéletkor 26.95 év volt (s = 11.23). A résztvevők egyetemi kurzusokon és közösségi média oldalon kerültek toborzásra, hólabda mintavétellel. A kérdőívkitöltés anonim módon történt.

8.1.5.2 Mérőeszközök

A demográfiai kérdések (nem, életkor, lakóhely, kapcsolati állapot, iskolai végzettség) után a résztvevők egy online kérdőíven keresztül válaszoltak egyéni és társas flow-élményeikkel kapcsolatos kérdésekre.

Általános Flow Leírás Társas Interakciókban (Magyaródi & Oláh, 2015a). A vsz egy leírást olvashat a társas helyzetben átélhető flow-élményről. A leírás segítségével azonosítható az a legjellemzőbb tevékenység, amely során az élményt tapasztalja a személy.

Flow Szinkronizáció Kérdőív – harmadik verzió (FSZK-39). A kérdőív harmadik verziója 39 tételes. A 42 itemes verzió (FSZK-42) strukturális analízise után a megmaradt 26 tételt további 13 tétellel egészítettük ki, a harmadik vizsgálatban résztvevő vsz-ek visszajelzése alapján. A 39 tételes mérőeszköz belső konzisztenciája elfogadható (α = .94). A kitöltés módja megegyezik az első verzióéval.

Flow Állapot Kérdőív (Magyaródi et al., 2013a). A Flow Állapot Kérdőív (FÁK) az áramlat-élmény alapdimenzióit méri, 20 itemen keresztül. A résztvevők ötfokú Likert skálán értékelik az egyes állításokat (1: Egyáltalán nem értek egyet – 5: Teljesen egyetértek). A FÁK két alskálából áll: a 11 tételes Kihívás-készség egyensúly skálából (a flow zónába lépés alapvető feltételeire utal), a másik, Egybeolvadás az élménnyel skála

9 tételes, a flow kísérőjelenségeit foglalja össze. A skálák reliabilitása elfogadható ($\alpha_{K\text{-}K}$ = .92; α_E = .91).

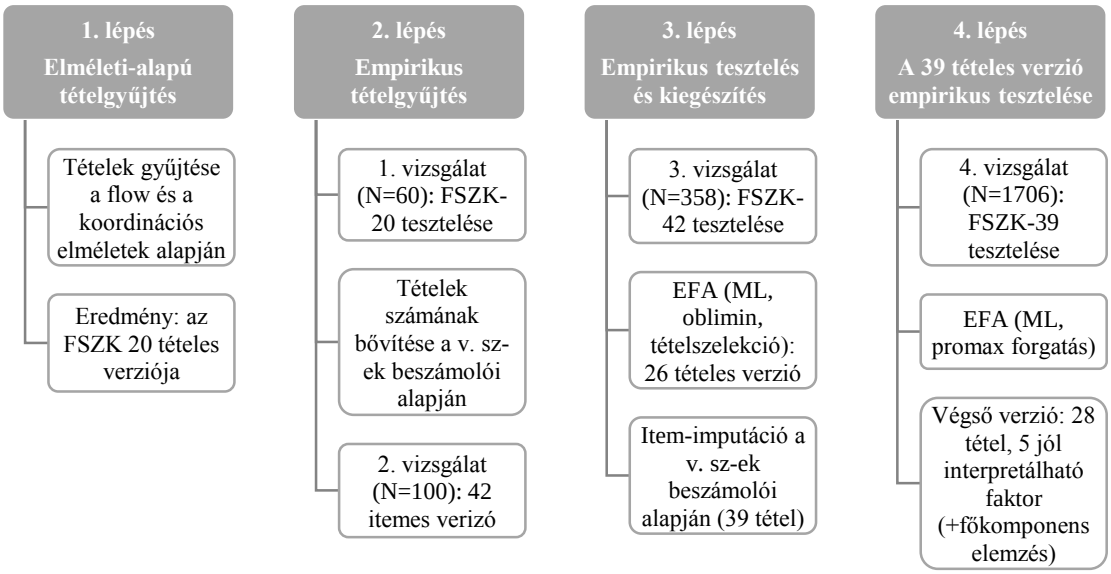
8.1.5.3 Eljárás

A kutatást az ELTE PPK Kutatásetikai Bizottsága támogatta. A résztvevők online kérdőívet töltöttek ki az áramlat élménnyel kapcsolatosan.

8.1.6 Eredmények

A mérőeszköz kidolgozása négy lépésben, négy vizsgálaton keresztül történt (*6. ábra*), melyekben összesen 2227 felnőtt résztvevő adatait dolgoztuk fel[13]. Az első két laboratóriumi vizsgálat a fejlesztési folyamat empirikus alapú tételgyűjtését szolgálták. Az FSZK-20 a flow és a koordinációs, szinkronizációs elméletek alapján került kidolgozásra, tehát az első lépés a racionális tesztszerkesztési hagyományhoz köthető. A munka célja az volt, hogy a tételek tartalmában megjelenjenek a flow-élmény feltételei és jellemzői, továbbá az interakció során a kooperáció és koordináció a partnerrel. A kérdőív minden verziójának látszatérvényességét egy szakértői csoport és a vizsgálatok résztvevői is tesztelték.

6. ábra. A Flow Szinkronizáció Kérdőív kidolgozásának folyamata.



Megjegyzés. EFA = Feltáró faktorelemzés. ML = Maximum Likelihood faktorelemzés.

A következő, empirikus kutatások során további tételeket gyűjtöttünk a vsz-ek beszámolói alapján, így a mérőeszköz fejlesztésnek következő lépése már az empirikus tesztszerkesztési hagyományt követi. A közös laboratóriumi helyzet oly módon került

[13] A disszertációban bemutatott elemzéseket az IBM SPSS Statistics 21.0, 22.0 és 23.0 verziókkal, a ROPstat statisztikai programcsomaggal, valamint az IBM SPSS AMOS 23.0 szoftverrel végeztük.

kidolgozásra, hogy biztosítsa az optimális-élmény feltételeit, ezáltal feltételeztük, hogy a flow-szinkronizáció mechanizmusa az indukált kontextusban tanulmányozható. A vsz-ek által nyújtott visszajelzések a vizsgálat végén felvett interjúkban további inputot jelentettek a flow-szinkronizáció koncepciójának kidolgozásához.

A 42 tételes verzió a kérdőív kipróbálására alkalmasnak bizonyult (Cohen & Swerdlik, 2009), így a következő vizsgálatban elkezdtük az adatok elemzését a tételek letisztázása és a lehetséges látens struktúra feltárása céljából, feltáró faktoranalízis futtatásával.

Az FSZK 42 tételes verziójának tesztelésére és a tételbankba nem illő itemek kizárásának céljából feltáró faktorelemzést végeztünk, maximum likelihood módszerrel, direct oblimin ($\delta = 0$) forgatással. A Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) mutató értéke .95, a Bartlett szfericitás teszt szintén szignifikáns ($\chi^2(861) = 9615.43$, $p < .001$), a faktorelemzés megvalósíthatóságát támogatják. Mivel bizonyos tételek (34, 38, 04) végső kommunalitása alacsony volt (< .25), az elemzésbe nem kerültek be. Elsőként hat, 1-nél nagyobb sajátértékkel rendelkező faktort azonosított az elemzés. Bizonyos tételek több faktorra töltöttek (35, 30, 33, 09, 28, 41, 11, 31, 15, 22, 37), egy tétel pedig alacsony faktortöltéssel rendelkezett (3. tétel = .24). Az FSZK végső struktúrájához (*5. táblázat*) 16 lépésben jutottunk el. Ebben a fázisban, az FSZK 27 tételt tartalmazott, melyből egyet kizártunk (23. tétel), mivel a későbbi elemzések és értelmezés során problémás lehet a megtartása. A hivatkozott tétel meglehetősen hasonló volt egy másik itemhez (13. tétel), továbbá a résztvevők is zavarónak jelezték a két tétel hasonlóságát a nyitott kérdésekre adott válaszaikban. A kérdőív kidolgozásának ebben a fázisában a célunk a tételek tisztázása, nem pedig stabil faktorok feltárása volt, így a struktúra nem került értelmezésre.

5. táblázat. Az FSZK 2. verziójához tartozó tételek faktortöltései és végső kommunalitásai ($N = 358$).

	Faktortöltés						Kommunalitás
	1	2	3	4	5	6	
21. Koordináltuk a viselkedéses megnyilvánulásainkat.	.75						.49
1. Összhangban éreztem a viselkedésemet a partneremével.	.73						.30
16. Azt éreztem, hogy szinte együtt rezdülünk a partneremmel.	.71						.71
18. Egymás tükörképének éreztem magunkat.	.69						.58
29. Éreztem a szinkront kettőnk között.	.54						.74
17. Csak a közös tevékenységre koncentráltam	.52						.46
42. Teljesen kikapcsoltam.	.50						.40
36. Belefeledkeztem a tevékenységbe.	.48						.47
13. Nem vettem figyelembe a partneremet a feladat közben.		.88					.74
23. Nem vettem figyelembe a partneremet a tevékenység közben.		.75					.59

	Faktortöltés						Kommunalitás
	1	2	3	4	5	6	
26. Ellestem néhány fogást a partneremtől			.89				.77
14. Tudtam tanulni a partneremtől			.76				.71
27. A partnerem teljesítménye ösztönzött			.57				.61
24. Éreztem, hogy pozitívan hatok a partnerem feladatvégzésére.				-.83			.82
12. Éreztem, hogy pozitívan hatok a partnerem teljesítményére.				-.65			.71
25. Ösztönöztük egymást a közös feladatmegoldás alatt.				-.48			.64
7. A jövőben is szívesen dolgoznék együtt a partneremmel.					.67		.68
6. Éreztem, hogy mindkettőnknek jól kell teljesítenie.					.62		.51
8. Éreztem, hogy jól teljesítünk.					.50		.59
5. Jól tudtunk kommunikálni a tevékenység alatt.					.50		.50
2. Automatikusan együtt tudtunk működni a partneremmel.					.49		.49
32. Azt éreztem, hogy ketten jobban teljesítünk, mint egyedül.					.48		.46
1. Élvezetesebbnek találtam a közös tevékenységet, mint azt, amit egyedül csinálok.					.41		.30
39. El tudtam fogadni a partnerem képességeit.						-.63	.58
19. Jól tudtam reagálni a partnerem viselkedésére.						-.55	.57
20. Éreztem, hogy számíthatok a partneremre.						-.53	.66
40. Jól tudtunk együttműködni.						-.52	.72
Sajátérték	11.21	2.19	1.51	1.29	1.23	1.00	
% a teljes varianciának	41.50	8.11	5.58	4.78	4.57	3.71	
Teljes variancia %						68.23	

Megjegyzés. Becslési módszer: Maximum likelihood; Forgatási módszer: Oblimin Kaiser normalizációval. A 23., dőlt betűvel jelölt tétel az FSZK-39 verziójából kizárásra került.

A 26 tételes FSZK-t további 13 állítással egészítettünk ki a 3. vizsgálat önbeszámolói alapján, így a 4. kutatás során a kérdőív 39 tételes verzióját használtuk az 1709 fős minta vizsgálatára. Az adatokon feltáró faktorelemzést futtattunk, maximum likelihood becslési módszerrel, promax forgatással ($K = 4$). A KMO értéke .96, a Bartlett teszt szignifikáns ($\chi^2(741) = 39342.64$, $p < .001$). Az első elemzés ötfaktoros megoldást eredményezett. Az 1., 28. és 25. tételek kommunalitása alacsony volt (< .25), így kizárásra kerültek. Néhány tétel egynél több faktorra töltött (23, 39, 29, 07, 05, 22, 33), és az egyik állítás alacsony faktortöltéssel bírt (35. tétel: < .18). Az FSZK végső struktúrája 28 tételt tartalmaz, mely öt, jól interpretálható skálából épül fel, a flow-szinkronizáció öt összetevőjét azonosítja (*6. táblázat*).

6. táblázat. A végső 28 tételes FSZK itemeinek kommunalitása és faktortöltései (N = 1709).

Faktorok	Tételek	Faktortöltés					Kommunalitás
		1	2	3	4	5	
1. Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel (12 tétel)	16. Jól tudtunk együttműködni.	.93					.73
	15. Szívesen dolgoznék együtt máskor is a partneremmel.	.87					.75
	26. A jövőben is szívesen dolgoznék együtt a partneremmel.	.82					.73
	11. Éreztem, hogy számíthatok a partneremre.	.78					.59
	18. Érzem a kettőnk közötti összhangot.	.67					.67
	4. Éreztem a kölcsönös bizalmi kapcsolatot.	.66					.54
	19. Jól tudunk kommunikálni a tevékenység alatt.	.62					.46
	3. Automatikusan együtt tudunk működni a partneremmel.	.61					.48
	10. El tudtam fogadni a partnerem képességeit.	.59					.41
	17. Jól tudtam reagálni a partnerem viselkedésére.	.57					.48
	13. Éreztem, hogy jól teljesítünk.	.47					.48
	2. Éreztem, hogy jobb lett a kapcsolatunk a partneremmel.	.38					.38
2. Bevonódás élmény és koncentráció (5 tétel)	38. Teljesen kikapcsoltam.		.87				.67
	37. Belefeledkeztem a tevékenységbe.		.69				.52
	24. A feladat végzése feltöltött.		.69				.58
	14. A feladat végeztével több energiát éreztem magamban, mint a kezdetekkor.		.57				.39
	30. Csak a közös tevékenységre koncentráltam.		.44				.35
3. Motiváció és pozitív hatás a partnerre (3 tétel)	27. Motiváltam a partneremet a feladat végzése során.			.79			.66
	36. Éreztem, hogy pozitívan hatok a			.71			.62

Faktorok	Tételek	Faktortöltés					Kommunalitás
		1	2	3	4	5	
	partnerem feladatvégzésére.						
	8. Éreztem, hogy pozitív hatással vagyok a partnerem teljesítményére.			.69			.57
4. Motiváció és tanulás a személy számára (4 tétel)	21. A partnerem teljesítménye ösztönzött.				.77		.68
	20. A partnerem motivált a tevékenység végzése során.				.68		.66
	32. Ellestem néhány fogást a partneremtől.				.51		.38
	6. Tudtam tanulni a partneremtől.				.51		.43
5. Koordináció a partnerrel a tevékenység közben (4 tétel)	12. Azt éreztem, hogy szinte együtt rezdülünk a partneremmel.					.66	.69
	9. Összhangban éreztem a mozgásomat a partneremével.					.61	.57
	31. Koordináltuk a viselkedéses megnyilvánulásainkat.					.54	.42
	34. Egymás tükörképének éreztem magunkat.					.52	.39
Saját érték		11.79	2.10	1.34	1.21	1.13	
% a teljes varianciának		42.10	7.35	4.79	4.32	4.04	
Teljes variancia %						62.60	

Megjegyzés. Becslési módszer: Maximum likelihood; Forgatási módszer: Promax Kaiser normalizációval.

Mivel a főkomponens elemzés a kiinduló változóink teljes információtömegét megőrzi (Székelyi & Barna, 2008), ezért annak érdekében, hogy teszteljük, valóban az öt azonosított összetevőt takarja a 28 tételes struktúra, az exploratív cél megtámogatása miatt, a közös és egyedi variancia együttes vizsgálatának céljából főkomponens elemzést alkalmaztunk, ferde (Promax) forgatással (lásd *7. táblázat*).

7. táblázat. A végső, 28 tételes FSZK főkomponens elemzése (*N* = 1709).

Főkomponensek	Tételek	Faktortöltés				
		1	2	3	4	5
1. Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel (12 tétel)	16. Jól tudtunk együttműködni.	.86				
	11. Éreztem, hogy számíthatok a partneremre.	.86				
	4. Éreztem a kölcsönös bizalmi kapcsolatot.	.82				
	3. Automatikusan együtt tudunk működni a partneremmel.	.81				

Főkomponensek	Tételek	Faktortöltés				
		1	2	3	4	5
	10. El tudtam fogadni a partnerem képességeit.	.74				
	19. Jól tudunk kommunikálni a tevékenység alatt.	.73				
	15. Szívesen dolgoznék együtt máskor is a partneremmel.	.72				
	18. Érzem a kettőnk közötti összhangot.	.71				
	26. A jövőben is szívesen dolgoznék együtt a partneremmel.	.70				
	17. Jól tudtam reagálni a partnerem viselkedésére.	.63				
	13. Éreztem, hogy jól teljesítünk.	.53				
	2. Éreztem, hogy jobb lett a kapcsolatunk a partneremmel.	.47				
2. Bevonódás élmény és koncentráció (5 tétel)	38. Teljesen kikapcsoltam.		.87			
	24. A feladat végzése feltöltött.		.83			
	14. A feladat végeztével több energiát éreztem magamban, mint a kezdetekkor.		.78			
	37. Belefeledkeztem a tevékenységbe.		.77			
	30. Csak a közös tevékenységre koncentráltam.		.56			
3. Motiváció és pozitív hatás a partnerre (3 tétel)	27. Motiváltam a partneremet a feladat végzése során.			.87		
	36. Éreztem, hogy pozitívan hatok a partnerem feladatvégzésére.			.83		
	8. Éreztem, hogy pozitív hatással vagyok a partnerem teljesítményére.			.80		
4. Motiváció és tanulás a személy számára (4 tétel)	32. Ellestem néhány fogást a partneremtől.				.79	
	6. Tudtam tanulni a partneremtől.				.75	
	21. A partnerem teljesítménye ösztönzött.				.70	
	20. A partnerem motivált a tevékenység végzése során.				.62	
5. Koordináció a partnerrel a tevékenység közben (4 tétel)	12. Azt éreztem, hogy szinte együtt rezdülünk a partneremmel.					.60
	9. Összhangban éreztem a mozgásomat a partneremével.					.69
	34. Egymás tükörképének éreztem magunkat.					.70
	31. Koordináltuk a viselkedéses megnyilvánulásainkat.					.77

Megjegyzés. Becslési módszer: Főkomponens elemzés; Forgatási módszer: Promax Kaiser normalizációval.

Az összetevők tekintetében a főkomponens analízis reprodukálta a Maximum Likelihood faktorelemzéssel kapott struktúrát, melyek a 28 tételes kérdőív alapkomponenseinek tekinthetők. A struktúra jól értelmezhető, öt olyan faktorral dolgozunk, melyek egymással erősen korreláló tételekből állnak. Exploratív szemlélettel dolgozunk, célunk az adatredukciós technikákkal nem a modellalkotás volt, ezért a komponenseket a jövőben a flow-szinkronizáció eddig feltárt összetevőiként alkalmazzuk.

A komponensek belső konzisztencia mutatói pszichometriailag elfogadhatók (lásd *8. táblázat*). A statisztikai hiba csökkentése érdekében a legpontosabb eljárásként javasolt Shapiro-Wilk próbával (a Q-Q ábrák értelmezésén túl) ellenőrizzük a skálák normális eloszlását is (Ghasemi & Zahediasl, 2012).

8. táblázat. Az FSZK és a FÁK skáláinak leíró statisztikája, a normalitásvizsgálat eredményével.

Kérdőív	Skála	*M*	*s*	*α*	*W*	*f*
FSZK	1. Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel	4.29	.59	.93	.91**	1709
	2. Bevonódás élmény és koncentráció	3.84	.80	.83	.96**	1709
	3. Motiváció és pozitív hatás a partnerre	4.09	.72	.82	.93**	1709
	4. Motiváció és tanulás a személy számára	4.06	.69	.80	.93**	1709
	5. Koordináció a partnerrel a tevékenység közben	3.48	.83	.81	.98**	1709
	Összpontszám	4.12	.75	.94	.97**	1709
FÁK	1. Kihívás-készség egyensúly	3.56	.50	.84	.97**	1709
	2. Egybeolvadás az élménnyel	4.00	.60	.84	.96**	1709
	Összpontszám	7.75	.91	.87	.96**	1709

Megjegyzés. M = Átlag, s = Szórás, α = Cronbach-α mutató, W = Shapiro-Wilk teszt, f = szabadságfok, ****** $p < .01$.

A normalitás sérülése miatt a skálák közötti kapcsolatot Spearman-féle rangkorrelációs elemzéssel teszteltük. A korrelációs táblázatában közepes, közepesen magas értékekig figyelhetők meg az összefüggések a kérdőív alskálái között (*9. táblázat*).

9. táblázat. Az FSZK alskálái közötti rangkorrelációk.

FSZK összetevők	1.	2.	3.	4.	5.
			r_S		
1. Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel					
2. Bevonódás élmény és koncentráció	.55**				
3. Motiváció és pozitív hatás a partnerre	.61**	.49*			
4. Motiváció és tanulás a személy számára	.63**	.50**	.49**		
5. Koordináció a partnerrel a tevékenység közben	.60**	.59*	.52**	.52*	

Megjegyzés. * = $p < .05$, ** = $p < .01$, r_S = Spearman-féle rangkorrelációs együttható.

A flow-szinkronizáció (FSZK komponensek) konvergens validitását az áramlat-élmény összetevőivel teszteltük, a FÁK skálái segítségével. A Spearman-féle rangkorrelációs elemzés szerint (*10. táblázat*) gyenge és mérsékelt szignifikáns kapcsolat ($.12 \leq r_S \leq .60$) található a flow és a flow-szinkronizáció skálái között.

10. táblázat. Az FSZK és a FÁK alskálái közötti rangkorrelációk.

	FÁK		
	1. Kihívás-készség egyensúly	2. Egybeolvadás a feladattal	FÁK összpontszám
FSZK	r_S		
1. Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel	.34**	.41**	.46**
2. Bevonódás élmény és koncentráció	.31**	.60**	.57**
3. Motiváció és pozitív hatás a partnerre	.37**	.35**	.43**
4. Motiváció és tanulás a személy számára	.12**	.37**	.32**
5. Koordináció a partnerrel a tevékenység közben	.30**	.36**	.41**
FSZK összpontszám	.35**	.53**	.55**

Megjegyzés. ** = $p < .01$, r_S = Spearman-féle rangkorrelációs együttható.

8.1.7 Diszkusszió

Jelen munkában egy olyan önbeszámolós kérdőív kidolgozási folyamatát mutattuk be, mellyel célunk a flow-szinkronizáció hipotetikus konstruktumának operacionalizálása. Az eredmények szerint a Flow Szinkronizáció Kérdőív pontos mérőeszköz lehet a flow-szinkronizáció konzisztens méréséhez. A kérdőív célja azoknak a tényezőknek a megragadása, melyek a közös, interakciót igénylő feladatok során megfigyelhető szinkronizálódási folyamatban az áramlat-élményt (Csikszentmihalyi, 1990) támogatják. Feltételezzük, hogy az interakciós helyzetből fakadó, áramlatot támogató tényezők operacionalizálásával az optimális-élményről szóló elmélet kiterjeszthető az egyéni szituációkon kívülre is. Az FSZK hasznos lehet azoknak a kutatóknak, akik a flow-élményt interaktív tevékenységek során, a résztvevő személyek diádikus perspektívájából kívánják megragadni, hiszen a diád az interakció legkisebb egysége (Kenny et al., 2006).

A demonstrációs helyzetek utáni interjú segítségével az átélt élmény szubjektív szempontjait tártuk fel, hozzájárulva ezzel a kérdőív fejlesztéséhez (Jennett et al., 2008), mivel a vizsgálatsorozatban flow-szinkronizáció dimenzióinak, összetevőinek azonosítását tűztük ki célul. Összegzésként elmondható tehát, hogy a kérdőívfejlesztésben mind a racionális, mind pedig az empirikus tesztszerkesztési stratégiákat alkalmaztuk. A kidolgozás négy fázison keresztül történt, összesen 2227 vsz-szel vizsgáltuk a mérőeszköz megfelelőségét, hogy feltárjuk az FSZK végső struktúráját. A kérdőív elfogadott verziója 28 tételes, melyek 5 faktorba tömörülnek, ezeket pedig a flow-szinkronizáció feltárt összetevőiként azonosítjuk. Az azonosított komponensek a flow-élmény társas működésének folyamatát, dinamikáját segítenek megérteni. A vsz-ek az instrukció[14] elolvasása után az egyes állításokat ötfokú Likert skálán értékelik

[14] *„Gondoljon az előbbiekben végzett/megjelölt közös tevékenységre, és jelölje be egy ötfokú skálán, hogy mennyire jellemzik Önt az alábbi állítások a tevékenység végzése alatt."* (1: Egyáltalán nem – 5: Teljes mértékben)

(fordított tétel nincs). A kidolgozott kérdőívet a Függelék fejezetben mutatjuk be: *17.1 Flow Szinkronizáció Kérdőív*.

A kérdőívnek és skáláinak reliabilitása megfelelő. A kidolgozási folyamat alatt az FSZK 42 tételes verziójával végzett első elemzések eredménye a skálák finomítása volt, az elméleti tesztszerkesztéshez használt koordinációs és szinkronizációs elméletek tartalmi megjelenése, majd a második fázisban a kérdőív dimenzionalitásának feltárását tűztük ki célul (Conway & Huffcutt, 2003). Az elemzés során a faktorok korrelálhattak egymással, mivel feltételezésünk szerint a flow-szinkronizáció konstruktuma számos összefüggő változóból áll, melyek a szinkronizálódási folyamatban tapasztalt különböző jellemzőket írják le.

A 28 tételes FSZK első összetevője 12 tételes, melyek közös jelentését a „Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel" címkével írjuk le. A tételek információt biztosítanak a partnerek kapcsolódásáról és dinamikus kooperációjáról, személyes és kapcsolati perspektívából. Korábbi javaslatok szerint (Graham, 2008) a kapcsolat alapvető tényezője lehet a növekedésnek és énkiterjesztésnek, mivel pozitív összefüggés van az aktivációs szint, a flow (mely az énkiterjesztést a kihívást keltő tevékenység útján biztosítja) és az élmény minősége között. Ez a komponens reflektálhat az együttes élmény (Mérei, 1947) hozzáadott értékére, mikor két személy egy közös élményben kapcsolódik össze. Az összetevő néhány tétele specifikusabban utal a partneri kapcsolat fejlesztésére és szorosságára. Ez az eredmény leginkább Moore és munkatársainak hipotézisével függ össze (Moore et al., 2005). Ők ugyanis úgy gondolják, hogy a kapcsolati flow-t a motiváció fogalmán keresztül érthetjük meg, mivel a kapcsolat másokkal inspirálhatja a kapcsolati optimizmust és hatékonyságot. A humanisztikus pszichológia képviselői szintén hangsúlyozták a szeretet és a valahová tartozás élményét (Maslow, 1962), így ezen előzményekre reflektálva egy kapcsolat erősítésének kiemelkedő szerepét a valahová tartozás szükséglete indokolhatja, amely az interperszonális kapcsolódás iránti vágyként mint alapvető humán motivációként jelentkezik (Baumeister & Leary, 1995). Fontos megemlítenünk, hogy a valahová tartozás motivációjának akadályozottsága szociális szorongást eredményezhet, amikor is a személy fél a másokkal történő interakciótól, az esetleges visszautasítás miatt (Brown, Silvia, Myin-Germeys, & Kwapil, 2007). A valahová tartozás szükséglete egyfajta megközelítő attitűdöt hoz létre (Brown et al., 2007), mely támogathatja az interakciók kezdeményezését, kialakítását, az ezáltal tapasztalható közös élményeket. A közös élmény pedig akár egy következő lehetséges interperszonális akció alapját jelentheti, melyen keresztül a két személy már közös emlékekkel rendelkezhet, és a viszonyítás útján építhetik a kapcsolatot egymás között (Mérei, 1947).

A második, 5 tételből álló összetevő a "Bevonódás élmény és koncentráció", tehát ez a skála a végzett tevékenységhez köthető, mely a flow-élmény kulcsszempontjait foglalja össze, mivel a személy az elköteleződés és koncentráció elemeiről számol be (Csikszentmihalyi et al., 2005; Csikszentmihalyi, 1990; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002), valamint a szubjektív élmény következményeiről (Fredrickson, 1998). Ez az összetevő korrelál legerősebben a FÁK összpontszámmal és az "Egybeolvadás az

élménnyel” skálával, mely szintén a flow-szinkronizáció konstruktum flow-élményhez kötöttségét, szubjektív élményhez kapcsolódó tartalmát igazolhatja.

Az FSZK harmadik és negyedik komponensei a közös feladatmegoldást írják le kihívást jelentő helyzetben, motivációs szempontból. A harmadik összetevő 3 tételből áll, a „Motiváció és pozitív hatás a partnerre” címkét kapta, mely a személy motivációs hatását jelöli a partnerére vonatkozóan. A negyedik, 4 tételes összetevő neve a „Motiváció és tanulás a személy számára”, mely a válaszadó személy fejlődését takarja a közös tevékenység alatt, melyet a partnere indukál. A flow-élmény egyik kulcseleme a motiváció (Csikszentmihalyi, 1990). Az optimális-élmény emergens motiváción alapul, a személy-környezet interakció alkotja azt a dinamikus rendszert, mely (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002) biztosítja a tevékenységben a következő lépést: a visszajelzést, melyen keresztül a személy megtalálhatja az új célt, és amely a növekvő kihívásokkal járó készségfejlődésre utal. A közös tevékenység alatt a másik személy lehet a környezetben az az ágens, amely visszajelzést, növekvő kihívást biztosít, motiválja a személyt új célok elérésére az önfejlesztés útján (Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988), továbbá a tevékenység alatt a partnerek facilitálhatják is egymás flow-élményét (Wesson & Boniwell, 2007), azáltal, hogy megosztják egymással a készségeiket, hiszen a kölcsönös függőség miatt (Deutsch, 2011; Walker, 2010) mindketten szükségesek a közös cél eléréséhez a tevékenység során.

Az ötödik összetevő 4 tételt tartalmaz, a „Koordináció a partnerrel a tevékenység során” címkét viseli, mivel a partnerek viselkedéses koordinációjára reflektál a közös tevékenység során. Ez a skála a szociális koordinációs elmélethez kapcsolódik (Ackerman & Bargh, 2010), mely egy adott viselkedési akció másolását vagy kiegészítését hangsúlyozza a koordináció elemeiként. Jelen összetevőhöz tartozó tételek a viselkedéses harmonizációt és reflexiót is tartalmazzák, mely a flow-szinkronizáció lényeges eleme lehet a tevékenység során, az emberek természetes koordinációs tendenciájának eddig nem tárgyalt típusaként. Korábbi eredmények szerint az emberek képesek kódolni mások akcióit, az általuk képviselt célok tekintetében (Hassin, Aarts, & Ferguson, 2005), így a koordinációs megnyilvánulások a kihívást jelentő cél elérését támogathatják.

A kérdőív-fejlesztési folyamat során az azonosított összetevők alapján a következő flow-szinkronizációs definíciót fogalmazzuk meg:

> *Együttműködő, kihívást jelentő feladat során, diádikus helyzetben, a flow-szinkronizáció azokra a flow-élmény közbeni, interakcióból fakadó sajátosságokra utal (összhang, bevonódás, motiváció, koordináció), melyeket a személy szubjektív élménykomponensekként tapasztal. Eredménye az élmény intenzitásának növekedése, a másik személlyel való kölcsönös egymásra hatás.*

Feltételezhető, hogy az FSZK skálái meta faktorokba rendeződnek, hiszen a flow-szinkronizációt három különböző perspektívából írják le: az egyik áttekintő összetevő a

kihívást jelentő közös tevékenység feladathoz kapcsolódó jellemzőit jelölheti, a második inkább a személyes és együttműködő jellemzőkre koncentrál, míg a harmadik faktor a motivációs hatásokat vizsgálhatja. A kérdőív végső verziója az előzetes elméleti megfontolásokhoz és az empirikus eredményekhez egyaránt illeszkedik, mivel a feltárt összetevők a szinkronizálódáshoz és a koordináció folyamatához kapcsolódnak, a kapcsolat minőségén, a flow-élményen és a partnerek egymás teljesítményét támogató hatásán keresztül.

Az FSZK pszichometriai kritériumait teszteltük: lényeges eredményként közöljük, hogy a flow-szinkronizáció konvergens validitása a flow konstruktumához kapcsolódóan elfogadható volt, mivel közepes erősségű korrelációs együtthatókat eredményezett az elemzés, tehát a két mérőeszköz különböző célokat szolgál: a FÁK a flow-élmény komponenseit méri, míg az FSZK a közös helyzetben tapasztalt flow-élményt támogató összetevőket és kísérő mechanizmusát méri. Meg kell jegyeznünk, hogy az FSZK elkötelezettséget jelölő komponense kötődik leginkább a FÁK egybeolvadás skálájához és a FÁK összpontszámhoz, mivel a flow-szinkronizáció specifikusan az áramlat-élmény koordinációjára utal a közös helyzetekben. A konstruktumvaliditás tartalmi elemeihez kapcsolódóan ki kell emelnünk, hogy a kérdőív látszatérvényességét ellenőriztük, mely a résztvevői és szakértői csoport szerint megfelelő. A tételek belső konzisztenciája a pszichometriai kritériumoknak eleget tesz, minden egyes skála esetében. Mivel a flow-szinkronizáció új konstruktum a pszichológiában, ezért kritériumvaliditásának tesztelése referenciateszttel nem lehetséges. Az FSZK végső verziójának feltáró faktorelemzése és főkomponens analízise támogatta a korábbi elméleti alapú hipotéziseinket a konstruktum feltételezett struktúrájára vonatkozóan. Jelen kutatássorozat a flow-szinkronizáció öt összetevőjét azonosította.

Hangsúlyozandó, hogy az áramlat-élmény továbbra is szubjektív, egyéni élményként tekinthető, azonban, ahogyan a vizsgálataink következtetni engednek rá, az interakciós helyzet bizonyos sajátosságai kiegészítik az átélt élmény dinamikáját. A Flow Szinkronizáció Kérdőívvel célunk a feltételezhetően flow helyzetben zajló, interakcióból következő tényezők megragadása. A kutatások során lényeges szempont a személy-környezet interakciót bővítő faktorokon, azaz a flow-szinkronizációs elemeken túl a flow-élmény egyéni aspektusának megragadása is, az élmény feltételeit és dinamikáját vizsgáló mérőeszköz segítségével, ahogyan jelen vizsgálatokban is a Flow Állapot Kérdőív (Magyaródi et al., 2013a) alkalmazásával azonosítottuk a flow feltételeit és kísérőjelenségeinek intenzitását.

A Flow Szinkronizáció Kérdőív megbízható, és feltehetőleg érvényes mérőeszközt jelenthet a két személy közötti élménymechanizmus mérésére a közös, flow-élményt indukáló tevékenységekben, mindamellett számos hiányosságot is meg kell fontolnunk, hiszen a kérdőív egy új pozitív pszichológiai konstruktum konceptualizálását és operacionalizálását tűzi ki célul. A kidolgozási folyamat négy különböző vizsgálat során történt: az elméleti tételkonstrukciót az empirikus módon nyert tételekkel történő kiegészítés és tesztelés követte. Mivel a mintavétel nem valószínűségi módszerekkel történt egyik vizsgálat esetében sem, az eredményeket elővigyázatosan kell kezelnünk.

Megjegyzendő továbbá, hogy abban az esetben, ha a kérdőíveket rögtön a tevékenység után töltik ki, magasabb validitással bírnak, így a harmadik és negyedik vizsgálat retrospektív jellege problémát okozhat a validitási kritérium tekintetében, és különbözhet a laboratóriumi vizsgálatok eredményeitől, ahol közvetlenül az élmény után történt annak az értékelése. Ezekhez a hiányosságokhoz kapcsolódóan azt a következtetést vonjuk le, hogy több olyan vizsgálat szükséges, amely a szituáció-válasz elrendezés lehetőségét biztosíthatja, hogy a retrospektív válaszok torzító hatását csökkenteni tudjuk (Hassan, 2005). A mérőeszköz megalapozott használatához továbbá elengedhetetlen a mérőeszköz konvergens és diszkriminációs validitásának ellenőrzése.

Összefoglalásként hangsúlyozzuk, hogy az előzetes eredmények támogatják a flow-szinkronizáció koncepciójának multidimenzionalitását. Az interpretált összetevők összhangban vannak a vizsgálatokban résztvevők kvalitatív beszámolóival, mivel a szinkronizálódás folyamatát és a koordináció, a bevonódás és koncentráció, a motivációs és kapcsolati komponenseket emelte ki az elemzés a közös, kihívást jelentő élmények legspecifikusabb összetevőiként. A jövőbeni kutatásoknak is a flow-szinkronizáció multidimenzionalitására kell fókuszálnia, elképzelhetőnek tartjuk, hogy további elemei is azonosíthatók, ezáltal a FSZK bővíthető lehet. A validitástesztelés következő lépését a kérdőív skáláinak konvergens és diszkriminációs érvényességének ellenőrzése, a későbbiekben pedig a megerősítő faktorelemzés jelentheti.

Kutatási eredmények bizonyítják, hogy a sikeres együttműködés olyan biokémiai folyamatokat indít el, amely akár a jó egészségi állapot fenntartásához is hozzájárulhat (Bauer, 2012), tehát elképzelhető, hogy mind a fizikai, mind pedig a mentális egészség támogatható az intenzívebb flow és flow-szinkronizáció átélése, az együttműködést igénylő interakciós helyzetek gyakoribb megtapasztalása segítségével. Feltételezésünk igazolására és a jelenség tanulmányozására szükséges a Flow Szinkronizáció Kérdőív fejlesztése és alkalmazása, a pozitív pszichológia lehetséges új konstruktumának megértése céljából.

8.2 A Flow Szinkronizáció Kérdőív kritériumvaliditásának vizsgálata (1/b kutatás)

8.2.1 Célkitűzés

Jelen kutatás célja az elméleti és, a korábbi vizsgálatok során, empirikus alapon konstruált Flow Szinkronizáció Kérdőív (FSZK) (Magyaródi & Oláh, 2015b) kritériumvaliditásának ellenőrzése (Magyaródi & Oláh, 2016).

A flow-szinkronizáció a közös interakcióban részt vevő partnerek flow-élményének működését szintetizálja, az élmény közben átélt társas interakciónak a flow-élményre ható jellemzőit kiemelve. Együttműködő, kihívást jelentő helyzet során, diádikus helyzetben flow-szinkronizációnak tekintjük tehát az áramlat-élmény átélése közben azokat interakcióból fakadó sajátosságokat (összhang, élmény, motiváció, koordináció), melyeket a személy szubjektív élménykomponensekként tapasztal, melynek eredménye az élmény intenzitásának növekedése, a másik személlyel való kölcsönös egymásra hatás.

A Flow Szinkronizáció Kérdőív (Magyaródi & Oláh, 2015b) 28 tételes, önbeszámolós mérőeszköz, mely az empirikus és elméleti alapokon történő fejlesztési folyamat eredményeként a flow-szinkronizáció öt összetevőjét különböztet meg, a kihívást jelentő közös tevékenység, a személyes, együttműködő jellemzők, valamint a motivációs hatások perspektívájából:

1. Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel (12 tétel): a partnerek kapcsolódásának, dinamikus együttműködésének leírása, személyes és kapcsolati perspektívából.
2. Bevonódás élmény és koncentráció (5 tétel): a tevékenységhez köthető skála, a flow-élmény kulcsszempontjainak összefoglalása, a személy elköteleződésének és koncentrációjának leírása, az élmény következményei.
3. Motiváció és pozitív hatás a partnerre (3 tétel): a személy motivációs hatása a partnerre vonatkozóan.
4. Motiváció és tanulás a személy számára (4 tétel): a válaszadó fejlődése a közös tevékenység alatt, melyet a partnere indukál.
5. Koordináció a partnerrel a tevékenység során (4 tétel): a partnerek viselkedéses koordinációja a közös tevékenység alatt. A diád tagjainak viselkedéses harmonizációja.

A FSZK tehát egy olyan többdimenziós mérőeszköz, mely a flow-szinkronizációt, a közös helyzetben tapasztalt flow kísérőjelenségeit leíró új konstruktumot kívánja megragadni és mérhetővé tenni, a feltárt összetevőkön keresztül. Kérdőív-fejlesztési munkában elsődleges feladat a mérőeszköz pszichometriai kritériumainak ellenőrzése, annak érdekében, hogy megbizonyosodjunk arról, hogy valóban érvényes és megbízhatóan ragadja meg a vizsgálandó konstruktumot (Clark & Watson, 1995).

Alapvető fontosságú tehát, hogy ellenőrizzük, hogy a flow-élmény (Csikszentmihalyi, 1990) feltételeihez és kísérőjelenségeihez, magának az élménynek az átéléséhez hogyan viszonyulnak a flow-szinkronizációt alkotó faktorok. Csikszentmihalyi szerint a flow különböző konstruktumok összességét jelenti (Csikszentmihalyi, 1990), melyet elképzelésünk alapján a flow feltételezett szinkronizálódási folyamata kiegészít további dimenziókkal, amely a közös helyzetben végzett tevékenység közben átélt áramlat további kísérőjelenségeit foglalhatja össze, bővítve ezzel az áramlat-élmény dinamikus jellemzőinek sorát.

A flow elmélet (Csikszentmihalyi, 1990), valamint az azt támogató empirikus eredmények szerint az élmény átélése során az éntudatosítás, énfókusz elhalványul (Chen et al., 2000; Pace, 2004; Riva, Waterworth, Waterworth, & Mantovani, 2011), így célunk annak kimutatása, hogy társas helyzetben is igazolható ez az összefüggés, az éntudatosításnak mind a személyes, mind pedig a társas aspektusa (Fenigstein et al., 1975) független lesz a flow-szinkronizáció komponenseitől. Ezáltal kívánjuk megerősíteni, hogy a társas helyzet ellenére, melyben a társas éntudatosítás aktiválódhatna, mégis inkább elhalványul, mivel áramlat helyzetben kizárólag a tevékenység végzése számít, minden más tényező a figyelmi fókuszon kívül marad, így

a flow-szinkronizáció összetevői is az áramlat támogatását szolgálják, nem pedig az éntudatosítás különböző aspektusait erősítik.

Mivel a szorongás átélése antiflow állapotot jelöl, ahol a személy készségei nem felelnek meg a helyzet által támasztott kihívásoknak (Massimini & Delle Fave, 2000), valószínűsíthető, hogy a társas helyzetben, interakció közben átélt flow is fordított viszonyban áll a tapasztalt szorongás mértékével.

Jelenlegi kérdőíves vizsgálattal célunk az FSZK skáláinak konvergens és diszkriminációs érvényességének tesztelése, a konstruktumvaliditás igazolása érdekében. A vizsgálat során a következő feltételezéseket kívánjuk igazolni, a hipotézisekhez kapcsolt szakirodalmi indoklásokkal megalapozva.

8.2.1.1 Hipotézisek

A konvergens validitás teszteléséhez kapcsolódó hipotézisek alapján a flow-szinkronizáció komponensei:

1. a flow állapot feltételeit és kísérőjelenségeit leíró faktorokkal közepes erősségű együttjárást mutatnak (Magyaródi & Oláh, 2015b). Az FSZK bevonódás élmény és koncentráció faktora feltételezhetően erős együttjárást mutat az élménnyel való egybeolvadást, a flow dinamikáját leíró skálával.
2. a diádikus interakció szubjektív élményét leíró intimitás, összhang és játékosság skálákkal közepes erősségű együttjárást mutatnak (Varga, Józsa, & Urbán, 2002). Mivel a flow-szinkronizáció a közös feladatmegoldás alatt, az áramlat-élmény átélése közben a partnerrel szinkronizálódási folyamatban az interakció sajátosságait is tartalmazza (Varga, Józsa, Bányai, & Gősi-Greguss, 2012), várható, hogy az összhang faktor erős összefüggést mutat a flow-szinkronizáció faktoraival, leginkább a hatékonyság és összehangoltság a partnerrel, valamint a koordináció a partnerrel skálák tekintetében. A játékosság faktor továbbá a flow-szinkronizáció flow-t leíró bevonódás élmény és koncentráció faktorával mutathat erősebb együttjárást, a flow-élmény Bühler-i funkcióörömhöz, a játékkal történő motivációs aspektusához kapcsolódva (Engeser & Schiepe-Tiska, 2012).
3. az állapotszintű kíváncsiság tényezőjével közepes erősségű együttjárást mutat. Pillanatnyi állapotként a személy a környezeti ingerek iránt fokozottabban érdeklődik, megközelítő viselkedéssel jár együtt (Oláh, 2005). Az érdeklődés (Bakker, 2005a), kíváncsiság (Montgomery, Sharafi, & Hedman, 2004) a flow élménnyel együttjáró állapotoknak tekinthető, mely a közös élmény és feladat megoldása során is megjelenhet, a személy-környezet interakció (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002) másik személy által történő bővülésével növelheti a kihívás szintet, és motiválóan hathat a készségek fejlesztésére is, mely a feladat iránti kíváncsiságot, érdeklődési szintet növelheti.

A diszkriminációs validitás teszteléséhez kapcsolódó hipotézisek alapján a flow-szinkronizáció összetevői:

1. a személyes és társas éntudatosítás állapotával gyenge együttjárást mutatnak. Az éntudatosítás a figyelem fókuszálását jelenti a személy egyéni (személyes éntudatosítás) vagy társas aspektusaira (társas éntudatosítás) (Fenigstein et al.,

1975). Mivel flow-élmény átélésekor a figyelem fókusza a végzett tevékenységre korlátozódik (Csikszentmihalyi, 1990), így gyenge összefüggés várható az éntudatosítás és a flow-szinkronizáció komponensei között, melyek a bevonódást segíthetik a tevékenységbe az interakció során, nem pedig a koncentrációt az énfókusz különböző tartományaira.

2. a feszültséggel mérsékelt, negatív irányú együttjárást mutat. A feszültség átélése az interakció gördülékenységét gátolja (Varga & Józsa, 2013), ezért feltételezhető a flow-szinkronizációs faktorokkal való ellentétes irányú kapcsolata.
3. a szorongás faktoraival gyenge negatív irányú együttjárást mutatnak. A szorongás olyan komplex érzelmi reakció, amely fenyegető ingereket észlel a személy a környezetében (Oláh, 2005), és ugyan szintén a figyelem magas fokú koncentrációjával jár együtt (Engeser & Schiepe-Tiska, 2012), akárcsak a flow-élmény, azonban a szorongás antiflow-élménynek tekinthető (Massimini & Carli, 1988), a kihívás készségekhez képesti túl magas szintje miatt, így megakadályozza azt, hogy a közös interakcióba bevonódva a cél megoldásán dolgozzon a személy.
4. a társas szorongással gyenge, negatív előjelű együttjárást mutat. Mivel a társas szorongás magas szintje együttjár az éntudatosítás megnövekedett szintjével, és az interakciók kerülésének tendenciájával (Brown et al., 2007), ezért feltételezzük, hogy független a flow-szinkronizáció összetevőitől, mely a közös interakció során átélt flow-élményt támogató interakciós és áramlat élménnyel összefüggő sajátosságokat foglalja össze.
5. a düh állapotával gyenge együttjárást mutatnak. A düh átmeneti érzelmi állapotot jelöl, mely intenzitását tekintve a bosszankodás és dühöngés érzése között mozoghat (Oláh, 2005). Elkerülő viselkedést vált ki az interakciós partnerből, félelemkeltő lehet (Ackerman & Bargh, 2010), így az interakció felbomolhat, mely flow-élmény megélését társas helyzetben és az interakciós támogató tényezőket veszélyeztetheti.

A jelenlegi kutatással a célunk a flow-szinkronizáció konstruktumának minél pontosabb definiálása és mérése, a pozitív pszichológia irányelveinek megfelelően (Donaldson et al., 2014; Kashdan et al., 2011).

8.2.2 Módszer

8.2.2.1 Minta

A kutatásban 367 felnőtt (18 éven felüli) vizsgálati személy, 119 férfi, 248 nő. A vsz-ek átlagéletkora 28.48 (s_{kor} = 12.89). A kutatási részvétel önkéntes és anonim volt, a mintavétel kényelmi és hólabda módszerrel történt. A minta sajátosságait a részletezi.

11. táblázat. Az FSZK validitásvizsgálatában résztvevők demográfiai sajátosságai.

	Minta (%)
Lakóhely	
Budapest	45.50
Vidéki nagyváros	23.20
Vidéki kisváros, falu	26.40

	Minta (%)
Külföld	4.90
Családi állapot	
Egyedülálló	42.50
Párkapcsolatban	57.50
Iskolai végzettség	
Alapfokú végzettség	2.20
Középfokú végzettség	63.20
Felsőfokú végzettség	34.60

8.2.2.2 Mérőeszközök[15]

A kérdőív a demográfiai kérdések (nem, életkor, iskolai végzettség, családi állapot, lakóhely) után a következő mérőeszközökből állt.

Általános Flow Leírás Társas Interakciókban (Magyaródi & Oláh, 2015a). A vsz egy leírást olvashat a társas helyzetben átélhető flow-élményről, mely után értékeli egy-egy ötfokú Likert skálán (1: Egyáltalán nem – 5: Egészen nagymértékben), hogy milyen gyakran, milyen intenzíven tapasztalja. A leírás segítségével azonosítható az a legjellemzőbb tevékenység is, amely során az élményt tapasztalja a személy. A flow-élményhez kapcsolódó múltbéli tevékenység felidéztetése a vizsgálati személlyel gyakori módszernek számít a flow-élmény vizsgálatakor (Tenenbaum et al., 1999), így jelen kutatásban a mérőeszközt a leggyakrabban felidézett flow helyzet retrospektív értékelése céljából alkalmaztuk.

Az összes alkalmazott mérőeszköz a felidézett, áramlat élménnyel kísért közös együttműködés során tapasztalt tevékenységre vonatkozik, állapotjellemzőként ragadva meg a vizsgált konstruktumokat.

Flow Állapot Kérdőív (Magyaródi, Nagy, Soltész, Mózes, & Oláh, 2013). A Flow Állapot Kérdőív (FÁK) az áramlat-élmény alapdimenzióit méri, 20 itemen keresztül. A résztvevők ötfokú Likert skálán értékelik az egyes állításokat (1: Egyáltalán nem értek egyet – 5: Teljesen egyetértek). A FÁK két alskálából áll: a Kihívás-készség egyensúly skálából, mely a flow zónába lépés alapvető feltételeire utal, az Egybeolvadás az élménnyel skála pedig a flow kísérőjelenségeit foglalja össze. A skálák reliabilitása elfogadható ($\alpha_{K\text{-}K} = .92$; $\alpha_E = .91$).

Flow Szinkronizáció Kérdőív (Magyaródi & Oláh, 2015b). A 28 tételes kérdőív 5 skálán keresztül ragadja meg azokat a tényezőket, melyek a közös interakciós flow helyzetben az átélt élményt kísérik, támogatják. A skálák a következők: Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel; Bevonódás élmény és koncentráció; Motiváció és pozitív hatás a partnerre; Motiváció és tanulás a személy számára; Koordináció a partnerrel a tevékenység közben. A vsz-ek ötfokú Likert skálán (1: Egyáltalán nem – 5: Teljes mértékben) válaszolnak az egyes állításokra (pl. 19. Automatikusan együtt tudunk működni a partneremmel.) A skálák reliabilitása megfelelő ($.80 \leq \alpha \leq .93$).

[15] A disszertációban közölt kutatások során alkalmazott mérőeszközöket a Függelékben mutatjuk be: *17.3 A kutatások során alkalmazott mérőeszközök jegyzéke* c. fejezet.

Diádikus Interakció Harmónia Kérdőív (Varga et al., 2002). A Diádikus Interakció Harmónia kérdőív (DIH) felméri, hogy a diádikus interakció résztvevői hogyan ítélik meg az együttlétüket. 50 tételt tartalmaz, melyeket önbeszámolós módon ítélnek meg értékelnek a vizsgálati személyek, ötfokú Likert skálán (1: Egyáltalán nem – 5: Teljes mértékben) aszerint, hogy mennyire jellemezte az adott tétel azt a kétszemélyes interakciót, amelyben részt vett a személy. Négy skáláját dolgozták ki faktorelemzés segítségével: 3 pozitív skála (Intimitás, Összhang, Játékosság); 1 negatív skála (Feszültség). Az elemzések alapján a skálák belső konzisztenciája pszichometriailag elfogadható (α = .78 - .86).

Állapot-Vonás Személyiség Kérdőív: Állapotszorongás kérdőív (STPI) (Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg, & Jacobs, 1983). A kérdőív magyar nyelvű adaptálása Oláh Attila nevéhez köthető (Oláh, 1987). A kérdőív 30 tételből áll (pl. Be vagyok gurulva.; Magabiztos vagyok.), 3 skála (Szorongás; Düh; Kíváncsiság) segítségével ragadja meg az állapotszorongás mértékét. Jelen vizsgálatban a kérdőív állapot verzióját alkalmaztuk, a 3 vizsgált skála: Szorongás mint pillanatnyi állapot; Düh mint pillanatnyi állapot; Kíváncsiság mint pillanatnyi állapot (fordított skála). A kérdőív tételeit a vsz négyfokú Likert skálán (1: Egyáltalán nem – 4: Nagyon) értékeli. A skálák reliabilitása megfelelőnek bizonyult (Oláh, 2005) (állapotszorongás skála: $\alpha_{\text{nők}}$ = .86; $\alpha_{\text{férfiak}}$ = .84; kíváncsiság skála: $\alpha_{\text{nők}}$ = .66; $\alpha_{\text{férfiak}}$ = .74; düh skála: $\alpha_{\text{nők}}$ = .79; $\alpha_{\text{férfiak}}$ = .87).

Éntudatosság Kérdőív (Fenigstein et al., 1975). A kérdőív az éntudatosítás különböző aspektusait vizsgálja: személyes és társas éntudatosítás, társas szorongás). A kérdőív magyar verzióját Rózsa Sándor és munkatársai (Rózsa, Reinhardt, & Kulcsár, 2006) alkották meg. A résztvevők 23 tételt (pl. Zavar, ha munkavégzés közben néz valaki.) értékelnek, ötfokú Likert skála (1: Egyáltalán nem jellemző – 5: Nagyon jellemző) segítségével. Az eredeti mérőeszköz (Fenigstein et al., 1975) skáláinak teszt-reteszt reliabilitása megfelelő volt (társas éntudatosítás skála: r = .84; személyes éntudatosítás skála: r = .79; társas szorongás skála: r = .73). A skálák belső konzisztenciája a magyar nyelvű adaptáció alapján szintén elfogadható (pontos, közölt adat a személyes éntudatosítás skálához áll rendelkezésre: α = .75) (Rózsa et al., 2006).

8.2.2.3 Eljárás

Az FSZK validitásának vizsgálatát az ELTE PPK Kutatásetikai Bizottsága (Iktatási szám: 2015/130.) engedélyezte. A kérdőíves vizsgálat online felület segítségével került lebonyolításra. A kutatási tájékoztató elolvasása után döntöttek a vsz-ek a vizsgálati részvételbe beleegyezésről. A részvételbe beleegyezők kitöltötték a fent bemutatott kérdőíveket, mely kb. 20 percet vett igénybe.

8.2.3 Eredmények

A Flow Szinkronizáció Kérdőív, valamint a validitásvizsgálatba bevont skálák megbízhatósági mutatói megfelelőek, mely eredmények a *12. táblázatban* kerülnek ismertetésre a leíró statisztikai értékek mellett, továbbá Shapiro-Wilk próbával (Q-Q ábrák értelmezésén túl) ellenőriztük a skálák normális eloszlását is (Ghasemi & Zahediasl, 2012).

12. táblázat. Az FSZK validitásvizsgálatában alkalmazott skálák leíró statisztikája és megbízhatósága.

Skála	*M*	*s*	*α*	*W*	*f*
FSZK: 01. Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel	4.32	.57	.93	.89**	367
FSZK: 02. Bevonódás élmény és koncentráció	3.93	.79	.82	.95**	367
FSZK: 03. Motiváció és pozitív hatás a partnerre	4.21	.64	.78	.89**	367
FSZK: 04. Motiváció és tanulás a személy számára	4.11	.67	.77	.90**	367
FSZK: 05. Koordináció a partnerrel a tevékenység közben	3.61	.76	.72	.97**	367
FÁK: 01. Kihívás-készség egyensúly	3.84	.52	.85	.95**	367
FÁK: 02. Egybeolvadás az élménnyel	4.10	.59	.84	.94**	367
DIH: Intimitás	2.89	1.26	.94	.95**	367
DIH: Összhang	4.19	.67	.92	.90**	367
DIH: Játékosság	3.93	.76	.83	.93**	367
DIH: Feszültség	2.22	.49	.78	.92**	367
STPI: Szorongás mint pillanatnyi állapot	1.99	.31	.82	.92**	367
STPI: Düh mint pillanatnyi állapot	1.25	.44	.89	.62**	367
STPI: Kíváncsiság mint pillanatnyi állapot	2.57	.46	.75	.99**	367
Személyes éntudatosítás	3.21	.64	.81	.99**	367
Társas éntudatosítás	3.79	.68	.78	.96**	367
Társas szorongás	2.88	.75	.80	.99**	367

Megjegyzés. *M* = Átlag, *s* = Szórás, *α* = Cronbach-α mutató, *W* = Shapiro-Wilk teszt, *f* = szabadságfok, ** = $p < .01$.

A normalitásvizsgálat szerint egyik változónk sem követi a normális eloszlást, így a normalitásra nem érzékeny nemparaméteres eljárást használunk az elemzés során.

A Flow Szinkronizáció Kérdőív kritériumvaliditásának teszteléséhez Spearman-féle rangkorrelációs vizsgálatot végeztünk a külső kritériumként szolgáló változók segítségével. A konvergens validitás mutatóit illusztráló korrelációs mátrix a *13. táblázatban* olvasható.

13. táblázat. A Flow Szinkronizáció Kérdőív konvergens validitásának tesztelése rangkorrelációs eljárással.

	FSZK: 01. Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel	FSZK: 02. Élmény és koncentráció	FSZK: 03. Motiváció és pozitív hatás a partnerre	FSZK: 04. Motiváció és tanulás a személy számára	FSZK: 05. Koordináció a partnerrel a tevékenység közben
			r_S		
FÁK: 01. Kihívás-készség egyensúly	.46**	.42**	.45**	.16**	.33**
FÁK: 02. Egybeolvadás az élménnyel	.49**	.62**	.38**	.36**	.41**

	FSZK: 01. Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel	FSZK: 02. Élmény és koncentráció	FSZK: 03. Motiváció és pozitív hatás a partnerre	FSZK: 04. Motiváció és tanulás a személy számára	FSZK: 05. Koordináció a partnerrel a tevékenység közben
			r_S		
DIH: Intimitás	.42**	.42**	.36**	.30**	.48**
DIH: Összhang	.78**	.58**	.55**	.50**	.63**
DIH: Játékosság	.67**	.59**	.46**	.47**	.55**
STPI: Kíváncsiság mint pillanatnyi állapot	.41**	.40**	.40**	.36**	.39**

Megjegyzés. r_S = Spearman-féle rangkorrelációs együttható, ** = $p < .01$.

A Flow Szinkronizáció Kérdőív diszkriminációs érvényességének tesztelése érdekében szintén Spearman-féle rangkorrelációs elemzést végeztünk a vizsgálatban alkalmazott változók között, melynek eredményét a *14. táblázat* ismerteti.

14. táblázat. A Flow Szinkronizáció Kérdőív diszkriminációs validitásának tesztelése rangkorrelációs eljárással.

	FSZK: 01. Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel	FSZK: 02. Élmény és koncentráció	FSZK: 03. Motiváció és pozitív hatás a partnerre	FSZK: 04. Motiváció és tanulás a személy számára	FSZK: 05. Koordináció a partnerrel a tevékenység közben
			r_S		
DIH: Feszültség	-.51**	-.45**	-.40**	-.21**	-.34**
STPI: Szorongás mint pillanatnyi állapot	-.45**	-.52**	-.37**	-.16**	-.29**
STPI: Düh mint pillanatnyi állapot	-.32**	-.27**	-.24**	-.18**	-.17**
Személyes éntudatosítás	.05	.06	.10	.13*	.13*
Társas éntudatosítás	.19**	.12*	.19**	.16**	.12*
Társas szorongás	-.16**	-.15**	-.23**	-.03	-.09

Megjegyzés. r_S = Spearman-féle rangkorrelációs együttható, * = $p < .05$, ** = $p < .01$.

8.2.4 Diszkusszió

A vizsgálat célja a Flow Szinkronizáció Kérdőív pszichometriai jellemzőinek – megbízhatóságának, továbbá konvergens és diszkriminációs érvényességének – tesztelése volt. Az eredmények alapján elmondható, hogy a kérdőív skálái megfelelő belső konzisztenciával rendelkeznek, továbbá hipotéziseink nagyrészt beigazolódtak, a várt erősségű és irányú együttjárásokat kaptuk a korrelációs elemzések eredményeként, melyek ezért a mérőeszköz konstruktumvaliditását támogatják.

A flow-élmény feltételei a vártnak megfelelően, közepes mértékben járnak együtt a hatékonyság észlelésével, az átélt élmény minőségével, a partnerre vonatkozó motivációs tényezőkkel és koordinációs elemekkel egyaránt. Amennyiben a feladathelyzetben résztvevő személyek számára a feladat kihívást jelent, világos célkitűzést tartalmaz, és mindeközben az együttműködési helyzet által támogatott flow-szinkronizációs összetevőket tapasztalják, akkor lehetőség van arra, hogy az optimális-élmény (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002) minősége emelkedjen. A Flow Állapot Kérdőív (Magyaródi et al., 2013a) Egybeolvadás az élménnyel skálája, mely a flow-élmény kísérőjelenségeit foglalja össze, szintén az elvárt közepes együttjárást mutatja a flow-szinkronizáció tényezőivel. Megjegyzendő, hogy erős együttjárás tapasztalható az FSZK Bevonódás élmény és koncentráció összetevőjével, mely kiemelten a társas helyzet során átélt áramlat-élmény sajátosságait (Csikszentmihalyi, 1990; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002) foglalja össze. Mivel mindkét tényező az optimális-élmény minőségét leíró jellemzőket foglalja össze, így elfogadható a két konstruktum nagymértékű közös varianciája.

A Diádikus Interakció Harmónia Kérdőív (Varga & Józsa, 2013) az interakcióban résztvevő személyek közötti kölcsönhatás minőségét vizsgálják, így a feladathelyzetben tapasztalt együttműködés interakciós aspektusát emelik ki leginkább. Jelen vizsgálatban közös feladat megoldásának élménykomponenseit vizsgáltuk, így az elvártak alapján az intimitás faktor közepes mértékű együttjárást mutat a flow-szinkronizációs összetevőkkel. Az összhang és játékosság a hipotézisünknek megfelelően szoros összefüggést mutatnak az FSZK hatékonyság és összehangoltság skálájával. Az összhang skála a partneri kapcsolat minőségére utal, mely akár egy következő közös élményszerzés (Mérei, 1947), akár az énkiterjesztés (E. N. Aron & Aron, 1996) lehetőségét is tartalmazza, a közös feladathelyzetben átélt flow-élményen keresztül (Graham, 2008), mely a játékosság faktorhoz kapcsolódást is indokolhatja (Bagdy, 2010).

A közös feladathelyzetben tapasztalt kíváncsiság mértéke az elvártak szerint közepes mértékben függ össze a flow-szinkronizáció komponenseivel. A kíváncsiság megközelítő viselkedést takar, arra az intenzív vágyra utal, mely az explorációra, újdonságok keresésére és megértésére ösztönzi a személyt (Hilsenroth, Segal, & Hersen, 2003). A megközelítő viselkedés támogathatja a hatékonyságot a partnerrel, a feladatmegoldás során tapasztalható flow-élményt (Oláh, 2005), a partnerrel és a konkrét feladattal szembeni nyitottságot (R. P. Collins, Litman, & Spielberger, 2004) amelyek a flow-élmény átélése során a személy-környezet interakciót meghatározzák (Magnusson &

Stattin, 1998; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002), tehát a flow-szinkronizáció működését facilitálhatja a kíváncsiság megélése.

A diszkriminációs validitás teszteléséhez külső kritériumként a feszültség, szorongás, düh, valamint az éntudatosítás különböző dimenzióit alkalmaztuk. A STPI (Spielberger et al., 1983) állapotszorongás skálája leírja a személy szubjektív érzéseit (R. P. Collins et al., 2004) aggodalmaival, feszültségeivel, idegességével kapcsolatosan, kiemelve az adott helyzet hatását a szubjektív átélésre vonatkozóan. A feltételezéseknek megfelelően, amennyiben a flow-élményt megtapasztalja a személy adott helyzetben, úgy a szorongás mint antiflow-élmény (Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988; Csikszentmihalyi, 1975; Massimini, Csikszentmihalyi, & Carli, 1987) nem kap teret, mivel a személy saját készségeihez illeszkedően optimális kihívással szembesül. Amennyiben elfogadjuk a feltételezést, hogy a flow-szinkronizáció dimenziói a társas helyzetekben, közösen végzett tevékenység közben átélhető flow-élmény támogatják, úgy, elvárásuknak megfelelően, ellentétes irányú gyenge-mérsékelt együttjárás tapasztalható az FSZK összetevői és az állapotszorongás mértéke között.

A düh az az érzelmi állapot, amely intenzitásában az enyhe irritációtól a düh és harag állapotáig változhat (Azevedo, Wang, Goulart, Lotufo, & Benseñor, 2010), alapérzelemnek tekinthető (Ekman, 1999). Az érzelemszabályozó alrendszer részét képezi az ún. ingerlékenység gátlás faktor, amely a flow-élmény fenntartásához járul hozzá, a zavaró tényezők kizárásával (Oláh, 2005). Tehát feltételeztük, hogy a düh intenzitásának növekedésével az átélt flow-élmény csökken, így a flow-t támogató flow-szinkronizációs komponensek mértéke is. A feltételezésnek megfelelően, a düh (Spielberger et al., 1983) és a flow-szinkronizációs tényezők társas feladathelyzetben jellemzően gyenge, negatív irányú együttjárást mutatnak.

A DIH (Varga & Józsa, 2013) feszültség skálája az interakció gördülékenysége, valamint a diád hangulata szempontjából negatív jellemzőket foglalja össze (félelem, feszültség, szorongás, kiszolgáltatottság, stb.). Mivel a flow-szinkronizációs komponensek a közös feladat során tapasztalt interakción alapulnak, így azok flow-élmény támogató hatásához szükséges az interakció gördülékenysége és fennmaradása. Az elemzések alapján jellemzően közepes és gyenge összefüggések találhatók az FSZK és a DIH feszültség skálája között, a skála az antiflow állapot egyik indikátoraként fogható fel.

Az éntudatosítás (Fenigstein et al., 1975) az én különböző aspektusaira vonatkozó figyelmi fókuszálást jelenti, mely a flow állapotot átélő személynél eltűnik (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002), hiszen a személy a kihívást jelentő tevékenységre koncentrál. A személyes éntudatosítás tartománya a fokális ingerek, diffúz belső állapotok, motívumok, valamint az önreflexió kategóriái mentén különíthető el, míg a társas éntudatosítás az én nyilvános aspektusaira (megjelenés, stílus, nyílt viselkedés) irányuló figyelmet foglalja össze (Buss, 1980). A szorongás speciális, társas aspektusát vizsgálja az Éntudatosítás Kérdőív társas szorongás faktora (Fenigstein et al., 1975). Amennyiben az éntudatosítás valamely aspektusa aktiválódik, szociális szorongás (Leary & Kowalski, 1997) is kapcsolódhat hozzá, leginkább akkor, amikor a személy motivált arra, hogy a környezete által kívánatosnak tartott benyomást keltse magáról, azonban nem biztos

benne, hogy képes lesz ezt megvalósítani. Mivel optimális-élmény átélése közben a figyelem fókuszálása miatt a személy és a tevékenység összeolvad (Engeser & Rheinberg, 2008), ezért flow-élmény átélése mellett az éntudatosítástól való függetlenséget várjuk el. Mivel azt várjuk, hogy a flow-szinkronizációs összetevők a flow-élmény átélését támogassák a feltételezett szinkronizálódási folyamat során, a közös, együttműködést igénylő feladathelyzetben, úgy összefüggése az éntudatosítással az optimális-élmény átélését gátolná. Jelen vizsgálatban gyenge együttjárást találtunk az éntudatosítás különböző aspektusai és a flow-szinkronizációs tényezők között, tehát hipotézisünk nagyrészt beigazolódott. A társas szorongás állapota jellemzően fordított, gyenge együttjárást mutat a flow-szinkronizáció komponenseivel, tehát egymástól független konstruktumokról beszélhetünk, az eredmények szerint a flow-szinkronizáció nincs összefüggésben a szorongás megjelenésével, még megjelenő a társas helyzet ellenére sem. Nem jelennek meg olyan tényezők a kihívást jelentő helyzetben, melyek az éntudatosítás különböző aspektusait felerősítenék (Fenigstein et al., 1975).

A fenti eredmények alapján elmondható, hogy az FSZK reliabilitása és kritériumvaliditása megfelelő, tehát a pszichometriai elvárásoknak eleget tesz. A Ugyanakkor, a vizsgálat hiányosságait is meg kell fontolnunk. Jelen validitásvizsgálat korlátai közé tartozik a minta jellege, mivel nem valószínűségi alapon történt a mintavétel, továbbá nem reprezentatív a magyarországi felnőtt lakosságára nézve sem, a vizsgálatban szereplő minta az átlagéletkora (M = 28.48; s = 12.89) alapján a fiatal felnőttek csoportjába tartozik. Az elemzés során alkalmazott skálák nem követték a normális eloszlást, így robusztus próbákat alkalmaztunk az elemzéshez. Esetenként nem kaptunk szignifikáns együttjárást a vizsgált skálák között, ez pedig akár a minta sajátosságaiból is fakadhat. Ugyan az elemzésekhez szükségünk volt a nagy minta-elemszámhoz, melyet kérdőíves módszerrel biztosítottunk, a retrospektív válaszadás torzíthatja továbbá az adatokat (Hassan, 2005), mely hiányosságot a szituációs leírás biztosításával igyekeztünk csökkenteni (Jennett et al., 2008; Novak & Hoffman, 1997). A kutatásban önbeszámolós kérdőíveket alkalmaztunk, melyek ugyan megragadhatóvá teszik az élmény szubjektív tartalmait, azonban számos torzítási lehetőséget tartalmazhatnak (Salanova et al., 2014). A jövőbeni kutatások során szükség van a vizsgálati helyzetek utáni azonnal élménymonitorozásra, a visszaidézési torzítás kiküszöbölésére (Hassan, 2005).

A Flow Szinkronizáció Kérdőív pszichometriai vizsgálatával célunk egy olyan stabil mérőeszköz fejlesztése volt, mely a társas interakcióval kísért áramlat-élmény hozzáadott jellemzőit kívánja megragadni, megfelelő módon operacionalizálni, ezáltal is hozzájárulva a jelenség minél pontosabb vizsgálatához.

9 Egyéni és társas helyzetben átélt flow-élmény minőségi különbségei: az interakció hatása (2. kutatás)

9.1 Célkitűzés

Legerősebb elköteleződést előidéző élményeink másokkal megosztottak (Whalen, 1998). Jelen kutatás célja annak a hipotézisnek a kísérleti úton történő igazolása, mely szerint a flow-élmény (Csikszentmihalyi, 1990) minősége társas helyzetben magasabb, mint egyéni aktivitások esetén (Sweetser & Wyeth, 2005; Walker, 2010). Az eddigi kutatások kizárólag feltételezésként kezelték a társas helyzetben átélhető flow hozzáadott értékét, így célunk ennek a feltételezésnek a kísérleti úton történő, empirikus tesztelése.

Kutatási eredmények szerint a mentális feladatok is generálhatnak áramlat-élményt (Shernoff & Csikszentmihalyi, 2009), továbbá maga Csikszentmihalyi Mihály (Csikszentmihalyi, 1975, 1990) is a kreativitás kutatása közben figyelt fel az áramlat jelenségére, így az élmény feltételezhetően megtapasztalhatóvá válik az ilyen jellegű feladatokban, lehetővé téve a flow-élmény vizsgálatát társas helyzetben is. A flow-élmény társas megjelenéséről szóló korábbi koncepciók támogatják azt az elképzelést, mely szerint a kreatív feladat jelenti az élmény közös alapját (Sawyer, 2008), ez a szituáció támogatja a résztvevőket a bevonódásban, melyben megoszthatják saját véleményüket, nézetüket a társsal (Gaggioli et al., 2011).

Feltételezzük, hogy a közös, együttműködő helyzetben (Delaherche et al., 2012) létrejön a személyek között egyfajta szinkronizálódási folyamat, mely az élmény támogatását eredményezi, a személy-környezet interakció bővülésével (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002), mely pozitívan hat az átélt élmény minőségére is (Walker, 2010).

9.1.1 Hipotézisek

A vizsgálat során a hipotéziseink a következők:

1. Walker hipotézisének kiterjesztéseként, aki az élvezetesség fokozódását figyelte meg a közös helyzetben (Walker, 2010) feltételezzük, hogy a közös együttműködő helyzetben tapasztalt áramlat-élmény érzékelhetően intenzívebb, mélyebb bevonódást tesz lehetővé, mint az egyéni tevékenység során.
2. Az élmények koordinációs tendenciájára vonatkozó elképzelések alapján feltételezzük, hogy a flow-szinkronizáció magyarázó tényezője a páros helyzet során tapasztalható flow-élménynek, (Ackerman & Bargh, 2010; Bakker, 2005a; Hatfield et al., 1994; Ilies et al., 2007; Varga & Józsa, 2013; Westman, 2013).
3. A szinkronizálódási folyamat és a partnerek egymásra hatásának reciprok volta miatt (Culbertson et al., 2015; Walker, 2010) feltételezzük, hogy a pár tagjainak flow-élménye, flow komponenseinek és flow-szinkronizációs összetevőinek észlelt mértéke összefügg (Bakker, 2005a), továbbá elképzelhető, hogy a személy flow-élményét a másik személy flow-élménye meghatározza, magyarázza. Ez a

hipotézis az élmény átélése során létrejövő szinkronizálódási folyamat alátámasztását szolgálja.

4. Mivel a flow-élmény növeli a pozitív érzések intenzitását, a negatív érzésekét pedig csökkenti (Csikszentmihalyi, 1997), így valószínűsíthető, hogy az alaphangulathoz képest eltérés tapasztalható az egyéni és páros helyzetek után mért értékekben. Barbara Fredrickson tágíts-és építs elméletére és Walker pozitív érzésekkel kapcsolatos eredményeire alapozva kívánjuk a közös helyzet következményeit elemezni (Walker, 2010; Waugh & Fredrickson, 2006). Mivel a flow-élmény intenzívebb megtapasztalását várjuk társas helyzetben (Walker, 2010), így feltételezzük, hogy a páros feladathelyzet után érzett pozitív hangulat magasabb, a negatív hangulat pedig alacsonyabb mint az egyéni helyzet után (Gaggioli, Mazzoni, Milani, & Riva, 2015; Salanova et al., 2014).

A hipotézisek tesztelésére egy ismételt méréses laboratóriumi kísérletet terveztünk.

9.2 Módszer

9.2.1 Minta

A vizsgálatban 80 felnőtt kísérleti személy vett részt, 53 nő és 27 férfi (életkor: $M = 24.06$, $s = 6.74$). A mintavétel kényelmi és hólabda módszerrel történt. A részvétel feltétele a 18. életév betöltése volt, a minta sajátosságait a *15. táblázat* szemlélteti. A vsz-ek önkéntes módon vettek részt a kísérletben, a részvétel bármikor megszakítható volt.

A kutatásra való jelentkezés alapján rendeztük párokba a vsz-eket. A párokba sorolásnál elkerültük, hogy egymást ismerő vsz-ek kerüljenek egy párba.

15. táblázat. A kísérletben résztvevő minta demográfiai sajátosságai.

	Minta (%)
Lakóhely	
Budapest	71.30
Vidéki nagyváros	11.30
Vidéki kisváros, falu	16.30
Külföld	1.30
Családi állapot	
Egyedülálló	35.00
Párkapcsolatban	65.00
Iskolai végzettség	
Alapfokú végzettség	.00
Középfokú végzettség	65.00
Felsőfokú végzettség	35.00

9.2.2 Mérőeszközök

A kísérlet megkezdésekor demográfiai (nem, kor, lakóhely, iskolai végzettség, családi állapot) és hangulati kérdésekre válaszoltak (aktuális pozitív és negatív hangulat jelölése ötfokú Likert skálán: 1: Egyáltalán nem – 5: Nagyon; valamint a Rövidített Pozitív és Negatív Affektivitás Skálára válaszolva – Gyollai et al., 2011), majd feladathelyzetekre

vonatkozóan önbeszámolós kérdőíveket töltöttek ki a kísérletben résztvevő személyek, egyéni helyzetben a hangulatra és a flow-élményre, páros helyzetben a hangulatra, flow-élményre és flow-szinkronizációra vonatkozóan.

A feladathelyzetekben a vsz-ek értékelték a végzett tevékenységet a flow-élmény feltételei mentén, ötfokú Likert skálán (1: Egyáltalán nem – 5: Egészen nagymértékben), a következő instrukció mentén: *Az előbbi feladat közben elmondható volt, hogy* (1) …, hogy magas szintű a tevékenységben a kihívás., (2) ..., hogy meg tudok felelni ennek a kihívásnak., (3) …, hogy világos a cél, amiért a tevékenységet végzem., (4) …, hogy folyamatos visszajelzést kapok a tevékenységemről).

Páros helyzetben továbbá értékelték a vsz-ek, hogy a közös élményt biztosító tevékenységben az együttműködés, illetve versengés mennyire jelent meg (ötfokú Likert skála: 1: Egyáltalán nem – 5: Egészen nagymértékben).

Rövidített Pozitív és Negatív Affektivitás Skála – magyar verzió (Gyollai et al., 2011). A kérdőív a Watson és munkatársai (Watson, Clark, & Tellegen, 1988) által kidolgozott Pozitív és Negatív Affektivitás Skála (*Positive and Negative Affect Schedule*, PANAS) rövidített, magyar nyelvű verziójaként 5-5 tétel segítségével méri a pozitív és negatív affektivitás dimenzióit, ötfokú Likert skálán értékelve az egyes hangulati állapotokat (1: Egyáltalán nem, vagy alig – 5: Nagyon). A skálák reliabilitása pszichometriailag megfelelő ($\alpha_{\text{pozitív}} = .73$; $\alpha_{\text{negatív}} = .62$).

Flow Állapot Kérdőív (Magyaródi, Nagy, Soltész, Mózes, & Oláh, 2013). A Flow Állapot Kérdőív (FÁK) az áramlat-élmény alapdimenzióit méri, 20 itemen keresztül. A résztvevők ötfokú Likert skálán értékelik az egyes állításokat (1: Egyáltalán nem értek egyet – 5: Teljesen egyetértek). A FÁK két alskálából áll: a Kihívás-készség egyensúly skálából, mely a flow zónába lépés alapvető feltételeire utal, az Egybeolvadás az élménnyel skála pedig a flow kísérőjelenségeit foglalja össze. A skálák reliabilitása elfogadható ($\alpha_{\text{K-K}} = .92$; $\alpha_{\text{E}} = .91$).

Flow Szinkronizáció Kérdőív (Magyaródi & Oláh, 2015b). A Flow Szinkronizáció Kérdőív (FSZK) 28 tételes kérdőív 5 skálán keresztül ragadja meg azokat a tényezőket, melyek a közös interakciós flow helyzetben az átélt élményt kísérik, támogatják. A skálák a következők: Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel; Bevonódás élmény és koncentráció; Motiváció és pozitív hatás a partnerre; Motiváció és tanulás a személy számára; Koordináció a partnerrel a tevékenység közben. A vsz-ek ötfokú Likert skálán (1: Egyáltalán nem – 5: Teljes mértékben) válaszolnak az egyes állításokra (pl. 19. Automatikusan együtt tudunk működni a partneremmel.) A skálák reliabilitása megfelelő ($.80 \leq \alpha \leq .93$).

9.2.3 Eljárás

A kutatást az ELTE PPK Kutatásetikai Bizottsága (Iktatási szám: 2015/129.) engedélyezte.

A kutatási cél megvalósításához 18 éven felüli vizsgálati személyeket toborzunk online portálokon és egyetemi tanórákon. A vizsgálat az ELTE Pozitív Pszichológia

Laboratóriumában zajlott. Az adatok rögzítésénél a vizsgálati helyzetet, a pár és a vsz sorszámát rögzítettük az adatfeldolgozáshoz. Az aláírt beleegyező nyilatkozatok a sorszámoktól külön kerülnek tárolásra, a vsz-ek nem beazonosíthatók.

A vizsgálatra jelentkező személyek részt vettek egy ismételt tesztelési elrendezésű kísérletben. Minden személy két vizsgálati helyzetben vett részt, a helyzetek sorrendjének besorolása véletlenszerűen, a jelentkezési sorrend alapján alakult ki, a sorrendi hatás (Charness, Gneezy, & Kuhn, 2012) kivédése céljából. A kapcsolat erősségének hatását kiszűrendő (A. Aron et al., 2000; Graham, 2008) ügyeltünk arra, hogy a partnerek ne ismerjék egymást. Korábbi kutatási eredmények szerint az ismeretlen emberek esetében is megfigyelhető a viselkedéses, attitűdbeli, akár érzelembeli koordináció, melynek célja a pozitív szociális kapcsolatok kialakítása (Gabriel et al., 2010).

A vsz-ek a laborba érkeze után az egymással történő néhány perces ismerkedést követően következett a tájékoztatásuk, továbbá a beleegyező nyilatkozatok aláírása. Az alaphangulatuk felmérése történt, majd részt vettek az első feladat helyzetben, mely a sorrendtől függően vagy az egyéni, vagy pedig a páros feladatmegoldási helyzet volt. A vizsgálatban olyan kreativitást mérő feladatok (Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988) elvégzését kérjük a v sz-ektől, melyek megfelelnek a flow-élmény feltételeinek (Byrne, MacDonald, & Carlton, 2003), így az élmény feltételezhetően megtapasztalhatóvá válik (Gaggioli et al., 2015, 2011; Sawyer, 2008).

Az egyéni feladatmegoldási helyzet külön szobákban, a páros helyzet közös szobában, zárt ajtónál került lebonyolításra, a kísérletvezető egy harmadik szobában várakozott a feladatmegoldások és kérdőív kitöltési fázisok alatt. Ezzel kíséreltük meg az éntudatosítás lehetséges kizárását, mely laboratóriumi vizsgálatokban problémás lehet a flow indukciójának tekintetében (Rich, 2013).

Az egyéni feladathelyzetben a feladat a Guilford-féle Szokatlan Használat Teszt (Guilford, 1968) megoldása volt, melyre 5 perc állt rendelkezésükre. Az instrukció a következő: „*Képzelje el, hogy hányféle, a megszokottól eltérő módon lehet felhasználni egy grafitceruzát. Írjon a papírra annyiféle használati lehetőséget a következő 5 percben, amennyit csak tud! (…) Rendben, köszönöm, letelt az idő.”*

A feladat teljesítése után a vsz-ek a kérdőívcsomag egyéni aktivitásra vonatkozó kérdéseire válaszoltak (hangulati állapotokra, továbbá a flow-élmény komponenseire vonatkozóan).

A habituációs hatás (az adott ingerhez való hozzászokás miatti aktivitáscsökkenés) elkerülése érdekében (Carretié, Hinojosa, & Mercado, 2003), a közös feladathelyzetben a Torrance-féle Körök feladat (Torrance, 1962) megoldása a cél a pár számára. A páros tagjai közösen dolgoznak, egy közös feladatlapon, 5 percen keresztül. Az instrukció a következő volt: *„Arra kérem Önöket, hogy csináljanak a körökből értelmes ábrákat, képeket úgy, hogy a körök minden kép központi részét alkossák. Rajzolhatnak a körökön belülre, a vonalra vagy a körökön kívülre. Használják a fantáziájukat, hogy minél egyedibb ábrákat rajzoljanak, ami másnak nem juthatna eszébe. A feladat megoldására 5 percük van. (…) Rendben, köszönöm, letelt az idő.”*

A feladat teljesítése után a vsz-ek a kérdőívcsomag közös aktivitásra vonatkozó kérdéseire válaszoltak (hangulati állapotok, flow, flow-szinkronizációs faktorokra vonatkozóan).

A vizsgálatot egy rövid interjú (szubjektív tapasztalatokra és érzésekre vonatkozóan a vizsgálati helyzetek alatt) és a kísérlet pontos céljáról való tájékoztatás zárta.

9.3 Eredmények

A kísérlet során felhasznált változók leíró statisztikáját, belső konzisztencia mutatóit, valamint a normalitás ellenőrzésének céljából végzett (a Q-Q ábrák értelmezésén túl) Shapiro-Wilk próba eredményeit (Ghasemi & Zahediasl, 2012) a *16. táblázat* mutatja be.

16. táblázat. Az egyéni és páros feladatmegoldási helyzetben mért változók leíró statisztikája.

Kontextus	Skála	*M*	*s*	*α*	*W*	*f*
Vizsgálat előtt	Pozitív hangulat	3.78	.83	-	.86**	80
	Negatív hangulat	1.88	.89	-	.82**	80
	PANAS: pozitív hangulat	3.62	.68	.83	.96**	80
	PANAS: negatív hangulat	1.38	.40	.60	.84**	80
Egyéni helyzet	Pozitív hangulat	3.78	.91	-	.88**	80
	Negatív hangulat	1.65	.84	-	.74**	80
	PANAS: pozitív hangulat	3.65	.90	.90	.97*	80
	PANAS: negatív hangulat	1.24	.51	.87	.50**	80
	Kihívás szintje	3.26	1.09	-	.90**	80
	Készség szintje	3.79	.90	-	.86**	80
	Kihívás-készség egyensúly (különbség abszolútértéke)	1.05	1.10	-	.80**	80
	Cél tisztaságának szintje	3.49	1.10	-	.89**	80
	Visszajelzés mértéke	2.09	1.25	-	.80**	80
	FÁK: 1. Kihívás-készség egyensúly	3.81	.66	.90	.98	80
	FÁK: 2. Egybeolvadás az élménnyel	3.23	.68	.80	.97	80
	FÁK: Összpontszám	3.52	.60	.89	.99	80
Páros helyzet	Pozitív hangulat	4.28	.75	-	.79**	80
	Negatív hangulat	1.36	.60	-	.62**	80
	PANAS: pozitív hangulat	3.88	.79	.88	.94**	80
	PANAS: negatív hangulat	1.13	.21	.37	.65**	80
	Kihívás szintje	3.25	.88	-	.88**	80
	Készség szintje	4.18	.73	-	.80**	80
	Kihívás-készség egyensúly (különbség abszolútértéke)	1.20	.88	-	.87**	80
	Cél tisztaságának szintje	3.68	1.22	-	.87**	80
	Visszajelzés mértéke	3.29	1.03	-	.91**	80
	Együttműködés mértéke	4.35	.73	-	.77**	80
	Versengés mértéke	1.40	.82	-	.56**	80
	FÁK: 1. Kihívás-készség egyensúly	3.88	.74	.85	.98	80
	FÁK: 2. Egybeolvadás az élménnyel	3.45	.56	.77	.96*	80
	FÁK: Összpontszám	3.67	.54	.84	.98	80
	FSZK: 1. Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel	4.31	.58	.92	.85**	80

Kontextus	Skála	*M*	*s*	*α*	*W*	*f*
	FSZK: 2. Bevonódás élmény és koncentráció	4.10	.72	.84	.93**	80
	FSZK: 3. Motiváció és pozitív hatás a partnerre	3.89	.72	.86	.94**	80
	FSZK: 4. Motiváció és tanulás a személy számára	3.95	.82	.81	.91**	80
	FSZK: 5. Koordináció a partnerrel a tevékenység közben	3.33	.74	.69	.98	80
	FSZK: Összpontszám	3.92	.59	.95	.96*	80

Megjegyzés. M = Átlag, s = Szórás, α = Cronbach-α mutató, W = Shapiro-Wilk teszt, f = szabadságfok, * = $p < .05$, ** = $p < .01$.

A páros feladatmegoldás során a PANAS (Gyollai et al., 2011) negatív hangulat alskálája alacsony reliabilitást mutatott, így a további elemzésekben körültekintően szükséges eljárni a skálával kapcsolatos eredmények értelmezésekor.

Az oktáns modellhez (Massimini & Carli, 1988) kapcsolódóan a tevékenységek kihívás és készségszintjének értékelésekor az átlagok tekintetében a mediánon (*Me* = 3) felüli értékeket kaptunk, tehát feltehetőleg alkalmasak a kiválasztott kreativitás feladatok a flow-élmény előidézésére. Ez az alkalmasság feltehetően hasonló a két feladatban, mivel a nehézségi szintben (kihívás mértéke) az egymintás *t*-próba (ugyan a normalitás feltétele sérült, de mivel 30 fős mintánál nagyobbal dolgozunk, alkalmazható a parametrikus verzió) (Fradette, Keselman, Lix, Algina, & Wilcox, 2003) szerint nincs szignifikáns különbség az egyéni és páros tevékenység által támasztott kihívás mértékében ($t(79) = .10$, $p = .922$).

A sorrendi hatást (Charness et al., 2012) megkíséreltük kivédeni jelen ismételt tesztelési elrendezésű kísérletben. A kétmintás mintás *t*-próba és a normalitás sérülése miatt alkalmazott trimmelt kétmintás *t*-próba (Yuen-próba, maximum trimmelés: 10%), valamint a szóráshomogenitási feltétel sérülése miatt alkalmazott Welch-féle *d*-próba (lásd *17. táblázat*) eredményei szerint nincs különbség a tapasztalt flow-élmény dimenzióinak és összpontszámának szintjében a különböző kezdési helyzetekben (az egyéni vagy a páros kísérleti helyzet volt-e az első, amelyben részt vett) résztvevő személyek esetében. Feltehetőleg nincs a flow-élményre vonatkozó hatása annak, hogy a személy az egyedüli, vagy a páros feladatmegoldási helyzettel kezdte a kísérleti részvételt.

17. táblázat. A kezdési helyzet flow faktorokhoz kapcsolódó különbségeinek vizsgálata.

	Szóráshomogenitás teszt		Welch-féle *d*-próba		Kétmintás *t*-próba		Yuen-próba	
	Levene-próba *(f)*	*p*	*d(f)*	*p*	*t(f)*	*p*	*Y(f)*	*p*
Egyéni FÁK: 01. Kihívás-készség egyensúly	.00(1;78.0)	.989	-	-	.47(78)	.769	-	-

	Szóráshomogenitás teszt		Welch-féle *d*-próba		Kétmintás *t*-próba		Yuen-próba	
	Levene-próba *(f)*	*p*	*d(f)*	*p*	*t(f)*	*p*	*Y(f)*	*p*
Egyéni FÁK: 02. Egybeolvadás az élménnyel	6.49(1;78.0)	.013	.18(71.6)	.861			-	-
Egyéni FÁK: Összpontszám	2.44(1;78.0)	.123	-	-	.15(78)	.885	-	-
Páros FÁK: 01. Kihívás-készség egyensúly	2.45(1;78.0)	.122	-	-	.51(78)	.613		
Páros FÁK: 02. Egybeolvadás az élménnyel[16]	-	-	-	-	-	-	.48(57.7)	.634
Páros FÁK: Összpontszám	.01(1;78.0)	.936	-	-	.64(78)	.524	-	-

Megjegyzés. f = szabadságfok, *d* = Welch-féle d-próba eredménye, *t* = t-érték, *Y* = Yuen-próba eredménye, *p* = szignifikancia érték.

Annak tesztelésére (1. hipotézis), hogy a két feladatmegoldási helyzet különbözött-e a flow-élmény különböző faktorai mentén, egymintás *t*-próbát alkalmaztunk. Az eredmények szerint közepes hatásmértékű (Sullivan & Feinn, 2012; Vargha, 2016), szignifikáns különbség van az élménnyel való egybeolvadás mértékében ($t(79) = 4.90$, $p < .001$, $d = .57$[17]), valamint mérsékelt hatásmértékű szignifikáns különbség van a teljes flow pontszám tekintetében ($t(79) = 3.51$, $p = .001$, $d = .38$) a két helyzet között, tehát a páros feladatmegoldás magasabb flow-élményt eredményezett, mint az egyéni helyzetben történő munka.

A 2. hipotézis ellenőrzésére egyszempontos lineáris regresszió elemzéssel (Stepwise módszerrel) megvizsgáltuk, hogy a páros helyzetben átélt flow-élmény előrejelző tényezője lehet-e a flow-szinkronizáció. A multikolinearitás elkerülésének céljából az FÁK és FSZK összpontszámaival dolgoztunk. Az eredmények szerint a modell kb. 46%-át magyarázza a páros helyzetben tapasztalt flow-élmény varianciájának ($R^2 = .46$), tehát a flow-szinkronizáció szignifikáns magyarázó erővel bír az átélt flow-élmény intenzitására vonatkozóan ($r = .68$, $p < .001$).

A diádikus adatelemzésnek megfelelően (Watne & Brennan, 2010) a diádok tagjait ugyanazon flow-élményt vizsgáló változók tekintetében hasonlítottuk össze, mivel a diádtagok összetartozó párokat alkotnak, a személyek egyenrangúak (Kenny et al., 2006) (a 3. hipotézis tesztelése érdekében). Az összetartozó személyek esetében a hasonlóságok kimutatására alkalmas intraklaszter korreláció (Castro, 2002) számítása alapján (lásd *18.*

[16] A normalitás a Páros FÁK: 02. Egybeolvadás az élménnyel skála esetében sérült, ezért a változó esetben Yuen-próbát alkalmazunk a különböző helyzet összehasonlítására.

[17] Két összetartozó minta esetén a Cohen-delta számítási módja (1, 2: a mérési pontokat jelzik): $d = (M_2 - M_1)/s_1$ (Vargha, 2016).

táblázat) a párok (N = 40) tagjai a flow-élményről szóló beszámolói gyenge-mérsékelt szinten függenek össze egymással.

18. táblázat. A páros feladatmegoldáshoz kapcsolódó élménykomponensek diádikus elemzése: intraklaszter korreláció elemzése (N = 40 diád).

	ICC	*p*
FÁK: 1. Kihívás-készség egyensúly	.27	.04*
FÁK: 2. Egybeolvadás az élménnyel	.25	.05*
FÁK: Összpontszám	.27	.04*
FSZK: 1. Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel	.16	.16
FSZK: 2. Bevonódás élmény és koncentráció	.12	.23
FSZK: 3. Motiváció és pozitív hatás a partnerre	.32	.02*
FSZK: 4. Motiváció és tanulás a személy számára	.06	.36
FSZK: 5. Koordináció a partnerrel a tevékenység közben	.36	.01*
FSZK: Összpontszám	.30	.03*

Megjegyzés. ICC = intraklaszter korrelációs együttható, * = $p < .05$.

Annak igazolására, hogy az egyik személy által átélt flow-élmény magyarázó erővel bír a másik személy flow-élményére, lineáris regresszióanalízist futtattunk (Stepwise módszerrel). Az eredmények szerint a modell által megmagyarázott variancia közel 7% (R^2 = .07), a másik személy flow-élménye tehát előre jelzi a partner által átélt optimális-élményt (r = .261, p = .019).

Az 4. hipotézisben tárgyalt hangulati állapotok vizsgálatára egyrészt a szubjektív hangulati skálákat, másrészt a PANAS skáláit használtuk. A Friedman-próba szerint szignifikáns különbség található a szubjektív pozitív ($\chi^2(2)$ = 38.93, $p < .001$) és negatív hangulat ($\chi^2(2)$ = 40.41, $p < .001$), a PANAS pozitív hangulat ($\chi^2(2)$ = 24.55, $p < .001$) és negatív hangulat ($\chi^2(2)$ = 48.17, $p < .001$) skálái között, a három mérési helyzetben (alaphangulat, egyéni feladatmegoldás után, páros feladatmegoldás után).

A post hoc tesztelésekhez egymintás t-próbát alkalmaztuk, az elsőfajú hiba csökkentése érdekében Bonferroni korrekcióval, mely alapján a szignifikánsként elfogadott eredmény p értéke 5%-os szinten: $p < .05 / 2 = .025$.

Eredményeink szerint az alaphangulat és egyéni helyzet utáni mérésben szignifikáns különbség a negatív hangulati skálák esetében található (szubjektív negatív hangulat: $t(79)$ = -2.44, p = .017, d = .26; PANAS negatív skálája: $t(79)$ = -2.67, p = .009, d = .30), az alaphangulat és páros helyzetben mért állapotok mindegyik skála vonatkozásában szignifikáns eltérést mutattak (szubjektív pozitív hangulat: $t(79)$ = 5.13, $p < .001$, d = 64; szubjektív negatív hangulat: $t(79)$ = -5.65, $p < .001$, d = .67; PANAS pozitív skálája: $t(79)$ = 3.31, p = .001, d = .35; PANAS negatív skálája: $t(79)$ = -6.43, $p < .001$, d = .77), az összefüggések a páros helyzet esetében rendelkeznek megfelelő hatásmértékkel.

A hipotézis második részének tesztelése alapján elmondható (lásd *19. táblázat*), hogy páros helyzet után szignifikánsan magasabb pozitív hangulatról és alacsonyabb negatív

hangulatról számolnak be, mint az egyéni feladatmegoldás után, mérsékelt-közepes hatásmértékkel (Vargha, 2016).

19. táblázat. Az egymintás *t*-próba eredménye a különböző hangulatok összehasonlításáról, az egyéni és páros helyzetek között.

	Egyedüli helyzet *M(s)*	Páros helyzet *M(s)*	*t(79)*	*d*
Pozitív hangulat	3.78 (.91)	4.28 (.75)	5.41**	.55
Negatív hangulat	1.65 (.84)	1.36 (.60)	-3.42**	.35
PANAS pozitív	3.65 (.90)	3.88 (.79)	3.32**	.26
PANAS negatív	1.24 (.51)	1.13 (.21)	-2.28*	.26

Megjegyzés. M = Átlag, s = Szórás, t = t-érték; * $p < .05$, ** $p < .001$.

Annak tesztelésére, hogy valójában az átélt élmény jelent magyarázó erővel bír a hangulati jellemzőkre vonatkozóan, lineáris regresszióelemzést végeztünk a megfelelő megbízhatóságot mutató hangulatjellemzőkre vonatkozóan (N = 80). Az eredmények szerint (lásd *20. táblázat*) a flow intenzitása magyarázó tényezője a pozitív hangulatnak, továbbá – negatív összefüggéssel – a negatív hangulatnak.

20. táblázat. A társas helyzet utáni pozitív és negatív hangulatok regressziós modelljei.

	Függő változó		
	Páros feladat utáni PANAS pozitív hangulat	Páros feladat utáni szubjektív pozitív hangulat	Páros feladat utáni szubjektív negatív hangulat
Független változó	*r*	*r*	*r*
FÁK összpontszám	.51**	.48**	-.36**
R^2	.27	.23	.13

Megjegyzés. r = korrelációs együttható, ** = $p < .001$, R^2 = determinációs együttható.

9.4 Diszkusszió

A vizsgálat célja annak tesztelése volt, hogy a korábbi feltételezéseket igazolva valóban hozzáadott értéket, intenzívebb flow-élményt biztosít-e a társas helyzetben végzett közös, kihívást jelentő tevékenység. A hipotézisek ellenőrzéséhez ismételt méréses kísérleti helyzetben vizsgáltuk meg a résztvevők élményállapotait egy egyéni és egy párban végzett kreativitásfeladat megoldása közben.

Az első hipotézis Walker korábbi felvetésének kiterjesztését célozta igazolni, aki szerint a közös helyzetben végzett flow élvezetesebb és örömtelibb, mint egyénileg (Walker, 2010). Mivel feltételezzük, hogy a flow-élmény nem azonos az élvezettel, és érzelmekről kizárólag az élménycsatornából kilépés után számol be a személy (Fredrickson, 1998), ezért a korábbi eredményt módosítva feltételeztük, hogy a közös helyzetben tapasztalt áramlat-élmény intenzívebb, mint egyéni tevékenység során. Az eredmények szerint mind az egybeolvadás az élménnyel (azaz a flow-élmény kísérőjelenségei, dinamikája),

mind a flow intenzitás (mint összpontszám) is magasabb a közös helyzetben, tehát az együttműködő tevékenység során a magasabb szintű áramlat elérhető (Kaye & Bryce, 2012). A flow feltételei mindkét helyzetben rendelkezésre állnak (nincs eltérés a kihívás-készség egyensúlyának mértékében). Hipotézisünk beigazolódott, mivel a társas interakció során átélt áramlat-élmény intenzívebb, mint egyéni feladatvégzés közben. Bandura kollektív hatékonyság (Bandura, 1998; Salanova et al., 2014) elképzelésére alapozva, továbbá kapcsolódva a legközelebbi fejődési zóna elmélet (Vygotsky, 1978) és a dinamikus interakcionizmus (Magnusson & Stattin, 1998) koncepcióhoz elképzelhető tehát, hogy a személy-környezet interakció miatt a partnerek a környezet részeként valóban visszajelzést biztosíthatnak a személy számára, így külső ágensként befolyásolhatják az átélt flow-élményt (Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988; Walker, 2010).

Feltételeztük, hogy a flow-szinkronizáció előrejelző tényezője a páros helyzet során tapasztalható flow-élménynek, igazolva ezzel az élmények koordinációs tendenciájára vonatkozó elképzeléseket (Ackerman & Bargh, 2010; Bakker, 2005a; Hatfield et al., 1994; Ilies et al., 2007; Varga & Józsa, 2013; Westman, 2013). Az eredmények szerint az átélt flow-élmény közel 50%-át magyarázza a flow-szinkronizáció, tehát hipotézisünk beigazolódott. A flow-szinkronizáció reprezentálja a diád összehangoltságára és koordinációjára vonatkozó szubjektív sajátosságokat az élmény során, melyek hozzájárulnak ahhoz, hogy a két személy egy magasabb rendű dinamikus rendszert alkosson egymással (Vallacher & Nowak, 2007), mely a flow-élmény intenzitásnövekedésében is megmutatkozhat. A koordináció automatikus, nem tudatos volta támogathatja, hogy a könnyed, erőfeszítés nélküli figyelem fenntartható legyen (Ackerman & Bargh, 2010), és a személy intenzív áramlat-élményt éljen át ezáltal.

A szinkronizálódási folyamat és az egymásra hatás reciprok természete (Culbertson et al., 2015; Walker, 2010) miatt feltételeztük, hogy a pár tagjainak flow-élménye, flow komponenseinek és flow-szinkronizációs faktorainak észlelt mértéke összefügg egymással. Az eredményeink igazolják a feltételezést, ugyanakkor a közepes szintű együttjárások az élmény szubjektív tartalmának megtartásáról árulkodnak.

A diádban az egyik személy flow-élménye továbbá magyarázó erővel bír a partner áramlat-élményének intenzitására. Az egymásra hatást igazolják az eredményeink, melyek az interakciós szinkronitás élményállapotokra vonatkozó elképzelését támaszthatják alá (Varga & Józsa, 2013). A jövőbeni kutatások során az aktor-partner kölcsönös függőség modell tesztelése (Cook & Kenny, 2005) érdekében kiemelten fontosnak tartjuk egy minimum 200 diáddal történő vizsgálat elvégzését, így megbízhatóbb módon tesztelhetővé válik a strukturális egyenletek modelljével is a partnerek egymásra hatása a flow-élményük tekintetében.

A hangulatra vonatkozó hatások tesztelésekor kapott eredmények szerint ugyan az alaphangulat negatívabb, mint az egyéni helyzet után, a PANAS alacsonyabb reliabilitása miatt korlátozottan fogadjuk el az eredményt, azonban a negatív hangulat szubjektív pontértéke is igazolja a flow azon hatását, mely a negatív hangulat csökkentésére vonatkozik (Csikszentmihalyi, 1997). Az interakció hozzáadott értékének (a

szinkronizálódási folyamat specifikus működése) tesztelésekor hipotézisünk beigazolódott, mivel a páros helyzet után magasabb pozitív hangulatról és alacsonyabb negatív hangulatról számoltak be a résztvevők (Tschacher, Rees, & Ramseyer, 2014). A regressziós modellek a flow-élmény érzékelhető hatását tükrözik, igazolva ezzel a tágíts-és-építs elmélet társas kiterjesztését (Waugh & Fredrickson, 2006), továbbá a korábbi kutatások pozitív érzelmekre vonatkozó feltételezéseit (Gaggioli et al., 2011; Salanova et al., 2014; Sawyer, 2008; Sweetser & Wyeth, 2005; Walker, 2010).

A kutatás limitációi közé tartozik, hogy a párok kényelmi mintavétellel, kizárólag az ismeretlenség szempontjából kerültek kiválasztásra, fiatal, nagyrészt egyetemista populációt képviselve. A nemek összetétele torzíthatta az eredményeket, ezért érdemes a jövőben a nemek kontrollálásával (Yun et al., 2012), kibővített elemszámmal megismételni a kísérletet, annak feltárása érdekében, hogy a vizsgált interakciók során a párok nemi összetételének lehet-e hatása az átélt élményre vonatkozóan. A vizsgálat kísérleti módszertannal került kivitelezésre, így a helyzet ökológiai validitása sérülhetett. Továbbá, mivel a laboratóriumi szituáció gátolhatja a flow-élményt (Rich, 2013), a vizsgálatban mért élmény sérülhetett. Nem szűrtük elő továbbá a feladatpreferenciát sem, a kreativitásfeladatokra ható tényezőket, ezáltal felmerülhet a feladattípus hatása is az átélt élményekre. A feladatok nehézségi szintjének szubjektív összeállításával, továbbá a vizsgálati helyzet időtartamának meghosszabbításával akár laboratóriumi helyzetben is jobban támogathatjuk az áramlat létrejöttét, a diádikus összefüggések feltárása érdekében.

A jövőbeni kutatásokban érdemesnek tartjuk továbbá egy olyan kísérlet elvégzését, amelyben két illesztett kísérleti csoport vesz részt, ugyanazt a tevékenységet végezve egyéni, illetve páros helyzetben. Ezáltal összehasonlítható válhat a flow-élmény összefüggése a teljesítménnyel, lehetségessé válik annak a hipotézisnek a vizsgálata, mely szerint az interakciós helyzetben átélt flow-élmény pozitívabban hat a teljesítményre, mint az egyéni helyzetben tapasztalt áramlat (Gaggioli et al., 2011; Sawyer, 2008), kapcsolódva a kollektív hatékonyság (Bandura, 1998), valamint az együttes élmény koncepciójához (Mérei, 1947). Az ismerősség hatásának (Sawyer, 2008) vizsgálatára érdemesnek tartjuk a kísérlet reprodukálását egymást jól ismerő, és egyáltalán nem ismerő párok együttes vizsgálatával.

Az eredményeink szerint sikerült kísérlettel igazolni a korábbi hipotéziseket a társas helyzet hozzáadott értékére vonatkozóan, kiterjesztve a hangulati és szinkronizációs tényezők vizsgálatával, megalapozva ezzel a jövőbeni kutatásokat a témában.

10 Különböző társas kapcsolatokban átélt áramlat-élmény értékelése, individuális és diádikus elemzéssel (3. kutatás)

10.1 Célkitűzés

Korábbi vizsgálatunk (Magyaródi & Oláh, 2015a) alapján elmondható, hogy a három leggyakoribb kontextus, amelyben áramlat-élmény társas helyzetben megtapasztalható, a

következő: munka közben, sportolás alatt, valamint a magánéletben. Ehhez az eredményhez kapcsolódóan célunk, hogy az adott kontextusokban mint társas helyzetekben, a partnerekkel átélt élmény minőségét és sajátosságait vizsgáljuk, a kapcsolati jellemzőkkel összefüggésben. A flow-élmény társas koncepcióinak megalapozásához is több kapcsolattípus tekintetében állapították meg a flow speciális vonatkozásait: munka szituációban (Moore et al., 2005; Salanova et al., 2014), sportolás közben (Walker, 2010), továbbá magánéleti keretek között (Graham, 2008), kiegészítve azokkal az elméleti elképzelésekkel, melyek az interakcióban résztvevő személyek flow-élményét befolyásolhatták. Feltételezhető, hogy a közös helyzetben tapasztalt flow-élmény akár a kapcsolat minőségére is pozitív hatással lehet, mivel az élmény következményeként megosztott pozitív érzelmek tapasztalhatók, melyek a kapcsolatot erősíthetik (Fredrickson, 1998), összhangban az együttes élmény (Mérei, 1947), társas koordináció (Ackerman & Bargh, 2010), a tágíts-és-építs (Fredrickson, 1998) valamint a szeretet énkiterjesztés elméletével (E. N. Aron & Aron, 1996).

A szinkronizáció egy kapcsolat aktuális státuszának fenntartásában jelentős, továbbá a kooperációra vonatkozó hajlandóságot is növeli (Delaherche et al., 2012), azaz a két személy közös cél elérésének érdekében cselekszik (Deutsch, 2011). Mivel a társas helyzetben két partner közötti interakcióról beszélünk, lényeges kérdést jelent a kapcsolati tényezők flow-élményre vonatkozó hatásának vizsgálata ebben a kontextusban.

Munkatársi kapcsolatokban a közös munka produktivitásának növekedésének összefüggését találták az átélt flow-élményekkel (Salanova et al., 2006). Sportolók esetén a környezeti erőforrások és a teljesítményről adott visszajelzés, valamint az edzői támogatás jósolta be leginkább a játék közbeni flow-élményt (Bakker et al., 2011). Párkapcsolatban élők esetében pedig elmondható, hogy a kapcsolat kezdetén kihívásokkal találkoznak és bevonódnak olyan új tevékenységekbe, amely az intra- és interperszonális készségeik széles skáláit igénylik (Csikszentmihalyi, 1990). A flow tevékenységeket gyakrabban átélő párok magasabb párkapcsolati elégedettségről számolnak be, azonban az áramlat átélésének lehetősége a kapcsolat előrehaladtával csökken (Graham, 2008). Sawyer kiemelte az ismerősség jelentőségét a csoportos flow jelenségének tárgyalásakor (Sawyer, 2008), ezért jelentős kérdés a különböző minőségű kapcsolatok flow élménnyel kapcsolatos összefüggésének vizsgálata.

Mivel a vizsgálatban párok vettek részt, akik párkapcsolatban, sporttársi kapcsolatban vagy munkakapcsolatban állnak egymással, így a flow és flow-szinkronizáció individuális összefüggésének tesztelésén túl indokolt a diádok egységes vizsgálata is (Gelei, Dobos, & Sugár, 2014; Kenny et al., 2006; Watne & Brennan, 2010), ezért az eredmények vizsgálata egyéni és diádikus elemzésekkel történik. Az interperszonális dinamika feltárásának céljából keresztmetszeti módon gyűjtünk adatokat különböző típusú diádok tagjaitól, annak érdekében, hogy a megbízható eredményekhez szükséges mértékű elemszámot (N = 200) a strukturális elemzésekhez elérjük (Wolf, Harrington, Clark, & Miller, 2013). A diádikus elemzéssel célunk annak megállapítása, hogy a diádok tagjai hogyan hatnak egymás flow-élményére a közös helyzetekben. A diádikus kapcsolat

miatt feltételezzük, hogy az interakcióban lévő partnerek a diádokon belül nem függetlenek egymástól (Peugh, DiLillo, & Panuzio, 2013).

10.1.1 Hipotézisek

Kérdőíves kutatásunk hipotézisei a következők:

1. Feltételezzük, hogy az átélt áramlat-élmény minősége különbözni fog a munkatársi, sporttársi és párkapcsolatban élők csoportja között (Magyaródi & Oláh, 2015a).
    a. A flow-élménybe bevonódás feltételezhetően a sporttársak esetében lesz a legintenzívebb, a tevékenység strukturáltsága, teljesítménymotiváltsága miatt (Jackson & Roberts, 1992).
    b. A kapcsolat szorossága, az ismerősség tényezője miatt (Sawyer, 2008) valószínűsíthető, hogy párkapcsolatok esetén tapasztalható leginkább a partnerek közötti koordinációs tendencia.
2. Feltételezzük, hogy mindhárom kapcsolati forma esetén a közös tevékenységekhez kapcsolódó pozitív affektivitás az áramlat-élmény pozitív, a negatív affektivitás pedig negatív magyarázó tényezője lesz, a tágíts-és-építs elmélet alapján (Waugh & Fredrickson, 2006).
3. A közös tevékenység során tapasztalt flow-élmény és koordinációs működés pozitív hatásainak tárgyalása (Ackerman & Bargh, 2010; A. Aron et al., 2000; Fredrickson, 1998; Mérei, 1947) alapján feltételezzük, hogy a partnerrel átélt áramlat-élmény gyakorisága pozitívan függ össze a kapcsolati elégedettséggel (Graham, 2008).
4. Mivel a diádok tagjainak kölcsönös függőségét feltételezzük (Watne & Brennan, 2010), így a feltételezett szinkronizálódás mint folyamat (Ackerman & Bargh, 2010; Bakker, 2005a; Bandura, 1998; Hatfield et al., 1994; Westman, 2013) alapján elképzelhető, hogy pozitív irányú összefüggés található a diádok tagjainak flow-élménye között.
    a. Igazolni kívánjuk továbbá a flow és flow-szinkronizáció összefüggését a partnerrel végzett közös tevékenység dinamikájának bővülése alapján (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

10.2 Módszer

10.2.1 Minta

A kutatásban három mintát vizsgáltunk: egymással munkatársi (N = 286, életkor: M = 30.06, s = 13.34), sporttársi (N = 154, életkor: M = 22.04, s = 6.28) és párkapcsolatban (N = 1206, életkor: M = 30.37, s = 13.63) álló, 18 éven felüli diádokat. A mintavétel kényelmi és hólabda módszerekkel történt, a részvétel önkéntes volt. A minta sajátosságait a *21. táblázat* mutatja be.

21. táblázat. A munkatársi, sporttársi és párkapcsolatban élő vizsgálati csoportok demográfiai sajátosságai.

	Munkatársak (*N* = 286)	Sporttársak (*N* = 154)	Párkapcsolatban élők (*N* = 1206)
		Minta (%)	
Nem			
Férfi	29.70	59.10	49.80
Nő	70.30	40.90	50.20
Lakóhely			
Budapest	40.60	40.30	37.90
Vidéki nagyváros	24.10	27.30	27.70
Vidéki kisváros, falu	30.80	29.20	29.50
Külföld	4.50	3.20	4.90
Családi állapot			
Egyedülálló	47.90	63.00	-
Párkapcsolatban	52.10	37.00	100.00
Iskolai végzettség			
Alapfokú végzettség	1.70	8.40	3.60
Középfokú végzettség	51.40	72.70	58.80
Felsőfokú végzettség	46.90	18.80	37.60

10.2.2 Mérőeszközök

A demográfiai kérdésekre (nem, életkor, iskolai végzettség, lakóhely, családi állapot) adott válaszok után a vsz-ek meghatározták választott partnerükkel közös kapcsolatuk jellegét (munkakapcsolat, sporttársi viszony, párkapcsolat), majd megadták partnerükkel közös jeligéjüket. Ezt követően megadták a kapcsolat hosszát (hónapokban mérve), majd értékelték egy-egy ötfokú Likert skálán (1: Egyáltalán nem jellemző – 5: Teljes mértékben jellemző) a kapcsolat különböző jellemzőit (kapcsolati elégedettség; partnerhez való közelség érzése; kapcsolat sikeressége; kapcsolat pozitív hatása a teljesítményre; kapcsolat: a partnernek nyújtott támogatás mértéke; kapcsolat: a partnertől kapott támogatás mértéke).

Rövidített Pozitív és Negatív Affektivitás Skála – magyar verzió (Gyollai et al., 2011). A kérdőív a Watson és munkatársai (Watson et al., 1988) által kidolgozott Pozitív és Negatív Affektivitás Skála (*Positive and Negative Affect Schedule*, PANAS) rövidített, magyar nyelvű verziójaként 5-5 tétel segítségével méri a pozitív és negatív affektivitás dimenzióit, ötfokú Likert skálán értékelve az egyes hangulati állapotokat (1: Egyáltalán nem, vagy alig – 5: Nagyon). A skálák reliabilitása pszichometriailag megfelelő ($\alpha_{\text{pozitív}}$ = .73; $\alpha_{\text{negatív}}$ = .62). A vizsgálatban a partnerrel végzett közös tevékenységek során tapasztalható általános affektivitás mentén értékelte a személy a tételeket.

Általános Flow Leírás Társas Interakciókban (ÁSZFL) (Magyaródi & Oláh, 2015a). A vsz egy leírást olvashat a társas helyzetben átélhető flow-élményről, mely után értékeli egy-egy ötfokú Likert skálán (1: Egyáltalán nem – 5: Egészen nagymértékben), hogy milyen gyakran, milyen intenzíven tapasztalja (jelen vizsgálatban kizárólag a gyakorisági változót elemeztük). A leírást alkalmaztuk a vizsgálatban annak a vsz partnerével közös tevékenységnek az azonosítására, melyben leggyakrabban átéli a flow-élményt.

Flow Állapot Kérdőív (Magyaródi, Nagy, Soltész, Mózes, & Oláh, 2013). A Flow Állapot Kérdőív (FÁK) az áramlat-élmény alapdimenzióit méri, 20 itemen keresztül. A résztvevők ötfokú Likert skálán értékelik az egyes állításokat (1: Egyáltalán nem értek egyet – 5: Teljesen egyetértek). A FÁK két alskálából áll: a Kihívás-készség egyensúly skálából, mely a flow zónába lépés alapvető feltételeire utal, az Egybeolvadás az élménnyel skála pedig a flow kísérőjelenségeit foglalja össze. A skálák reliabilitása elfogadható ($\alpha_{K\text{-}K}$ = .92; α_{E} = .91). A vsz a jelölt tevékenység során általában tapasztalt élményeiről számol be. A kérdőív jelen vizsgálatban a partnerrel közös tevékenység során tapasztalható áramlat-élményre vonatkozik.

Flow Szinkronizáció Kérdőív (Magyaródi & Oláh, 2015b). A Flow Szinkronizáció Kérdőív (FSZK) 28 tételes kérdőív 5 skálán keresztül ragadja meg azokat a tényezőket, melyek a közös interakciós flow helyzetben az átélt élményt kísérik, támogatják. A skálák a következők: Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel; Bevonódás élmény és koncentráció; Motiváció és pozitív hatás a partnerre; Motiváció és tanulás a személy számára; Koordináció a partnerrel a tevékenység közben. A vsz-ek ötfokú Likert skálán (1: Egyáltalán nem – 5: Teljes mértékben) válaszolnak az egyes állításokra (pl. 19. Automatikusan együtt tudunk működni a partneremmel.) A skálák reliabilitása megfelelő ($.80 \leq \alpha \leq .93$). A vsz a jelölt tevékenység során általában tapasztalt élményeiről számol be. A kérdőív jelen vizsgálatban a partnerrel közös tevékenység során tapasztalható flow-szinkronizációs tényezőkre vonatkozik.

10.2.3 Eljárás

A vizsgálatot az ELTE PPK Kutatásetikai bizottsága engedélyezte (Iktatási szám: 2015/159.). A kérdőív kitöltése egy online kérdőíves felületen zajlott.

A kutatás párokat vizsgál, így a kérdőív megkezdésekor a tájékoztatóban felhívtuk a figyelmet arra, hogy a kutatás közös részvételt igényel egy partnerrel: munkatárssal, sporttárssal, vagy a személy párjával. A kérdőív kitöltése összesen kb. 30 perc volt, melyben elsőként a párok azonosítása céljából egy közös jelige megadása és a kapcsolat jellegének megjelölése történt, annak érdekében, hogy a kitöltőket összepárosítsuk egymással a diádikus elemzése elvégzéséhez. A kitöltés egyéni módon történt. A demográfiai kérdések megválaszolása után következtek a kapcsolati elégedettséget érintő kérdések, valamint a közös tevékenység során átélt flow-élményt érintő kérdőívek.

10.3 Eredmények

A kutatás során alkalmazott változók leíró statisztikai adatai, reliabilitásmutatói és normalitásvizsgálatának (Shapiro-Wilk próba, a grafikus ábrák értékelése mellett) eredményei a következő táblázatban olvashatók, a munkatársi, sporttársi és párkapcsolati csoport szerinti bontásban (lásd *22. táblázat*).

22. táblázat. A vizsgálatban használt változók leíró statisztikája, reliabilitásmutatói és normalitásvizsgálata, a vizsgált csoportok szerinti bontásban.

	Munkatársak (N = 286)					Sporttársak (N = 154)					Párkapcsolatban élők (N = 1206)				
Változó	*M*	*s*	*α*	*W*	*f*	*M*	*s*	*α*	*W*	*f*	*M*	*s*	*α*	*W*	*f*
PANAS pozitív hangulat	3.91	.66	.74	.95**	286	3.99	.61	.69	.96**	154	3.89	.69	.76	.95**	1206
PANAS negatív hangulat	1.30	.47	.74	.70**	286	1.27	.39	.68	.70**	154	1.33	.44	.68	.74**	1260
Kapcsolat hossza (hónap)	60.21	77.78	-	.73**	275	72.25	95.94	-	.70**	146	90.94	127.63	-	.69**	1190
Kapcsolati elégedettség	4.40	.72	-	.75**	275	4.50	.66	-	.70**	146	4.53	.66	-	.69**	1190
Partnerhez való közelség érzése	4.03	.86	-	.84**	275	4.20	.81	-	.80**	146	4.66	.61	-	.59**	1190
Kapcsolat sikeressége	4.29	.77	-	.78**	275	4.38	.71	-	.76**	146	4.51	.72	-	.69**	1190
Kapcsolat pozitív hatása a teljesítményre	4.40	.74	-	.74**	275	4.57	.63	-	.67**	146	4.46	.75	-	.71**	1190
Kapcsolat: a partnernek nyújtott támogatás mértéke	4.46	.72	-	.71**	275	4.54	.60	-	.69**	146	4.71	.52	-	.58**	1190
Kapcsolat: a partnertől kapott támogatás mértéke	4.44	.75	-	.71**	275	4.47	.65	-	.72**	146	4.65	.64	-	.59**	1190
ÁSZFL: flow-élmény gyakorisága	3.38	.84	-	.88**	286	3.58	.81	-	.86**	154	3.53	.92	-	.89**	1206
FÁK: 01. Kihívás-készség egyensúly	3.84	.49	.83	.98*	286	3.79	.49	.82	.98	154	3.88	.52	.86	.97**	1206
FÁK: 02. Egybeolvadás az élménnyel	3.86	.62	.87	.98*	286	4.12	.51	.77	.98**	154	3.99	.62	.84	.97**	1206
FÁK: Összpontszám	3.85	.46	.87	1.00	286	3.94	.41	.84	.98	154	3.93	.48	.89	.98**	1206
FSZK: 01. Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel	4.42	.55	.93	.88**	286	4.35	.52	.91	.86**	154	4.43	.57	.93	.86**	1206
FSZK: 02. Bevonódás élmény és koncentráció	3.78	.74	.82	.97**	286	4.16	.58	.65	.93**	154	4.05	.75	.83	.93**	1206
FSZK: 03. Motiváció és pozitív hatás a partnerre	4.13	.63	.81	.92**	286	4.19	.57	.74	.89**	154	4.26	.66	.82	.89**	1206
FSZK: 04. Motiváció és tanulás a személy számára	4.10	.73	.85	.92**	286	4.12	.68	.79	.90**	154	4.18	.71	.82	.90**	1206
FSZK: 05. Koordináció a partnerrel a tevékenység közben	3.64	.78	.76	.97**	286	3.67	.77	.78	.86**	154	3.85	.76	.76	.96**	1206
FSZK: Összpontszám	4.01	.56	.95	.98**	286	4.10	.50	.93	.95	154	4.16	.59	.95	.95**	1206

Megjegyzés. *M* = Átlag, *s* = Szórás, *α* = Cronbach-α mutató, *W* = Shapiro-Wilk teszt, *f* = szabadságfok, * = $p < .05$, ** = $p < .01$.

Az 1. hipotézis teszteléséhez, a három kapcsolati formában tapasztalt áramlat-élmény sajátosságainak összehasonlítása érdekében, a normalitás sérülése miatt trimmelt varianciaanalízist (VA) végeztünk, az elméleti trimmelt átlagok egyenlőségének tesztelésére (maximum trimmelés: 10%). A hatásmértéket a megmagyarázott variancia (eta^2) mutatóval fejezzük ki a három csoport összehasonlításakor (Vargha, 2016). Az eredmények szerint (lásd *23. táblázat*) kizárólag az FSZK 4. összetevője, a Motiváció és tanulás a személy számára tényezőben nincs érzékelhető különbség a három független minta között, így a kapcsolat jellegének feltételezhetően hatása van a flow-élmény minőségére társas szituációkban.

23. táblázat. A három csoport összehasonlítása a flow és flow-szinkronizációs összetevők mentén.

	Ft(f)	*p*	*eta²*
FÁK: 01. Kihívás-készség egyensúly	3.41(2;283.9)	.034	<.01
FÁK: 02. Egybeolvadás az élménnyel	9.09(2;286.7)	< .001	.01
FÁK: Összpontszám	4.20(2;282.2)	.016	<.01
FSZK: 01. Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel	3.33(2;281.5)	.037	<.01
FSZK: 02. Bevonódás élmény és koncentráció	20.42(2;296.1)	< .001	.02
FSZK: 03. Motiváció és pozitív hatás a partnerre	8.53(2;293.1)	< .001	.01
FSZK: 04. Motiváció és tanulás a személy számára	2.34(2;271.8)	.098	<.01
FSZK: 05. Koordináció a partnerrel a tevékenység közben	12.62(2;278.1)	< .001	.01
FSZK: Összpontszám	11.04(2;283.4)	< .001	.01

Megjegyzés. Ft(f) = trimmelt *F*-érték szabadságfokkal, *p* = szignifikancia érték, eta^2 = megmagyarázott variancia arány.

Mivel alacsony, 1% körüli megmagyarázott variancia értékeket kaptunk a csoportos összehasonlításnál, így a csoporttagsághoz kapcsolódó különbségeket körültekintően kell értelmeznünk. A csoportok post hoc összehasonlításához a trimmelt átlagok Games-Howell-féle páronkénti összehasonlítás módszerét alkalmaztuk. A *24. táblázatban* közöljük a szignifikáns eredményeket.

24. táblázat. A csoportok páronkénti összehasonlítása a flow és flow-szinkronizációs faktorok mentén.

	Munkatárs *trimmelt M (Winsor. s)*	Sporttárs *trimmelt M (Winsor. s)*	*T(f)*
FÁK: 02. Egybeolvadás az élménnyel	3.88(.54)	4.13(.44)	6.57**(3;372)
FSZK: 02. Bevonódás élmény és koncentráció	3.80(.65)	4.18(.50)	8.56**(3;311)
	Munkatárs *trimmelt M (Winsor. s)*	Párkapcsolat *trimmelt M (Winsor. s)*	*T(f)*
FÁK: 02. Egybeolvadás az élménnyel	3.88(.54)	4.02(.53)	5.14**(3;341)
FÁK: Összpontszám	3.86(.37)	3.94(.39)	4.58**(3;361)

FSZK: 02. Bevonódás élmény és koncentráció	3.80(.65)	4.13(.65)	9.51**(3;348)
FSZK: 03. Motiváció és pozitív hatás a partnerre	4.17(.55)	4.34(.56)	5.99**(3;352)
FSZK: 05. Koordináció a partnerrel a tevékenység közben	3.64(.67)	3.89(.68)	5.95**(3;424)
FSZK: Összpontszám	4.03(.47)	4.21(.48)	7.07**(3;348)
	Sporttárs *trimmelt M (Winsor. s)*	Párkapcsolat *trimmelt M (Winsor. s)*	*T(f)*
FÁK: 01. Kihívás-készség egyensúly	3.78(.38)	3.89(.42)	3.41*(3;164)
FÁK: 02. Egybeolvadás az élménnyel	4.13(.44)	4.02(.53)	3.42*(3;172)
FSZK: 01. Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel	4.39(.44)	4.52(.47)	4.06*(3;161)
FSZK: 03. Motiváció és pozitív hatás a partnerre	4.23(.44)	4.34(.56)	3.64*(3;178)
FSZK: 05. Koordináció a partnerrel a tevékenység közben	3.69(.66)	3.89(.68)	4.44**(3;159)
FSZK: Összpontszám	4.11(.42)	4.21(.48)	3.42*(3;155)

Megjegyzés. Winsor. s = Winsorizált szórás, *M* = átlag, *T(f)* = a Games-Howell-féle páronkénti összehasonlítás eredménye szabadságfokkal, * = $p < .05$, ** = $p < .01$.

A 2. hipotézis ellenőrzéséhez, a partnerrel közös tevékenységben tapasztalt áramlat-élmény kapcsolati jellemzőkkel történő magyarázásához többszörös lineáris regresszió elemzéseket futtattunk. Az eredmények szerint különböző tényezők jósolják be a flow és flow-szinkronizáció mértékét a különböző kapcsolati formákban (lásd *25. táblázat* és *26. táblázat*).

25. táblázat. A különböző kapcsolatokban tapasztalt flow-élmény intenzitását magyarázó kapcsolati jellemzők.

Munkatársak	Függő változó Flow intenzitása (FÁK összpontszám)	
Független változó	*β*	95% *CI*
PANAS: pozitív affektivitás	.33	[.15, .30]
PANAS: negatív affektivitás	-.22	[-.32, -.11]
A kapcsolat pozitív hatása a teljesítményre	.16	[.03, .16]
R^2	.23	
F(3,271)	27.49**	
Sporttársak	Függő változó Flow intenzitása (FÁK összpontszám)	
Független változó	*β*	95% *CI*
PANAS: pozitív affektivitás	.19	[.02, .24]
PANAS: negatív affektivitás	-.19	[-.40, -.04]
Kapcsolat sikeressége	.16	[.00, .16]
R^2	.11	
F(3,142)	5.57**	

Párkapcsolat	Függő változó Flow intenzitása (FÁK összpontszám)	
Független változó	*β*	95% *CI*
PANAS: pozitív affektivitás	.25	[.14, .22]
PANAS: negatív affektivitás	-.16	[-.24, -.12]
Kapcsolat pozitív hatása a teljesítményre	.12	[.04, .12]
A partnernek nyújtott támogatás mértéke	.08	[.02, .13]
Kapcsolat hossza	-0.6	[.00, .00]
R^2	.19	
F(5,1184)	57.69**	

Megjegyzés. *β* = standardizált regressziós együttható, 95% *CI* = konfidencia intervallum, R^2 = determinációs együttható, *F* = *F*-érték, ** = $p < .01$.

26. táblázat. A különböző kapcsolatokban tapasztalt flow-szinkronizációt meghatározó kapcsolati jellemzők.

Munkatársak	Függő változó Flow szinkronizáció mértéke (FSZK összpontszám)	
Független változó	*β*	95% *CI*
A partnertől kapott támogatás mértéke	.23	[.08, .26]
A kapcsolat pozitív hatása a teljesítményre	.24	[.09, .27]
PANAS: pozitív affektivitás	.20	[.09, .26]
Partnerhez való közelség érzése	.17	[.04, .19]
R^2	.39	
F(4,270)	43.55**	
Sporttársak	Függő változó Flow szinkronizáció mértéke (FSZK összpontszám)	
Független változó	*β*	95% *CI*
PANAS: pozitív affektivitás	.31	[.13, .37]
PANAS: negatív affektivitás	-.25	[-.24, -.14]
A partnertől kapott támogatás mértéke	.24	[.07, .29]
R^2	.24	
F(3,142)	14.82**	
Párkapcsolat	Függő változó Flow szinkronizáció mértéke (FSZK összpontszám)	
Független változó	*β*	95% *CI*
Kapcsolat pozitív hatása a teljesítményre	.19	[.11, .20]
PANAS: pozitív affektivitás	.26	[.18, .26]
PANAS: negatív affektivitás	-.14	[-.26, -.12]
Kapcsolati elégedettség	.11	[.04, .15]
Kapcsolat hossza	-.09	[-.00, -.00]
A partnernek nyújtott támogatás mértéke	.09	[.04, .16]
R^2	.31	
F(6,1183)	88.12**	

Megjegyzés. *β* = standardizált regressziós együttható, 95% *CI* = konfidencia intervallum, R^2 = determinációs együttható, *F* = *F*-érték, ** = $p < .01$.

Az interakció során átélt áramlat-élmény gyakoriságának összefüggését a kapcsolati elégedettséggel (3. hipotézis) Spearman-féle rangkorrelációval vizsgáljuk. Az elemzés szerint szignifikáns, közepes mértékű együttjárás tapasztalható a két változó között, a három vizsgált kapcsolattípusban (lásd *27. táblázat*).

27. táblázat. A közös tevékenység során átélt flow-élmény gyakoriságának összefüggése a kapcsolati elégedettséggel.

	Kapcsolati elégedettség		
	Munkatárs	Sporttárs	Párkapcsolat
		r_S	
ÁSZFL gyakoriság	.31**	.29**	.36**

Megjegyzés. ** = $p < .01$, r_S = Spearman-féle rangkorrelációs együttható.

A 4. hipotézis, azaz a partnerek flow és flow-szinkronizációjának pozitív összefüggésének tesztelése érdekében strukturális elemzési modelleket építünk, a két (összetartozó) személy flow-élményének feltételezett egymásra hatását diádikus elemzéssel, a flow-szinkronizáció flow-élményre vonatkozó hatását individuális elemzéssel ellenőrizzük.

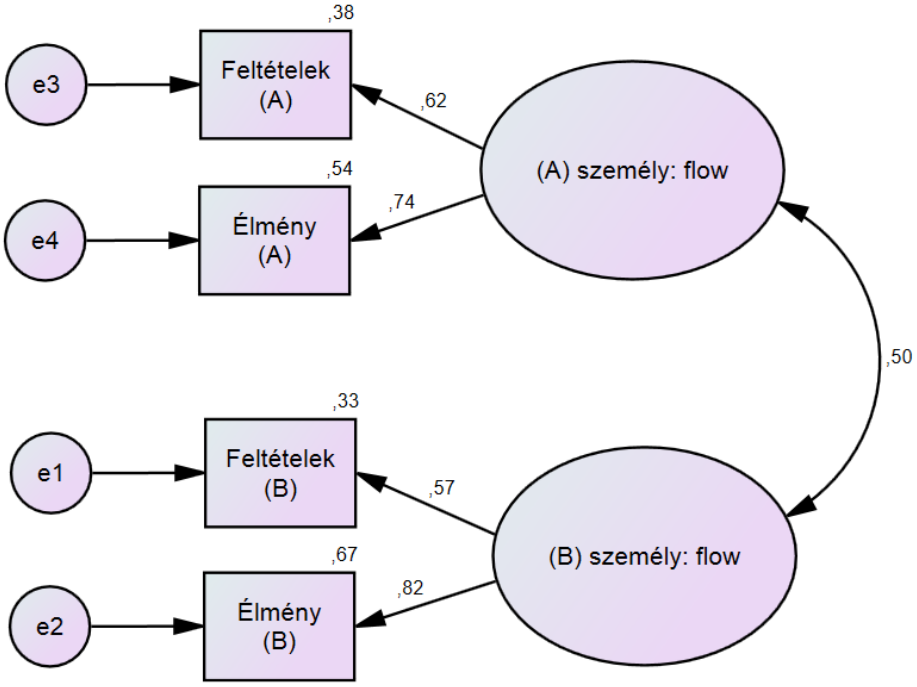
Elsőként diádikus elemzést végzünk: a flow-élmény diádikus összefüggésének teszteléséhez megvizsgáljuk a diádok elemszámát. A három minta közül, a minta elemszáma (N = 1206, $N_{diád}$ = 603) miatt a párkapcsolati csoport alkalmas a strukturális egyenleteken alapuló diádikus elemzésekre (a kapcsolattípus hatásának kiszűrése érdekében dolgozunk csak a párkapcsolati mintával, a homogenitás biztosítása érdekében).

Az aktor-partner kölcsönös függőség modell (APIM) (Cook & Kenny, 2005) alapján feltételezzük tehát, hogy a személy flow-élményét az élményfeltételek teljesülése (FÁK: Kihívás-készség egyensúly) és az élmény sajátosságai (FÁK: Egybeolvadás az élménnyel) jellemzik. A flow-élményt látens változóként kezeljük. Feltételezzük, hogy a diád tagjainak (A és B személyek, egymással egyenértékű, felcserélhető személyek) flow-élménye kapcsolatban áll egymással.

A strukturális elemzés eredményei szerint a feltételezett modellünk (lásd *7. ábra*) illeszkedése megfelelő ($\chi^2(1)$ = 2.82, $p < .05$, *CMIN/df* = 2.82, *TLI* = .970, *CFI* = .995, *RMSEA* = .055), tehát a két személy flow-élményének összefüggése igazolható az elemzés alapján.

(Annak érdekében, hogy eredményeinket ne kizárólag a párkapcsolati diádokra építsük, teszteltük a modellt a teljes mintán, kapcsolattípustól függetlenül ($N_{diád}$ = 823). Eredményeink megerősítették a párkapcsolati mintán alkotott modellünket ($\chi^2(1)$ = 4.55, $p < .05$, *CMIN/df* = 4.55, *TLI* = .952, *CFI* = .992, *RMSEA* = .066), tehát a diádtagok flow élménye összefüggést mutat egymással.)

7. ábra. Az aktor-partner kölcsönös függőség modell tesztelése a flow és flow-szinkronizáció összefüggéseiben, a párkapcsolati mintán.



Megjegyzés. → = *β:* standardizált regressziós együttható, ↔ = *r*: korrelációs együttható.

A flow és flow-szinkronizáció kapcsolatának tesztelése az élmény dinamikájának individuális dimenzióihoz kötődik. Feltételezzük, hogy a flow és flow-szinkronizáció összefügg egymással, a szinkronizációs összetevők hatnak egyrészt az élmény feltételeire, valamint dinamikájára egyaránt. Jelen modell individuális szempontból elemzi a flow és flow-szinkronizáció összefüggését, ezért a teljes mintát megvizsgáltuk az élménysajátosságok összefüggése szempontjából (N = 1646). A kiindulási modellben a flow szinkronizáció magyarázó hatását teszteltük a flow élmény szintjére vonatkozóan, látens változóként megjelenítve ezeket (1. modell). A modifikációs indexek alapján addig módosítottuk a modellt, azaz szabadítottuk fel a kovarianciákat, amíg elfogadható illeszkedésű modellhez nem jutottunk (lásd *28. táblázat*).

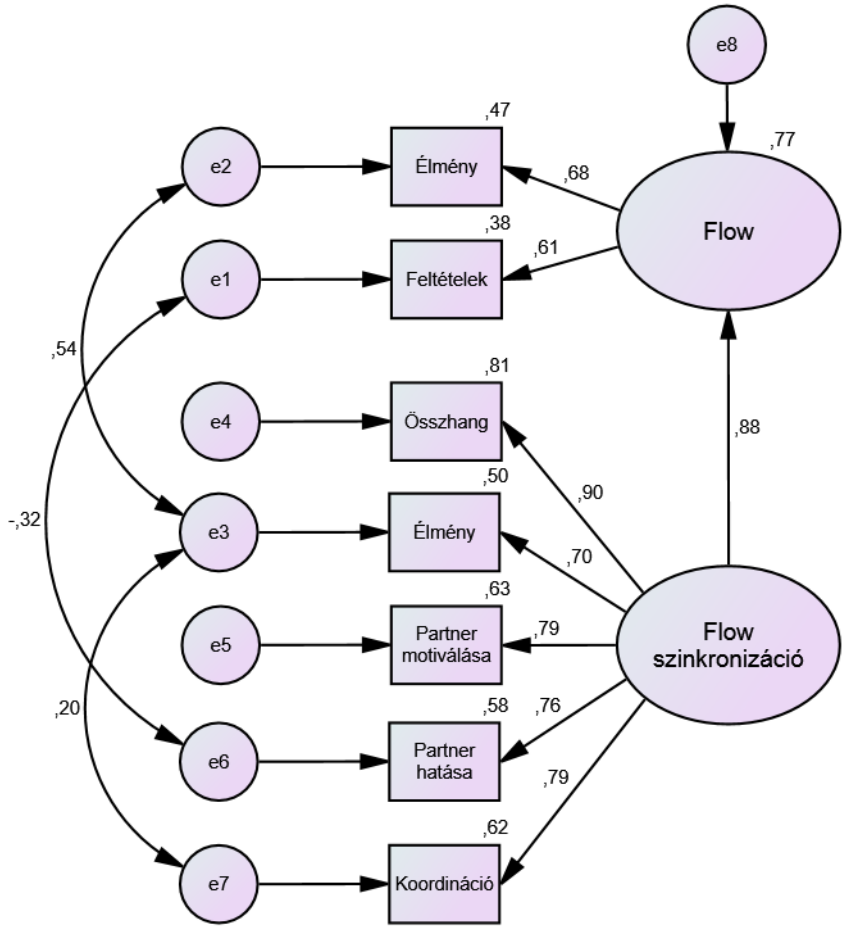
28. táblázat. Illeszkedési mutatók változása a flow-flow-szinkronizáció modellben.

Modellek	$\chi^2(f)$	*CMIN/df*	*TLI*	*CFI*	*RMSEA*
1. modell	622.72(13)**	47.90	.850	.907	.169
2. modell	229.71(12)**	19.14	.942	.967	.105
3. modell	101.99(11)**	9.27	.974	.986	.071
4. modell	34.96(10)**	3.50	.992	.996	.039

Megjegyzés. $\chi^2(f)$ = a khi-négyzet próba eredménye a szabadságfokkal, ** = $p < .01$, *CMIN/df* = khi-négyzet és szabadságfok hányadosa, *TLI* = Tucker Lewis Index, *CFI* = Komparatív illeszkedési mutató, *RMSEA* = a becslési hiba négyzetes átlagának gyöke.

A két kérdőív élményt leíró skálája közötti kovariancia felszabadításával javítottunk az illeszkedésen (2. modell). A flow feltételek (FÁK: Kihívás-készség egyensúly) és a partner hatásának (FSZK: Motiváció és tanulás a partnertől) összefüggése ismételten javított az illeszkedési mutatókon, tehát a partner kompetencia szintet emelő és a kihívás elérését serkentő hatása a kihívás-készség szinttel együtt értelmezhető (3. modell). A flow-szinkronizáció két összetevője közötti kovariancia felszabadításával, melyek az élmény és az interakciós sajátosságokra fókuszálnak, a modell illeszkedése elfogadhatóvá vált (4. modell) (a végleges modellt lásd *8. ábra*).

8. ábra. A flow és flow-szinkronizáció megfelelő illeszkedésű modellje (4. modell).



Megjegyzés. → = *β:* standardizált regressziós együttható, ↔ = *r*: korrelációs együttható.

Ellenőrzés céljából elvégeztük az elemzést a munkatársi és sporttársi mintákon (mivel a sporttársi minta az elemzéshez szükséges 200 főnél nagyobb mintanagyságot nem érte el, így kihagytuk a homogén csoportok ellenőrzési célú elemzéséből). A homogén mintákon végzett elemzések megerősítették a heterogén mintán kapott eredményt: munkatársak: $\chi^2(10) = 28.87$, $p < .01$, *CMIN/df* = 2.89, *TLI* = .961, *CFI* = .981, *RMSEA* = .081; párkapcsolatban élők: $\chi^2(10) = 29.71$, $p < .01$, *CMIN/df* = 2.97, *TLI* = .992, *CFI* = .996, *RMSEA* = .040. A kapott modellt így érvényesnek tekintjük.

10.4 Diszkusszió

Jelen kutatással egyik célunk a különböző kapcsolattípusokban a partnerrel végzett közös tevékenység során átélt áramlat-élmény dinamikájának, kapcsolati jellemzőkkel való összefüggésének feltárása volt. Másik jelentős törekvésünk a diád tagjai által átélt flow egymásra hatásának tesztelése volt az aktor-partner kölcsönös függőség modell (Cook & Kenny, 2005) vizsgálata alapján, továbbá a flow-szinkronizáció flow-élményre vonatkozó hatásának vizsgálata strukturális egyenletekkel való modellezés alapján.

Eredményeink szerint mindhárom kapcsolati formához köthető tevékenységekben tapasztalhatók az áramlat-élmény feltételei, mivel nincs különbség a kihívás-készség észlelt egyensúlya tekintetében a három csoport között. Azonban az átélt áramlat-élmény minőségében, a bevonódás mértékében már található különbség a munkatársi, sporttársi és párkapcsolatban élők csoportja között, ez az eredmény kapcsolódik a flow univerzális elképzeléséhez (Csikszentmihalyi, 1990). A sporttársak érzékelhetően magasabb bevonódásról számoltak be, mint a munkatársak, valamint párkapcsolatban élők, legkevésbé a munkatársak közös helyzetben megélt áramlat-élménye bizonyult intenzívnek a három csoport között. Feltételezzük, hogy a sporttársak esetében a legstrukturáltabb és legjobban azonosítható az a közös tevékenység, mely során az áramlat-élményt tapasztalják (Moreno Murcia, Carvelló Gimeno, & González-Cutre Coll, 2008). A strukturált, bevonódás lehetőségét hordozó feladat meghatározza a személy társas céljait, melyek a kapcsolatra és felelősségre vonatkoznak (González-Cutre, Sicilia, Moreno, & Fernández-Balboa, 2009). A legmagasabb szintű koordináció a partnerrel a párkapcsolati csoport esetében tapasztalható, tehát elképzelhető, hogy a Sawyer által javasolt ismerősség tényezője (Sawyer, 2008) szerepet játszhat a közös helyzetben átélt flow-élményben (Gabriel et al., 2010).

Feltételezésünk beigazolódott, azaz mindhárom kapcsolati forma esetén a közös tevékenységekhez kapcsolódó pozitív affektivitás az áramlat-élmény pozitív, a negatív affektivitás pedig negatív magyarázó tényezője, ezáltal a tágíts-és-építs elmélet felvetése igazolódott, miszerint pozitív hangulati állapotban a személy érzékenyebb lesz másokkal szemben, könnyebben azonosul másokkal (Waugh & Fredrickson, 2006). A pozitív érzelmek tehát szociábilisabbá teszik a személyeket (Waugh & Fredrickson, 2006), nyitottabbá válnak az esetlegesen megtapasztalható áramlat-élmény átélésére a közös tevékenység során (Graham, 2008), továbbá egyfajta cirkuláris okságként az interakcióban átélt áramlat következményeként tapasztalt pozitív érzelmek kapcsolaterősítő hatása is elképzelhető (ennek tesztelésére longitudinális kutatási formát javaslunk). Feltételezhető, hogy a szociális tanuláselméleti koncepció alapján (Bandura, 1999) a közös tevékenység, a kapcsolódó kompetencia és teljesítmény megtapasztalása növeli közvetlen módon mind a feladatorientációt (minél magasabb teljesítmény elérését), mind pedig közvetett módon a szociális orientációt (a pozitív kapcsolat fenntartását) (Tod et al., 2010).

A kapcsolati jellemzők alapján a munkakapcsolatokban és párkapcsolatokban a kapcsolat teljesítményre vonatkozó pozitív hatásának megítélése van összefüggésben az átélt áramlat-élmény mértékével, azaz a korábbi közös tapasztalatok befolyásolják az élményt.

Ez az eredmény kapcsolódhat a személyek közös hatékonyság érzéséhez (Bandura, 2000), a humán alapszükségletek kielégítéséhez (Ryan & Deci, 2000b), valamint a közös erőforrások folyamatos fejlesztéséhez, melyek a kihívások megoldásához szükségesek (Mérei, 1947).

A flow-szinkronizáció esetében munkatársak és sporttársak esetében is lényeges szempontként jelent meg a partnertől kapott támogatás mértéke, mely összhangban van Vygotsky proximális fejlődési zóna elméletével (Vygotsky, 1978), így támogatva a személy készségeinek fejlődését, megfelelését a kihívásoknak. Sporttársak esetén a kapcsolat sikeressége mint pozitív tapasztalat támogatja az áramlat-élményt, a partnertől kapott támogatás pedig a flow-szinkronizáció jelenségét, mely ismételten a hatékonyság érzés (Bandura, 1998) növelésével emelheti az élmény intenzitását (Salanova et al., 2014).

Párkapcsolatokban a fentieken kívül a partnernek nyújtott támogatás mértéke meghatározza az áramlat-élményt és flow-szinkronizációt, mely az elégedettség növelése mellett a kapcsolat fenntartásában is szerepet játszhat (Perry, 2003). A közeli és intim kapcsolatok ápolása és fenntartása a pszichológiai jóllét (Ryff, 1989), mentális egészség (Allport, 1963; Jahoda, 1958; Maslow, 1962) egyik alaptényezője, így érdemes lehet a jövőben a kapcsolati elégedettség összefüggésének vizsgálata az áramlattal és jólléttel. Lényeges megemlíteni, hogy a kapcsolat hossza fordított irányú magyarázó tényezője az átélt flow-élménynek és flow-szinkronizációnak, ez az eredmény támogatja azt az elképzelést, mely szerint a kapcsolat előrehaladtával a közös, kihívást jelentő tevékenységek száma csökkenhet (Graham, 2008).

Eredményeink támogatják az elképzelést a közös tevékenység során átélt flow-élmény gyakorisága és a kapcsolati elégedettség között (Graham, 2008; Perry, 2003), mindhárom kontextusban. Az eredmény tükrözi az automatikus koordináció raportra, kötődésre vonatkozó hatását (Ackerman & Bargh, 2010; Gueguen et al., 2009), illeszkedik továbbá ahhoz az elképzeléshez, hogy a megosztott pozitív érzelmek, melyek a közös tevékenység következményeként tapasztalhatók, a kapcsolati elégedettséget fokozzák (Fredrickson, 1998). Mivel az átélt élmények gyakorisága a kapcsolati elégedettséggel függ össze (Graham, 2008), érdemes lehet gyakorlati megoldásként a kapcsolat előrehaladtával is törekedni a közös, újdonságot, kihívást jelentő tevékenységek végzésére.

Mivel a diádok tagjainak kölcsönös függőségét feltételezzük (Watne & Brennan, 2010), így a szinkronizációs tendencia (Ackerman & Bargh, 2010; Bakker, 2005a; Bandura, 1998; Hatfield et al., 1994; Westman, 2013) alapján elképzelhetőnek tartottuk, hogy pozitív irányú összefüggés található a diádok tagjainak flow-élménye között. Eredményeink megerősítették a hipotézist, párkapcsolatban élő diádok esetében a partnerek flow-élményének megfelelő illeszkedést mutató összefüggését, igazolva az aktor-partner kölcsönös függőség modellt (Cook & Kenny, 2005).

A flow-szinkronizáció flow-élményre vonatkozó magyarázó hatását szintén strukturális elemzési modellel teszteltük, individuális elemzéssel. Az eredmények szerint igazolható a feltételezett összefüggés, a modell illeszkedése megfelelő, az élménysajátosságok

összefüggésének, a flow feltételek és partner hatásának összefüggéseinek kiemelésével, továbbá az élménysajátosságok és koordináció összefüggéseinek kiemelésével. Az élmény dinamikus jellemzőinek összefüggése igazolható a két skála fókuszával, mely a bevonódás sajátosságaira vonatkozik. A flow feltételei és a partner motivációs és készségfejlesztő hatása fordított irányú kapcsolatot mutatnak: minél kidolgozatlanabbak a tevékenységhez kapcsolódó áramlat feltételek, annál inkább szükség van a partner ösztönző, készségfejlesztő hatására, a flow feltételeinek megteremtése érdekében.

Összesen 1646 személy, így 823 diád vett részt a vizsgálatban, azonban leginkább a párkapcsolatban élő személyek képviselték magukat. A mintavétel nem valószínűségi módon, hólabda és kényelmi mintavétellel történt. A három minta nem egymáshoz illesztett, különböző demográfiai sajátosságokkal bírtak, így azok összehasonlítása korlátozottan tehető meg. Az adatgyűjtés retrospektív módon zajlott (Hassan, 2005), mely torzíthatja az élmény értékelését, továbbá nem garantált, hogy a diádok mindkét tagja ugyanazon tevékenység azonosítása után értékelte az átélt élményt, kizárólag a tevékenység közössége biztos, annak konkretizálása nem. Kiemeljük az önbeszámolós kérdőívek alkalmazásának esetleges problematikusságát az eredmények érvényessége szempontjából (Keller et al., 2011), ezért érdemes a jövőben akár társjellemzéssel, akár fiziológiai módszerekkel is kiegészíteni az önbeszámolókat.

Annak érdekében, hogy az aktor-partner kölcsönös függőség modell (Cook & Kenny, 2005) tesztelhető legyen a munkatársi és sporttársi diádok esetében is, a minta-elemszám növelése szükséges a jövőbeni vizsgálatok során. Ezen kívül érdemes a különböző csoportok homogénebb megalkotása, kiterjesztése akár újabb kapcsolattípusokkal is, egymással nem felcserélhető partnerek (pl. tanár és diák, coach és ügyfele) bevonása a vizsgálatba a diádikus elemzések kibővítése érdekében (Peugh et al., 2013), a gyakorlati alkalmazások megalapozásaként.

11 A társas helyzetben tapasztalt flow-élmény összefüggései a személyiségjellemzőkkel (4. kutatás)

11.1 Célkitűzés

Ahogyan a *3.3 A flow diszpozicionális felfogása* című fejezetben tárgyaltuk, Csikszentmihalyi elgondolása alapján létezik egy olyan személyiségvonás, az autotelikus személyiség, amely hajlamosítja a személyt a kihívást jelentő helyzetek, a flow-élmény keresésére (Csikszentmihalyi, 1975, 1990). Számos vizsgálat törekedett az autotelikus személyiség megfelelő operacionalizálására (Baumann, 2012), az eredmények szerint a konstruktum egyaránt leírja a teljesítménymotivációs szükségletet, valamint az áramlat-élmény átélésére vonatkozó képességet.

Több olyan személyiségvonás került meghatározásra, melyek a flow-élmény átéléséhez szükséges feltételek megvalósítására hatnak, ezen keresztül, metaképességekként segítve a minél gyakoribb áramlat átélését (Asakawa, 2010). Az autotelikus személyiség alapvető jellemzői, pl. a kíváncsiság, kitartás és alacsony szintű énközpontúság (Nakamura &

Csikszentmihalyi, 2002), tehát olyan személyiségtényezőket összesít, melyek hozzásegítik a személyt a flow-élmény átéléséhez. Az eddigi kutatások alapján elmondható, hogy az áramlat-élmény átélésére vonatkozó hajlam a lelkiismeretességgel pozitív, a neuroticizmussal negatív kapcsolatban áll (Asakawa, 2010; Ullén et al., 2012). Néhány kutatási eredmény ugyan ismert, de a különböző képességek és személyiségjellemzők kapcsolata a flow gyakoriságára és intenzitására vonatkozóan mégis egy kevésbé vizsgált területet jelölnek (Baumann, 2012), ezért érdemes a kutatások körét kibővíteni.

A személyiség dinamikus interakcionista megközelítése szerint (Magnusson & Stattin, 1998) a személyiség és a társas kapcsolatok között reciprok hatások fedezhetők fel (Asendorpf & Wilpers, 1998). A pszichológiai immunrendszer azon személyiségtényezők összessége, melyek integrált rendszerként támogatják a személyt a személy-környezet interakció fenntartásában, lehetővé téve a pozitív következmények elvárását és megvalósítását, a problémafókusz helyett a kihívásfókuszú működés kialakítását, felhasználva mind a személy saját, mind pedig a környezet mobilizálható erőforrásait (Oláh, 2005). Az eddigi eredmények alapján elmondható, hogy a pszichológiai immunrendszer kapcsolatban áll a flow-élményt kiváltó helyzetek iránti nyitottsággal, továbbá az élmény fenntartásával is (Oláh, 1999).

Az eddigi vizsgálatok a flow mint szubjektív élmény jelenségét kívánták megvizsgálni, a flow átélésére vonatkozó hajlam (Ullén et al., 2012) személyiségkorrelátumainak vonatkozásában. Eddig azonban a kifejezetten társas szituációkban átélhető áramlat-élmény személyiséghátterének vizsgálata nem történt meg, holott a társas interakció során tapasztalt flow-élmény egy speciális alesete az élmény átélésének, mely az interakciós sajátosságok miatt akár ki is bővítheti a személyiség és flow kapcsolatát. Jelen vizsgálat kiemelt célja a társas helyzetben átélhető flow-élmény gyakorisága és sajátosságainak általános intenzitása mögött húzódó személyiségjellemzők feltárása, mind a stabil személyiségvonások (John & Srivastava, 1999), mind pedig a pszichológiai immunrendszer immunkompetenciái tekintetében (Oláh, 2005).

Korábbi eredmények szerint a Big Five vonások hatással vannak a viselkedésre és észlelésre a diádikus interakciók során, a neuroticizmus aktiválja az éntudatosítást és nehezíti a szinkronizálódást a partnerrel (Cuperman & Ickes, 2009). Feltételezzük, hogy mind az alapvető személyiségvonások, mind pedig a pszichológiai immunkompetenciák hozzájárulhatnak a konkrét optimális-élmény (feltételek és élménydimenziók) megteremtéséhez és fenntartásához, továbbá az interakciók szinkronizációs jellegének támogatásához, mely a flow-élmény társas helyzetben való átélésének disztális előzményeit jelenthetik. Érdekes kérdés, hogy mely személyiségjellemzők teszik a személyt érzékennyé azok iránt a társas helyzetek iránt, melyek az áramlat-élmény lehetőségét hordozzák.

Célunk tehát azon személyiségösszetevők feltárása, melyek hajlamosítják a személyt a flow minél gyakoribb és intenzívebb átélésére a társas interakció közben, tehát a kitágított élmény diszpozicionális vonatkozásainak (Kawabata et al., 2008) feltárására vállalkozunk.

11.1.1 Hipotézisek

A vizsgálat során hipotéziseink a következők:

1. Az egyéni helyzetben átélt flow-élményről szóló eredmény szerint a neuroticizmus negatív összefüggést mutat az élmény intenzitással (Ullén et al., 2012). Amennyiben azonosítható két olyan, egymástól eltérő csoport, melyek közül az egyik gyakran, a másik ritkán éli át társas helyzetben a flow-élményt, feltételezzük, hogy különbséget találunk köztük a neuroticizmus faktor tekintetében, mivel az gátolja a partnerrel átélhető szinkronizálódást (Cuperman & Ickes, 2009). Az extraverzió, nyitottság, barátságosság (John, Naumann, & Soto, 2008) és lelkiismeretesség (Ullén et al., 2012) feltehetőleg inkább facilitáló hatással bírnak a társas orientáció, kreatív gondolkodás, együttműködés vonatkozásában, mely által a személy gyakorlottabbá válik a flow társas helyzetben történő átélésében.
2. A pszichológiai immunrendszer és a flow-élmény korábbi kutatásai alapján mindhárom alrendszer hozzájárul az optimális-élmény minél gyakoribb eléréséhez (Oláh, 2005), ezért feltételezzük, hogy a flow-élményt társas helyzetben gyakran tapasztaló személyek érzékelhetően különböznek mindhárom alrendszer kimunkáltságában az élményt ritkán átélő csoporttól.
3. A Big Five faktorok diádikus interakciókban való működéséről szóló eredmények (Asendorpf & Wilpers, 1998; Cuperman & Ickes, 2009) alapozzák meg hipotézisünket a flow-élmény intenzitása és személyiségfaktorok összefüggéseiről. Mivel a társas helyzetben átélt flow-élményhez szükség van az élménycsatornába való belépésre, melyet a nyugodt interakció mint körülmény elősegíthet (Csikszentmihalyi, 1997), az extraverzió magyarázó tényezője lehet a flow intenzitásnak. A tapasztalatokra való nyitottság rugalmas gondolkodást tesz lehetővé, mely támogathatja a megküzdést a kihívásokkal az élmény során. Továbbá, mivel a feladat közben szükséges az együttműködés (Gaggioli et al., 2011; Sawyer, 2008; Walker, 2010), az ebből fakadó pozitív visszajelzések (Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988), ezért a barátságosság és lelkiismeretesség faktor is magyarázó tényezői lehetnek a flow intenzitásnak.
4. A disszertációban tárgyalt kutatások során megalkottuk a flow-szinkronizáció konstruktumát, mely az empirikus vizsgálatok eredményeként, eddigi tudásunk szerint öt, egymással összefüggő dimenzióból, összetevőből áll. Feltételezzük, hogy azonosítható két olyan csoport a mintában, melynek egyikére mind az öt dimenzió vonatkozásában magas pontszám jellemző, a másik csoport pedig alacsony pontszámokkal lesz leírható. Hipotézisünk szerint mindegyik vizsgált személyiségfaktor és a pszichológiai immunrendszer alrendszerei tekintetében különbséget az alacsony és magas szintű flow-szinkronizációt tapasztaló csoportok között (a neuroticizmus vonatkozásában feltételezzük, hogy az alacsony intenzitású csoport pontértéke lesz érzékelhetően magasabb), mivel azok támogatják az interakció létrehozását, az abban végzett, kihívást jelentő tevékenység közös megoldását (Culbertson et al., 2015; Gaggioli et al., 2015; Walker, 2010).

5. Az esetleges jövőbeni intervenciók kidolgozása érdekében megvizsgáljuk, a személyiség mely dimenziójának fejlesztése segíthet a flow-élmény gyakoribb átélésében társas együttműködés esetén. Ennek érdekében a pszichológiai immunrendszer alrendszerei segítségével kívánunk magyarázó modelleket létrehozni. Feltételezzük, hogy legnagyobb magyarázó erővel a mobilizáló-alkotó-végrehajtó alrendszer bír, mivel a személy énhatékonyság (Bandura, 1998) érzése és a társas erőforrásokat mobilizáló képességei (Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988; Sawyer, 2008; Walker, 2010) segíthetik leginkább a személyt a flow társas helyzetben történő átélésében.

11.2 Módszer

11.2.1 Minta

A kutatásban 811 felnőtt vizsgálati személy vett részt, az átlagéletkor 27.71 év volt (*s* = 11.98). A részvétel anonim és önkéntes volt, a mintavétel kényelmi és hólabda módszerekkel történt. A *29. táblázat* bemutatja a minta százalékos eloszlását a nem, lakóhely, családi állapot és iskolai végzettség változók mentén.

29. táblázat. A minta (*N* = 811) eloszlása a demográfiai sajátosságok szerint.

	Minta (%)
Nem	
Férfi	34.40
Nő	65.60
Lakóhely	
Budapest	35.30
Vidéki nagyváros	24.70
Vidéki kisváros, falu	31.00
Külföld	9.00
Családi állapot	
Egyedülálló	42.80
Párkapcsolatban	57.20
Iskolai végzettség	
Alapfokú végzettség	3.60
Középfokú végzettség	62.60
Felsőfokú végzettség	33.80

11.2.2 Mérőeszközök

Kutatásunkban az áramlat sajátosságait diszpozicionális jellemzőként kezeljük, a résztvevők tehát arról adnak számot, amit az átélt élmény során általában tapasztalnak (Kawabata et al., 2008). A kérdőívben a demográfiai jellemzők (nem, életkor, lakóhely, iskolai végzettség, családi állapot) után a következő kérdőíveket töltik ki a vsz-ek.

Általános Flow Leírás (ÁFL) (Magyaródi & Oláh, 2015a). Az Általános Flow Index (*General Flow Index*) (Jackson & Roberts, 1992) alapján alkottunk egy leírást az áramlat-élményről, melyet elolvasva a vsz értékeli egy-egy ötfokú Likert skálán (1: Egyáltalán

nem – 5: Egészen nagymértékben), hogy milyen gyakran, milyen intenzíven tapasztalja (jelen kutatásban kizárólag a gyakoriság skálát használtuk). A leírás segítségével azonosíthatóvá vált az a legjellemzőbb tevékenység is, amely során az élményt tapasztalja a személy.

Általános Flow Leírás Társas Interakciókban (ÁSZFL) (Magyaródi & Oláh, 2015a). A vsz egy leírást olvashat a társas helyeztben átélhető flow-élményről, mely után értékeli egy-egy ötfokú Likert skálán (1: Egyáltalán nem – 5: Egészen nagymértékben), hogy milyen gyakran, milyen intenzíven tapasztalja (jelen kutatásban kizárólag a gyakoriság skálát használtuk). A leírás segítségével azonosítható az a legjellemzőbb tevékenység is, amely során az élményt tapasztalja a személy.

Flow Állapot Kérdőív (Magyaródi et al., 2013a). A Flow Állapot Kérdőív (FÁK) az áramlat-élmény alapdimenzióit méri, 20 itemen keresztül. A résztvevők ötfokú Likert skálán értékelik az egyes állításokat (1: Egyáltalán nem értek egyet – 5: Teljesen egyetértek). A FÁK két alskálából áll: a Kihívás-készség egyensúly skálából, mely a flow zónába lépés alapvető feltételeire utal, az Egybeolvadás az élménnyel skála pedig a flow kísérőjelenségeit foglalja össze. A skálák reliabilitása elfogadható ($\alpha_{K\text{-}K}$ = .92; α_{E} = .91). A vsz a jelölt tevékenység során általában tapasztalt élményeiről számol be.

Flow Szinkronizáció Kérdőív (Magyaródi & Oláh, 2015b). A Flow Szinkronizáció Kérdőív (FSZK) 28 tételes kérdőív 5 skálán keresztül ragadja meg azokat a tényezőket, melyek a közös interakciós flow helyzetben az átélt élményt kísérik, támogatják. A skálák a következők: Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel; Bevonódás élmény és koncentráció; Motiváció és pozitív hatás a partnerre; Motiváció és tanulás a személy számára; Koordináció a partnerrel a tevékenység közben. A vsz-ek ötfokú Likert skálán (1: Egyáltalán nem – 5: Teljes mértékben) válaszolnak az egyes állításokra (pl. 19. Automatikusan együtt tudunk működni a partneremmel.) A skálák reliabilitása megfelelő ($.80 \leq \alpha \leq .93$). A vsz a jelölt tevékenység során általában tapasztalt élményeiről számol be.

Big Five Leltár (*Big Five Inventory,* BFI) (John, Donahue, & Kentle, 1991). A kérdőív a Big Five modell tényezőit, a barátságosság, extraverzió, lelkiismeretesség, neuroticizmus (érzelmi stabilitás-labilitás) és nyitottság személyiségdimenziókat kívánja megragadni 44 tételen keresztül, melyek a vonások melléknévként kontextusba foglalt leírásai. A vsz-nek ötfokú Likert skálán kell értékelnie, hogy az adott állítással önmagára vonatkozóan mennyire ért egyet (1: Egyáltalán nem értek egyet – 5: Teljesen egyetértek). Az amerikai vizsgálati eredmények alapján a kérdőív skáláinak megbízhatósága megfelelő ($.75 < \alpha < .90$), a mért vonások stabilitását támogató teszt-reteszt korrelációk értéke r = .80 és r = .90 között változik (John & Srivastava, 1999), a magyar kutatások is megfelelő reliabilitásról számolnak be (Rózsa et al., 2012).

Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív (PIK) (Oláh, 2005). A kérdőív az egészséges és hatékony személyiségműködés 80 tételes mérési eszköze (Oláh, 1996), melyek a pszichológiai immunrendszer (PI) alrendszereit és a kapcsolódó 16 megküzdési potenciált vizsgálják (a három alrendszer: Megközelítő-Monitorozó Alrendszer;

Mobilizáló-Alkotó-Végrehajtó Alrendszer; Szelf-regulációs Alrendszer). A vsz négyfokú Likert skálán válaszol aszerint, hogy mennyire érzi önmagára nézve jellemzőnek az adott állítást (1: Egyáltalán nem jellemző – 4: Teljes mértékben jellemző). A skálák megfelelő belső konzisztencia értéket (.62 < α < .80 között) mutatnak.

11.2.3 Eljárás

A kutatást az ELTE PPK Kutatásetikai Bizottsága (Iktatási szám: 2014/13.) engedélyezte.

A kérdőíves vizsgálat online felület segítségével került lebonyolításra. A kutatási tájékoztató elolvasása után döntöttek a vsz-ek a vizsgálati részvételben való beleegyezésről. A részvételbe beleegyezők kitöltötték a fent bemutatott kérdőíveket, mely kb. 15 percet vett igénybe.

11.3 Eredmények

A *30. táblázat* ismereti az elemzések során alkalmazott változók leíró statisztikáját, reliabilitásmutatóit, valamint (a változók normalitásának vizsgálatára a Q-Q ábrák értelmezésén túl) a Shapiro-Wilk próba eredményeit (Ghasemi & Zahediasl, 2012).

30. táblázat. Az elemzés során alkalmazott változók leíró statisztikája, reliabilitás- és normalitás mutatói.

Skála	*M*	*s*	α	*W*	*f*
ÁFL: flow-élmény gyakorisága	3.49	.87	-	.88**	811
ÁSZFL: flow-élmény gyakorisága	3.17	.94	-	.90**	811
FÁK: 01. Kihívás-készség egyensúly	3.78	.49	.84	.96**	811
FÁK: 02. Egybeolvadás az élménnyel	3.91	.60	.79	.96**	811
FÁK összpontszám	3.85	.44	.84	.95**	811
FSZK: 01. Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel	4.30	.59	.93	.89**	811
FSZK: 02. Bevonódás élmény és koncentráció	3.86	.80	.83	.95**	811
FSZK: 03. Motiváció és pozitív hatás a partnerre	4.07	.67	.81	.93**	811
FSZK: 04. Motiváció és tanulás a személy számára	4.08	.74	.82	.91**	811
FSZK: 05. Koordináció a partnerrel a tevékenység közben	3.49	.83	.82	.98**	811
FSZK összpontszám	3.96	.58	.95	.96**	811
BFI: Extraverzió	3.45	.69	.78	.99**	811
BFI: Barátságosság	3.51	.56	.70	.99**	811
BFI: Lelkiismeretesség	3.61	.64	.81	.99**	811
BFI: Neuroticizmus	2.87	.69	.79	1.00*	811
BFI: Nyitottság	3.77	.58	.77	.99**	811
PIK: Megközelítő-monitorozó alrendszer	2.56	.30	.60	.97**	811
PIK: Alkotó-végrehajtó alrendszer	2.84	.49	.82	.99**	811
PIK: Szelf-regulációs alrendszer	2.02	.32	.60	.99**	811

Megjegyzés. M = Átlag, *s* = Szórás, α = Cronbach-α mutató, *W* = Shapiro-Wilk teszt, *f* = szabadságfok, * = $p < .05$, ** = $p < .01$.

A vizsgálat egyik célja volt a társas helyzetben átélt flow-élmény különböző sajátosságai mögött álló személyiségtényezők feltárása. Annak exploratív jellegű vizsgálatára, hogy

az egyéni és társas helyzetben tapasztalt flow-élmény gyakoriságának megosztott varianciája mekkora, Spearman-féle rangkorrelációs módszert alkalmazunk. Az eredmények szerint szignifikáns, közepes mértékű együttjárás tapasztalható a két változó között (r_S = .40, p < .001). Ezek szerint tehát a flow egyéni és társas helyzetben való megtapasztalásának gyakorisága érzékelhetően összefügg egymással.

Annak pontos feltárására, hogy milyen csoportosító mintázatok azonosítható a társas helyzetre jellemző flow gyakoriság tekintetében, K-központú klaszteranalízist végeztünk (Takács, Makrai, & Vargha, 2015). A klaszteranalízis segít annak kiküszöbölésében, hogy nem tudható, hogy valóban létrejövő flow-élményről beszélhetünk-e, hiszen az önbeszámolók komponens alapúan ragadják meg az élményjellemzőket (Moneta, 2012). A nemhierarchikus klaszteranalízissel a célunk az volt, hogy homogén csoportokat hozzunk létre az átélt flow gyakorisága alapján: a leggyakrabban és legkevésbé gyakran flow-élményt társas helyzetben átélő vsz-eket kívántuk csoportosítani az összehasonlítások érdekében. A klaszterek meghatározását a Ward-típusú hierarchikus elemzéssel kezdtük, majd az adekvációs mutatók alapján választottuk ki, hogy 3 klaszterre alkalmazzunk relokációt (Vargha, Torma, & Bergman, 2015). Az elemzések szerint a többdimenziós eta^2 (*EESS%)* értéke a relokáció (azaz a hierarchikus elemzés után elvégzett K-központú nemhierarchikus klaszterelemzés) után 90.24%, tehát a megmagyarázott hibaszázalék magas, homogén csoportok alkotják a mintát a társas helyzetben átélt flow-élmény gyakorisága alapján. A standardizált átlagok mintázata alapján a következő, egymástól jól elkülönülő csoportok alkothatók: magas pontértékekkel rendelkező csoport 300 fős (N = 300, *HC* = .34, M = 4.19, s = .39), a közepes pontértékű csoport 324 fős (N = 324, *HC* = .00, M = 3.00, s = .00), az alacsony értékekről beszámoló csoport 187 főt számlál (N = 187, *HC* = .30, M = 1.86, s = .36). A homogenitási együttható (*HC*) a klaszterben lévő személyek páronkénti távolságainak átlaga (Vargha & Borbély, 2016), jelen esetben az alacsony mutatók a csoporttagok közelségéről számolnak be, tehát a csoportok elkülönülnek egymástól.

A csoportok összehasonlításához, az 1. és 2. hipotézis ellenőrzése érdekében trimmelt kétmintás mintás *t*-próbát alkalmaztunk a két független minta, azaz a magas és az alacsony gyakoriságú csoportok személyiségkülönbségeinek feltárása érdekében. Az eredmények szerint mindegyik vizsgált személyiségjellemző tekintetében különbözik a két csoport, az alacsony csoport a neuroticizmus esetén mutat tendencia szinten magasabb értéket a magas csoportnál (lásd *31. táblázat31. táblázat.* Az alacsony és magas flow gyakoriságú klaszterek összehasonlítása a személyiségjellemzők mentén.). A csoportok közötti különbségek jellemzően közepes hatásmértékkel írhatók le. A hatásmértéket a Cohen-*delta,* és a csoporttagság által megmagyarázott variancia informatív mutatójával, az eta^2-tel fejezünk ki (Vargha & Borbély, 2016; Vargha, 2016). A csoporttagság leginkább az Extraverzió és Mobilizáló-alkotó végrehajtó alrendszer kidolgozottságának mértékéről informál, 10%-on felüli megmagyarázott variancia értékekkel.

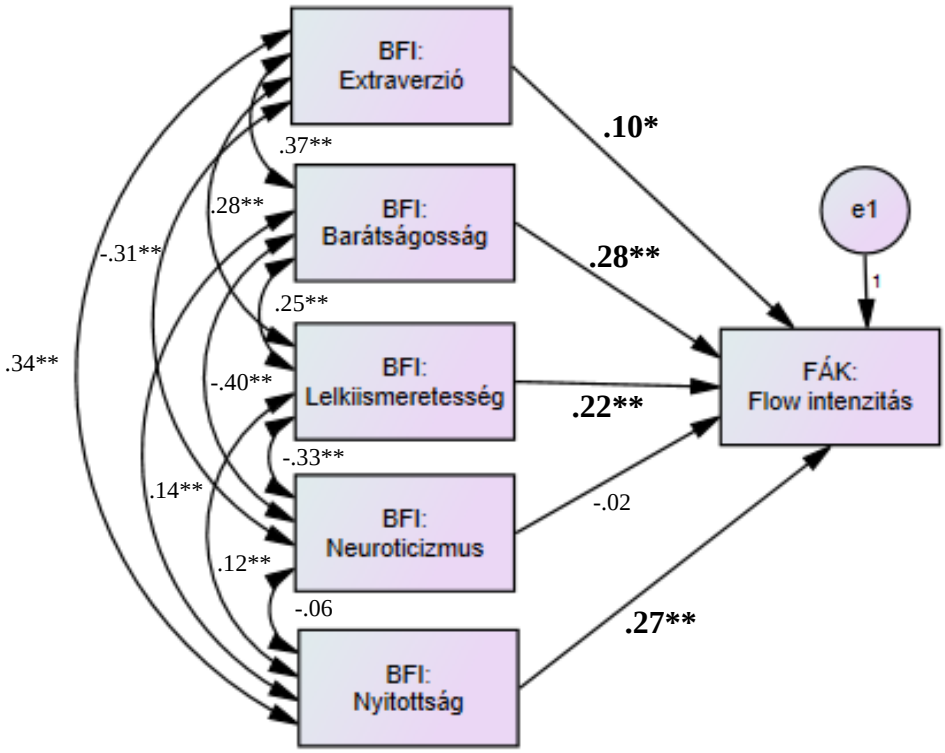
31. táblázat. Az alacsony és magas flow gyakoriságú klaszterek összehasonlítása a személyiségjellemzők mentén.

	Alacsony gyakoriság *trimmelt M (Winsor. s)*	Magas gyakoriság *trimmelt M (Winsor. s)*	*Y(f)*	*p*	*Hatás-mérték*	
					d	*eta²*
BFI: Extraverzió	3.14(.60)	3.68(.56)	8.00(305.3)	< .001	.75	.12
BFI: Barátságosság	3.31(.49)	3.62(.44)	5.73(297.3)	< .001	.56	.07
BFI: Lelkiismeretesség	3.49(.58)	3.67(.55)	2.55(306.3)	.011	.28	.02
BFI: Neuroticizmus	2.97(.62)	2.84(.58)	-1.88(305.0)	.062	-.18	.01
BFI: Nyitottság	3.68(.53)	3.88(.48)	3.31(296.1)	.001	.32	.02
PIK: Megközelítő-monitorozó rendszer	17.23(2.02)	18.43(1.48)	5.67(252.0)	< .001	.57	.07
PIK: Mobilizáló-alkotó-végrehajtó rendszer	13.21(2.04)	14.98(2.02)	7.54(317.7)	< .001	.72	.11
PIK: Önszabályozó rendszer	7.92(1.00)	8.17(1.05)	2.16(331.8)	.032	.22	.72

Megjegyzés. Winsor. s = Winsorizált szórás, *M* = átlag, *Y(f)* = Yuen-próba eredménye szabadságfokkal, *p* = szignifikancia érték, *d* = Cohen-*delta*, *eta²* = megmagyarázott variancia arány.

A 3. hipotézist, azaz a flow-élmény átélését társas helyzetben magyarázó személyiségvonásokat strukturális egyenlőségi modellezéssel teszteltük, mivel a minta mérete alkalmas az elemzés elvégzésére (Wolf et al., 2013), és így lehetővé teszi a grafikus ábrázolást is. Látens változót nem alkalmaztunk a regressziós elemzés elvégzésekor, a flow általános intenzitását (függő változó) a barátságosság, nyitottság, lelkiismeretesség és extraverzió faktorokból álló modell határozza meg szignifikánsan, melyek a függő változó varianciájának kb. 16%-át magyarázzák (R^2 = .16) (lásd *9. ábra*).

9. ábra. A társas helyzetben átélt flow intenzitásának személyiségvonásokból álló regressziós modellje.



Megjegyzés. → = *β:* standardizált regressziós együttható, ↔ = *r*: korrelációs együttható, * = $p < .05$, ** = $p < .01$.

Jelen disszertáció egyik célja a flow-szinkronizáció fogalmának megalapozása a flow-élmény társas helyzetben tapasztalt dinamikus jellemzőinek összesített konstruktumaként, így a 4. hipotézis alapján a célunk volt, hogy a flow-szinkronizáció összetevői mentén csoportokat azonosítsunk, majd megvizsgáljuk, hogy ezen csoportok között milyen szisztematikus személyiségbeli különbségek fedezhetők fel.

Nemhierarchikus K-központú klaszterelemzés (relokáció) során az FSZK skáláinak pontszámai alapján kívánjuk azonosítani azt a két, egymástól leginkább eltérő csoportot, melyek közül az egyik mindegyik skálán magas pontszámot, a másik pedig mindegyik skálán alacsony pontszámot mutat, ezáltal lehetővé téve a flow-szinkronizáció intenzitása szempontjából minél heterogénebb csoportok összehasonlítását.

A klaszterek meghatározásához a Ward-típusú hierarchikus elemzés után az adekvációs mutatók alapján 6 klaszterre alkalmaztunk relokációt (Vargha et al., 2015). A társas interakció során tapasztalt flow-szinkronizációs összetevők alapján a relokáció utáni megmagyarázott hibaszázalék megfelelő értékének elérésével (*EESS%* = 63.35) 6 klaszter azonosítható, ahogyan a *32. táblázat* mutatja. Az 5. és 6. klaszter homogenitási együtthatója (*HC*) azt jelzi, hogy a csoportokba tartozó személyek közötti távolság nagyobb, a klaszterek heterogének. Ezt a jelenséget a FSZK összetevőinek ferdesége indokolhatja, miszerint inkább közepes-magas pontértékekkel jellemezték élményüket a

résztvevők. Ezért a magas homogenitási együtthatót az elméleti megalapozottság miatt elfogadjuk, célunk az intenzitásbeli különbségek alapján történő csoportosításra vonatkozóan teljesült.

32. táblázat. Standardizált átlagok mintázata a relokáció után, a flow-szinkronizáció komponensei alapján.

Klaszter	*N*	*HC*	1. FSZK összetevő *M(s)*	2. FSZK összetevő *M(s)*	3. FSZK összetevő *M(s)*	4. FSZK összetevő *M(s)*	5. FSZK összetevő *M(s)*
(1) magas pontszámok minden faktoron	183	.39	4.86 (.18)	4.63 (.36)	4.74 (.34)	4.68 (.35)	4.48 (.38)
(2) magas pontszám a 2. és 4. faktoron	206	.65	4.60 (.27)	4.04 (.47)	4.30 (.44)	4.45 (.39)	3.56 (.52)
(3) alacsony pontszám a 2. és 5. faktoron	111	.94	4.15 (.37)	2.78 (.46)	3.87 (.55)	3.97 (.53)	2.82 (.55)
(4) alacsony pontszám a 3. faktoron	218	.75	4.08 (.31)	3.91 (.44)	3.69 (.46)	3.86 (.48)	3.38 (.53)
(5) alacsony pontszám minden faktoron	84	1.31	3.44 (.44)	3.25 (.72)	3.50 (.58)	2.87 (.60)	2.54 (.60)
(6) alacsony pontszám minden faktoron	9	1.85	1.76 (.61)	1.44 (.62)	2.00 (.90)	1.78 (.59)	1.39 (.64)

Megjegyzés. *HC* = homogenitási együttható, FSZK összetevő = 1. Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel, 2. Bevonódás élmény és koncentráció, 3. Motiváció és pozitív hatás a partnerre, 4. Motiváció és tanulás a személy számára, 5. Koordináció a partnerrel a tevékenység közben. *M* = átlag, s = szórás.

Az összehasonlításokhoz elégséges mintaelemszám eléréséhez az alacsony mintázatú klasztereket (5. és 6.) összevonjuk, így az elemzéshez az 1. (*N* = 183) és 5-6. (*N* = 93) klasztereket használjuk. A trimmelt kétmintás *t*-próba (maximum trimmelés: 10%) eredményei szerint (lásd *33. táblázat*) a két csoport az Önszabályozó alrendszer kivételével minden változó tekintetében szignifikánsan különbözik egymástól. A Neuroticizmus tekintetében az alacsonyabb flow-szinkronizációval jellemezhető csoport tendencia szinten magasabb pontszámot ért el, mint a magas csoport. Jellemzően közepes hatásmértékű mutatók írják le a csoportok közötti különbségeket. Az eta^2 alapján a legerősebb mutatónak a PIK Mobilizáló-alkotó-végrehajtó alrendszere bizonyult (a csoporttagság ismerete a változót 12%-ban jósolja be).

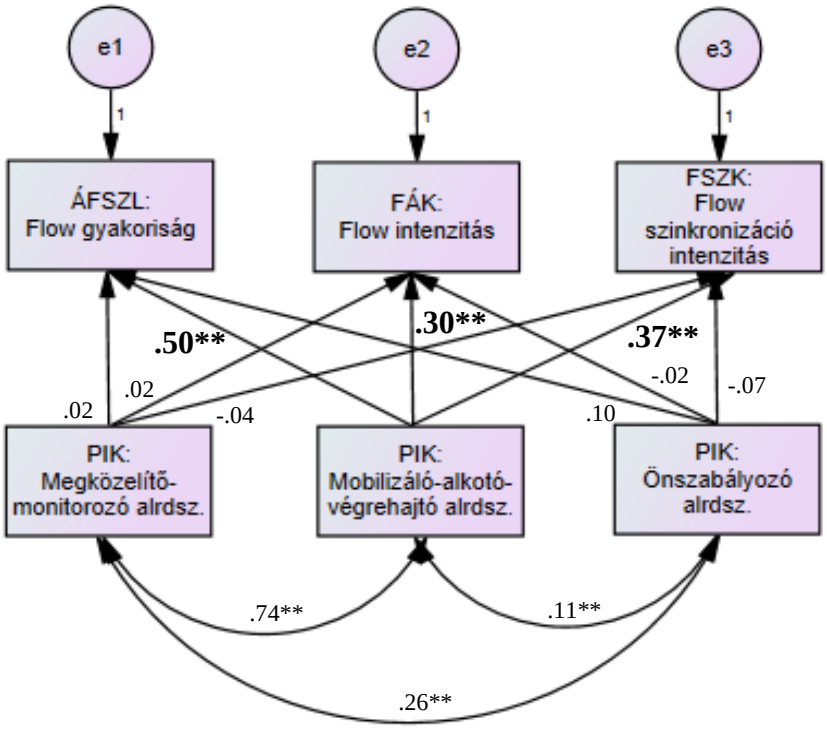
33. táblázat. Az alacsony és magas flow-szinkronizációval jellemezhető klaszterek összehasonlítása a személyiségjellemzők mentén.

	Alacsony intenzitás *trimmelt M (Winsor. s)*	Magas intenzitás *trimmelt M (Winsor. s)*	*Y(f)*	*p*	Hatás-mérték	
					d	*eta*^{2}
BFI: Extraverzió	3.30(.54)	3.69(.57)	4.90(189.3)	< .001	.52	.06
BFI: Barátságosság	3.39(.41)	3.71(.42)	5.30(187.3)	< .001	.63	.09
BFI: Lelkiismeretesség	3.53(.52)	3.84(.58)	3.76(199.5)	< .001	.50	.05
BFI: Neuroticizmus	2.87(.53)	2.72(.60)	-1.94(204.4)	.054	-.23	.01
BFI: Nyitottság	3.64(.48)	3.94(.47)	4.30(180.9)	< .001	.55	.06
PIK: Megközelítő-monitorozó rendszer	17.59(1.73)	18.59(1.66)	4.02(177.7)	< .001	.44	.04
PIK: Mobilizáló-alkotó-végrehajtó rendszer	13.43(1.81)	15.31(2.03)	6.76(201.1)	< .001	.75	.12
PIK: Önszabályozó rendszer	8.17(1.14)	7.92(1.07)	1.48(174.2)	.140	-	-

Megjegyzés. Winsor. s = Winsorizált szórás, *M* = átlag, *Y(f)* = Yuen-próba eredménye szabadságfokkal, *p* = szignifikancia érték, *d* = Cohen-*delta*.

A jövőbeni alkalmazott pszichológiai gyakorlatot megalapozó 5. hipotézisünk tesztelése céljából a függő változók (társas helyzetben tapasztalt flow gyakorisága, intenzitása, flow-szinkronizáció) egyidejű teszteléséhez strukturális egyenlőségi modellezéssel végeztünk lineáris regresszióelemzést. Látens változót nem alkalmaztunk. Az eredmények alapján a pszichológiai immunrendszer alrendszerei közül az Alkotó-mobilizáló-végrehajtó alrendszer jelenti mindhárom függő változó szignifikáns magyarázó tényezőjét (a gyakoriságot 7%-ban, a flow intenzitást 12 %-ban; a flow-szinkronizációt 9 %-ban jelzi előre) (lásd *10. ábra*).

10. ábra. A pszichológiai immunrendszer alrendszereinek magyarázó hatása társas helyzetben átélt flow gyakoriságára, intenzitására és a flow-szinkronizációra vonatkozóan.



Megjegyzés. → = *β:* standardizált regressziós együttható, ↔ = *r*: korrelációs együttható, ** = $p < .01$.

11.4 Diszkusszió

A vizsgálat célja a flow-élmény társas helyzetben történő átélésének személyiségjellemzőkkel (Big Five személyiségvonások és a pszichológiai immunrendszer immunkompetenciái, alrendszerei) való összefüggéseinek feltárása volt, annak érdekében, hogy kiderüljön, a flow-élmény társas átélésére vonatkozó hajlamot mely jellemzők facilitálják. Kiemeljük, hogy az élmény állapotszintű megtapasztalásához kizárólag a flow-élmény feltételeinek teljesülésére van szükség (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002), a személyiségtényezők disztális előzményként kizárólag abban támogatják a személyt, hogy a potenciális áramlat-élményt indukáló helyzeteket, tevékenységeket azonosítani tudják.

Az exploratív fókuszú tesztelés alapján elmondható, hogy a flow átélésének gyakorisága egyéni és társas helyzetben közepes mértékben függ össze, ezért feltételezhető, hogy a két jelenség hátterében érdemes különböző előrejelző tényezőket is keresni, kiegészítve ezzel a korábbi kutatásokat az optimális-élmény összefüggéseiről a különböző személyiségjellemzőkkel (Baumann, 2012; de Manzano et al., 2013; Mikicin, 2007).

Az eredmények szerint mindegyik Big Five faktor esetében érzékelhető különbség található a társas helyzetben magas és alacsony gyakorisággal flow-t átélő személyek között. Értelmezésünk szerint az extraverzió a nyitottságot jelzi a társas és anyagi világ

felé (olyan vonásokkal, mint a szociabilitás, aktivitás, asszertivitás, pozitív emocionalitás) (John et al., 2008), tehát valószínűbben vesz észre a személy potenciális áramlat szituációkat, a barátságosság proszociális és közösségi orientációt jelez, olyan vonásokkal, mint az altruizmus, bizalom szelídség és szerénység, tehát elképzelhető egy közös együttműködés. A társas orientáció énhatékonyság útján történő erősítése valósulhat meg (Kuperminc & Allen, 2001). A lelkiismeretesség lehetővé teszi a feladat- és célorientált működést, melynek megoldásához a nyitottság vonásból fakadó kreativitás és rugalmas gondolkodás járulhat hozzá.

Az érzelmi stabilitás hozzásegíti a személyt a nyugodt, kiegyensúlyozott szemlélethez, válaszkész, a mindennapi élet kihívásainak kezelését lehetővé teszi (Tomasino, 2007) ezáltal feltételezhető, hogy könnyebben észleli a potenciális helyzeteket, melyek flow-élményt biztosítanak számára. Azonban, ahogy az eredményeink is mutatták, összhangban a korábbi, egyéni helyzetre vonatkozó kutatásokkal (Ullén et al., 2012) az emocionális instabilitás, azaz a neuroticizmus gátolja a személyt abban, hogy ezeket a kihívást jelentő helyzeteket megtalálhassa. A neuroticizmust gyakran kapcsolják a negatív érzelmek átéléséhez, a kognitív működés torzított működéséhez (Robinson, Ode, Moeller, & Goetz, 2007), mely a személy gondolkodását beszűkítve ellehetetlenítheti a lehetőségeket jelentő helyzetek megtalálását. A dimenzió másik végpontja, az emocionális stabilitás ezzel szemben a pozitív érzelmekkel és az ebből fakadó tágíts-és-építs elmélettel áll összefüggésbe (Garland et al., 2011), pozitívan kapcsolódva a flow-élmény átéléséhez.

Ahogyan vártuk, a pszichológiai immunrendszer mindhárom alrendszere kimunkáltabb a magas flow gyakoriságú csoportnál. A három rendszer dinamikus kölcsönhatásban van egymással, lehetővé teszik a pozitív következmények elővételezését, az annak érdekében történő akciók megszervezését és kivitelezését. A megküzdési potenciálok korábbi eredmények szerint is (Oláh, 2005) támogatják a flow-élmény gyakoriságát, ez a hatás pedig jelen esetben, a társas helyzetben tapasztalható áramlat gyakoriságára vonatkozóan is beigazolódott. A Megközelítő-monitorozó alrendszer az áramlat feltételeinek aktiválásában vehet részt, az Alkotó-végrehajtó alrendszer a kihívások kezelését, a megoldáshoz szükséges erőforrások (akár társas erőforrások) feltárását, mobilizálását, az Önszabályozó alrendszer pedig az áramlat-élmény fenntartását szolgálja, a figyelem fókuszálásának megtartásával. A Megközelítő-monitorozó és az Alkotó-végrehajtó alrendszer kimunkáltsága tekintetében a flow-szinkronizációs csoportok között is mérsékelt-magas hatásmértékkel jellemezhető különbséget találunk, tehát feltehetőleg az interakciós körülmények kialakításában, fenntartásában is lényeges szerep jut a kapcsolódó személyiségjellemzőknek, a működési hatékonyság elősegítése érdekében (Oláh, 2005).

A magas és alacsony flow-szinkronizációról beszámoló személyek különböznek mindegyik személyiségvonás tekintetében. A már tárgyalt extraverzió, barátságosság, lelkiismeretesség támogatja az interakció fenntartását, működést a társas helyzetben (John et al., 2008), az együttműködést, mely a szinkronizációt támogatja (Delaherche et al., 2012), a nyitottság pedig a problémamegoldáshoz szükséges kreativitást, rugalmas

gondolkodást biztosítja (Gaggioli et al., 2015, 2011; Sawyer, 2008). Az alacsony és magas flow-szinkronizációs intenzitású személyek a neuroticizmus tekintetében tendencia szinten különböznek, mely eredmény utalhat a szinkronizációs működés problematikájára (Cuperman & Ickes, 2009), megerősítve ezzel a szinkronizálódási folyamat, dinamika jelenlétét az együttműködés által kiváltott flow állapot folyamán.

A pszichológiai immunrendszer a személy-környezet interakcióban a személy azon személyiségforrásokat működteti, melyek a pozitív következmények elővételezését, támogatják a cél elérésére vonatkozó szándékot, és az énhatékonyság érzését fokozzák (Oláh, 2005). Az elemzésekben a Mobilizáló-alkotó-végrehajtó alrendszer bizonyult előrejelző tényezőnek a társas helyzetben tapasztalható flow-élményre vonatkozó változók esetében. Ez az alrendszer azokat a személyiségjegyeket tartalmazza, melyek segítségével a személy képes a készségeinek mobilizálására (Bandura, 1998), a kihívások megoldására, társas mobilizálás komponense támogatja a kapcsolatteremtésben, a szociális alkotóképesség pedig a másik készségeinek hasznosításával a közös cél elérésben. Ez a megközelítő viselkedés kapcsolódhat mind a feladat orientációhoz (Tod et al., 2010), mind pedig a személy társas orientációjához is (Kuperminc & Allen, 2001), mely feltételezi a személy énhatékonyságát, korábbi pozitív tapasztalatát a probléma megoldására vonatkozóan, így támogatva a kihívások leküzdését, megoldását. Mivel a pszichológiai immunrendszer fejleszthető (Bredács & Kárpáti, 2012), így feltételezhetjük, hogy a jövőbeni intervenciós programok során érdemes lehet az alrendszerekbe tartozó immunkompetenciák fejlesztése, a gyakoribb és intenzívebb flow-élmény elérésének céljából, akár társas helyzetben is, a szociális tényezők aktivizálásával és felhasználásával.

A kutatás ugyan nagy elemszámú minta vizsgálatával történt, azonban a minta nem valószínűségi módon, kényelmi és hólabda mintavétellel történt kiválasztásra. A FÁK és FSZK kérdőívek az aktuális állapot megragadásának céljából kerültek kidolgozásra, azonban a jelenleg használt instrukció miatt – hasonlóképpen a Flow Állapot Skála, valamint Diszpozicionális Flow Skála alkalmazásához (Kawabata et al., 2008; Tenenbaum et al., 1999) –, mely a megjelölt tevékenység közben átélt élmény azonosítására és általános értékelésére vonatkozott, a flow-élmény diszpozicionális jellegének megragadására (flow -hajlam) alkalmassá tette ezeket a mérőeszközöket (de Manzano et al., 2013; Ullén et al., 2012). Az eredményeket a visszatekintési torzítás módosíthatta (Hassan, 2005). Az önbeszámolós kérdőívek alkalmazása továbbá módosíthatja az eredmények érvényességét.

A jövőbeni vizsgálatok során fontos lehet a diádtagok személyiségbeli sajátosságai közötti összefüggés vizsgálata, annak hozzájárulása az átélt élményhez. Korábbi eredmények szerint a személyiségvonások hasonlósága az interakciós működést segíti (Cuperman & Ickes, 2009), így a közös élményhez kapcsolódó vizsgálata is jelentős kérdés. Kiemeltnek tartjuk továbbá a vizsgált változók körének kiterjesztését a megmagyarázott variancia növelése, az összefüggések alaposabb megismerése érdekében. Mivel kizárólag a Big Five faktorokat, továbbá a pszichológiai immunrendszert vontuk be az elemzésbe, a regressziós elemzések determinációs

együttható értékei elfogadhatók, azonban a jövőben az autotelikus személyiség összetevőivel, a társas működést esetlegesen befolyásoló egyéb személyiségtényezőkkel is érdemes lehet bővíteni a vizsgálatot, melyek segítségével lehetségessé válhat az interakció létrehozásához szükséges személyiségjellemzők élménykomponensektől elkülönített vizsgálata is. Fontosnak tartjuk az érzelmi és szociális intelligencia konstruktumait bevonni a vizsgálatokba (Mayer, Salovey, & Caruso, 2000; Nagy, 2012), mivel feltételezhető, hogy a pozitív hangulati, érzelmi állapotok tudatosításával a személy hajlamosabb lesz az áramlatot jelentő helyzeteket felismerni, akár a partnerrel közös állapotának felismerésére alapozva is (Waugh & Fredrickson, 2006).

Jelen kutatás keresztmetszeti módon ragadta meg a flow társas helyzetben való megjelenésének kapcsolatát a személyiségjellemzőkkel. Korábbi kutatások szerint (Gyurkovics et al., 2016; Mosing, Magnusson, et al., 2012) a flow-hajam mérsékelten örökölhető jellemző, létrejöttében, fejlesztésében további környezeti tényezők játszanak fontos szerepet. Ennek érdekében fontosnak tartjuk egy longitudinális megközelítésű kutatás lebonyolítását is, mellyel a nem stabil személyiségjellemzők és a flow-élmény kapcsolatának változását vizsgáljuk. Ennek segítségével egy esetleges intervenció tesztelése is lehetséges lehet, melynek célja a flow-élmény átélésének facilitálása lenne társas helyzetben, alkalmazott szintre emelve ezáltal a konstruktum vizsgálatához kapcsolódó eredményeket.

12 Hangulatindukció hatása a társas helyzetben átélt flow-élményre (5. kutatás)

12.1 Célkitűzés

Vizsgálatunk célja annak a kérdésnek a tesztelése, mely szerint flow-élmény (Csikszentmihalyi, 1990) valószínűbben fordul-e elő akkor, ha a személy pozitív érzelmi állapotban van. Fredrickson tágíts-és-építs elmélete (Fredrickson, 1998) szerint pozitív hangulatban növekvő kognitív flexibilitás, a viselkedési repertoár kiszélesedése figyelhető meg, azonban, mivel a flow nem érzelmi állapotot jelöl (Delle Fave, 2009), az élmény során az éntudatosítás elhalványul (Csikszentmihalyi, 1990), tehát elképzelhető, hogy kizárólag a szabad feladat- és tevékenységválasztás esetén van jelentősége a pozitív érzelmek kognitív rugalmasságra ható működésének.

Mivel a flow társas helyzetben való megjelenésével foglalkozó elméletek hangsúlyozzák a pozitív hangulat megjelenését, így páros feladatmegoldási helyzetben teszteljük a fenti kérdést. A vizsgálat során kontrollcsoportos elrendezésű laboratóriumi kísérletet terveztünk, mely során hangulatindukciós módszerrel kívántuk összehasonlítani a pozitív, negatív hangulatindukciót tapasztalt csoport, valamint az indukció nélküli kontrollcsoport hangulati állapotait és áramlat-élményét. Az indukált érzelmek hatása akár fél órán keresztül is tarthat (Lerner & Tetlock, 1999), így kísérleti módszer alkalmazásával teszteljük a pozitív és negatív hangulatindukció mint proximális előzmények hatásait, társas helyzetben átélt flow-élményre vonatkozóan. A

kontrollcsoport alkalmazásával, akik hangulatindukció nélkül végzik a közös feladatot, tesztelhetővé válik az átélt flow-élmény esetleges hangulatmódosító hatása, társas helyzetben is (Fredrickson, 1998; Keller & Landhäußer, 2012; Walker, 2010).

Mivel korábbi eredmények szerint a flow a hangulatra vonatkozóan pozitív hatással bír (Csikszentmihalyi, 1997; Fredrickson, 1998), így jelen kutatásban megvizsgáljuk, hogy az összefüggés fennáll-e. Teszteljük továbbá, hogy az interakció hozzáadott értéke megtapasztalható-e a hangulati állapotokra vonatkozóan is (Gaggioli et al., 2015; Sawyer, 2008). A vizsgálattal igazolni kívánjuk továbbá, hogy az élmény létrejöttéhez kizárólag a flow-élmény feltételeinek teljesülésére van szükség (Csikszentmihalyi et al., 2005), a pozitív hangulati állapot inkább a lehetséges flow-helyzetekkel szembeni nyitottságot támogathatja, indirekt módon hatva az élmény átélésére.

12.1.1 Hipotézisek

A kutatás során, a hangulatindukció sikerességének igazolása után a következő hipotézisek tesztelésére vállalkozunk:

1. Mivel a flow nem érzelmi állapotot takar (Sin, Della Porta, & Lyubomirsky, 2011), így elvárásunk szerint az indukált hangulat (pozitív és negatív) nem okoz különbségeket a közös tevékenység végzéséhez kapcsolódó flow-élmény és flow-szinkronizáció dimenzióiban a két kísérleti csoport, valamint a kontrollcsoport között. Az éntudatosítás állapotának elhalványulása miatt (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002) a figyelmet a személy erőfeszítés nélküli módon kizárólag a tevékenységre koncentrálja (Csikszentmihalyi & Nakamura, 2010), így a társas helyzet sem fogja kiváltani az éntudatosítás állapotát (Fenigstein et al., 1975).
2. Mivel a társas interakció hozzáadott értéket biztosíthat a flow-élményhez kapcsolódóan, pozitívabb hangulatot okozva (Gaggioli et al., 2011; Sawyer, 2008; Walker, 2010) a tevékenység utáni beszámoló alapján, így feltételezzük, hogy a flow-élmény pozitív hangulatra vonatkozó hatását felerősíti a flow-szinkronizáció.

12.2 Módszer

12.2.1 Minta

A vizsgálatban összesen 132 fő vett részt, 65 férfi és 67 nő, a minta átlagéletkora 23.31 év volt (s = 7.57). A mintavétel kényelmi és hólabda módszerrel történt, a minta sajátosságait a *34. táblázat* mutatja be. A részvétel feltétele a 18. életév betöltése volt. A vsz-ek önkéntes módon vettek részt a kísérletben, a részvétel bármikor megszakítható volt.

34. táblázat. A minta (*N* = 132) százalékos eloszlása a kísérleti feltételek és demográfiai jellemzők alapján, az életkori átlaggal és szórással.

	Pozitív hangulatindukció (*N* = 42)	Negatív hangulatindukció (*N* = 46)	Kontroll feltétel (*N* = 44)
		Minta (%)	
Lakóhely			
Budapest	64.30	60.90	68.20
Vidéki nagyváros	4.80	15.20	9.10
Vidéki kisváros, falu	31.00	19.60	22.70
Külföld	0.00	4.30	0.00
Családi állapot			
Egyedülálló	58.30	41.30	61.40
Párkapcsolatban	41.70	58.70	38.60
Iskolai végzettség			
Alapfokú végzettség	7.10	10.90	4.50
Középfokú végzettség	71.40	67.40	81.80
Felsőfokú végzettség	21.40	21.70	13.50
Életkor: *M(s)*	22.14 (5.99)	22.87 (5.50)	24.89 (10.23)

Megjegyzés. M = átlag, *s* = szórás.

12.2.2 Mérőeszközök

A kísérlet megkezdésekor a résztvevők demográfiai (nem, kor, lakóhely, iskolai végzettség, családi állapot) és hangulati kérdésekre válaszoltak (aktuális pozitív és negatív hangulat jelölése ötfokú Likert skálán – 1: Egyáltalán nem – 5: Nagyon; valamint a Rövidített Pozitív és Negatív Affektivitás Skálára válaszolva – Gyollai et al., 2011). A feladat elvégzése után a feladathelyzetekre vonatkozóan önbeszámolós kérdőíveket töltöttek ki a résztvevők a hangulatra, áramlatra és flow-szinkronizációra vonatkozóan.

Rövidített Pozitív és Negatív Affektivitás Skála – magyar verzió (Gyollai et al., 2011). A kérdőív a Watson és munkatársai (Watson et al., 1988) által kidolgozott Pozitív és Negatív Affektivitás Skála (*Positive and Negative Affect Schedule*, PANAS) rövidített, magyar nyelvű verziójaként 5-5 tétel segítségével méri a pozitív és negatív affektivitás dimenzióit, ötfokú Likert skálán értékelve az egyes hangulati állapotokat (1: Egyáltalán nem, vagy alig – 5: Nagyon). A skálák reliabilitása megfelelő ($\alpha_{\text{pozitív}}$ = .73; $\alpha_{\text{negatív}}$ = .62).

Flow Állapot Kérdőív (FÁK) (Magyaródi et al., 2013a). A kérdőív az áramlat-élmény alapdimenzióit méri, 20 itemen keresztül. A résztvevők ötfokú Likert skálán értékelik az egyes állításokat (1: Egyáltalán nem értek egyet – 5: Teljesen egyetértek). A FÁK két alskálából áll: a 11 tételes Kihívás-készség egyensúly skálából (a flow zónába lépés alapvető feltételeire utal), a másik, Egybeolvadás az élménnyel skála 9 tételes, a flow kísérőjelenségeit foglalja össze. A skálák reliabilitása elfogadható ($\alpha_{\text{K-K}}$= .92; α_{E} = .91).

Flow Szinkronizáció Kérdőív (FSZK) (Magyaródi & Oláh, 2015b). A 28 tételes kérdőív 5 skálán keresztül ragadja meg azokat a tényezőket, melyek a közös interakciós flow helyzetben az átélt élményt kísérik, támogatják. A vsz-ek ötfokú Likert skálán (1: Egyáltalán nem – 5: Teljes mértékben) válaszolnak az egyes állításokra (pl. 19.

Automatikusan együtt tudunk működni a partneremmel.) A skálák reliabilitása megfelelő ($.80 \leq \alpha \leq .93$).

12.2.3 Eljárás

A kísérlet az ELTE PPK Kutatásetikai Bizottságának jóváhagyásával készült (Iktatási szám: 2015/128.). A kísérletben két kísérleti csoport és egy kontrollcsoport vett részt. A csoportokba sorolás véletlenszerűen, a jelentkezés sorrendje alapján történt. A kísérleten párban vettek részt a jelentkezők. A párok kialakításánál figyelembe vettük, hogy a párok ne ismerjék egymást, az eltérő ismeretségi szint esetleges hatásainak kizárása érdekében.

A vizsgálat helyszínén a párok néhány perces megismerkedése után elsőként a tájékoztató és beleegyező nyilatkozatok után a demográfiai kérdések megválaszolása, valamint az alaphangulat mérése történt. A hangulatindukcióhoz történetolvasást használtunk, mivel korábbi kutatások (Westermann, Spies, Stahl, & Hesse, 1996) alapján ez bizonyul a leghatékonyabb módszenek a pozitív és negatív hangulatok előidézésére. A kísérleti csoportokban egy pilot kutatás[18] során kiválasztott pozitív/negatív történetet olvastak a résztvevők (lásd Függelék: *17.2 A hangulatindukcióhoz használt történetek*). A történetolvasás után az indukció sikerességét a hangulat ismételt mérésével vizsgáltuk.

A vizsgálatban olyan kreativitást mérő feladatok (Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988) elvégzését kérjük a ksz-ektől, melyek megfelelnek a flow-élmény feltételeinek, így az élmény feltételezhetően megtapasztalhatóvá válik, és a közös flow jelensége vizsgálható (Gaggioli et al., 2015, 2011; Sawyer, 2008). A kontrollcsoportnál az alaphangulat mérése, a kísérleti csoportoknál a hangulatindukció sikerességének mérése után a ksz-ek páros kreatív feladatmegoldásban vettek részt, a flow-élmény előidézése céljából, melynek instrukciója a következő volt: *„A következő feladatban dolgozzanak együtt. Arra kérem Önöket, hogy közös gondolkodással írjanak a következő 5 percben minél több „ü”, „ű” betűt tartalmazó szót! A ragozott formák egy szónak számítanak. (…) Rendben, köszönöm, letelt az idő.”*

A kísérlet a kutatás céljának részletes elmondásával, valamint egy rövid interjúval zárult, továbbá a negatív hangulatindukciós csoport tagjai megkapták a pozitív történetet annak érdekében, hogy az indukált negatív hangulatot biztosan eliminálják.

12.3 Eredmények

A hipotézisek ellenőrzése előtt elvégeztük a skálák reliablitásvizsgálatát és a Shapiro-Wilk próbával végzett normalitásvizsgálatát (a grafikus ábrák értékelése mellett). A két kísérleti és egy kontrollcsoportra lebontva a *35. táblázat* mutatja be a leíró statisztikákat és a fenti mutatókat.

[18] A pilot kutatásban 44 fő vett részt, akik 5-5 db féloldalas, pozitív és negatív történetet ötfokú Likert skálán történt (1: Egyáltalán nem – 5: Nagymértékben) értékeltek a következő szempontok szerint: a történet pozitív és negatív hangulatának értékelése, pozitív és negatív hangulatváltozás az olvasásának hatására. A kísérletben használt két történet a legnagyobb hangulatváltozást eredményezte, pozitív és negatív irányban egyaránt.

35. táblázat. A hangulatindukciós kísérlet változóinak leíró statisztikája, megbízhatósága és normalitásvizsgálata.

Mérési pont	Változó	Pozitív indukció (*N* = 42)					Negatív indukció (*N* = 46)					Kontroll (*N* = 44)				
		M	*s*	*α*	*W*	*f*	*M*	*s*	*α*	*W*	*f*	*M*	*s*	*α*	*W*	*f*
Alap	Pozitív hangulat	3.88	.71	-	.83**	42	3.80	.69	-	.79**	46	3.86	.85	-	.83**	44
	Negatív hangulat	1.71	.81	-	.79**	42	1.91	1.01	-	.82**	46	1.66	.75	-	.76**	44
	PANAS pozitív hangulat	3.64	.69	.77	.94*	42	3.41	.83	.84	.96	46	3.63	.68	.77	.97	44
	PANAS negatív hangulat	1.38	.40	.53	.85**	42	1.53	.72	.83	.75**	46	1.32	.35	.46	.82**	44
Hangulatindukció után	Pozitív hangulat	4.10	.58	-	.74**	42	2.89	.82	-	.88**	46	-	-	-	-	-
	Negatív hangulat	1.48	.67	-	.69**	42	2.67	.97	-	.88**	46	-	-	-	-	-
	PANAS pozitív hangulat	3.78	.68	.79	.96	42	3.46	.86	.87	.96	46	-	-	-	-	-
	PANAS negatív hangulat	1.26	.36	.69	.76**	42	1.80	.63	.68	.89**	46	-	-	-	-	-
Feladatvégzés után	Pozitív hangulat	4.21	.61	-	.76**	42	3.83	.74	-	.83**	46	4.25	.69	-	.79**	44
	Negatív hangulat	1.40	.59	-	.67**	42	1.70	.73	-	.77**	46	1.27	.59	-	.52**	44
	PANAS pozitív hangulat	4.03	.74	.82	.91**	42	3.76	.90	.87	.94*	46	3.85	.76	.83	.95	44
	PANAS negatív hangulat	1.25	.30	.52	.80**	42	1.26	.42	.73	.65**	46	1.19	.36	.74	.59**	44
	FÁK: 01. Kihívás-készség egyensúly	3.91	.38	.73	.97	42	3.85	.45	.80	.99	46	3.87	.45	.81	.97	44
	FÁK: 02. Egybeolvadás az élménnyel	3.86	.47	.68	.95	42	3.65	.63	.75	.98	46	3.73	.63	.83	.98	44
	FÁK: Összpontszám	3.89	.35	.76	.95	42	3.75	.45	.81	.96	46	7.60	.98	.88	.99	44
	FSZK: 01. Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel	4.33	.51	.90	.93*	42	4.14	.53	.91	.97	46	3.80	.49	.91	.91**	44
	FSZK: 02. Bevonódás élmény és koncentráció	4.12	.72	.84	.90**	42	3.89	.72	.78	.96	46	4.01	.63	.80	.95	44
	FSZK: 03. Motiváció és pozitív hatás a partnerre	3.80	.72	.69	.92**	42	3.83	.62	.74	.94*	46	3.95	.56	.74	.96	44
	FSZK: 04. Motiváció és tanulás a személy számára	3.98	.63	.73	.94*	42	3.91	.70	.74	.95	46	3.92	.67	.75	.96	44
	FSZK: 05. Koordináció a partnerrel a tevékenység közben	3.51	.67	.58	.97	42	3.27	.59	.61	.96	46	3.45	.65	.54	.95*	44
	FSZK: Összpontszám	3.95	.52	.93	.98	42	3.81	.51	.93	.97	46	3.94	.47	.92	.95*	44

Megjegyzés. *M* = Átlag, *s* = Szórás, *α* = Cronbach-α mutató, *W* = Shapiro-Wilk teszt, *f* = szabadságfok, * = $p < .05$, ** = $p < .01$. A hangulatindukció utáni mérések kizárólag a kísérleti csoportokra vonatkoznak (pozitív és negatív hangulatindukciós csoportok, *N* = 88).

A történetolvasással megvalósított hangulatindukcióval azt vártuk, hogy a pozitív történetet olvasó kísérleti csoportban a pozitív hangulat nő, a negatív hangulatú történetet olvasó csoportban a negatív hangulat nő az alaphangulathoz képest. Az indukció sikerességét a PANAS (Gyollai et al., 2011) pozitív és negatív hangulat skálájával, valamint a szubjektív pozitív és negatív hangulat megítélésére vonatkozó két tétellel értékeltük. Megvizsgáltuk az alaphangulat és az indukált hangulatok eltérését egymintás *t*-próbával. Az eredmények szerint érzékelhető változás történt a mért hangulatokban a hangulatindukció után, az alaphangulathoz képest (lásd *36. táblázat* és *37. táblázat*). Megjegyezzük, hogy az elemzés során a szubjektív hangulati mutatók erősebbnek bizonyulnak.

36. táblázat. A pozitív hangulatindukció hatékonyságának tesztelése a pozitív hangulatindukciós csoportnál.

Pozitív hangulatindukciós csoport	*t(f)*	*d*
PANAS pozitív hangulat	2.58(41)*	.20
Pozitív hangulat	2.37(41)*	.33

Megjegyzés. t(f) = t-érték szabadságfokkal, * = $p < .05$, *d* = Cohen-delta.

37. táblázat. A negatív hangulatindukció hatékonyságának tesztelése a negatív hangulatindukciós csoportnál.

Negatív hangulatindukciós csoport	*t(f)*	*d*
PANAS negatív hangulat	3.60(45)**	.39
Negatív hangulat	6.28(45)**	.77

Megjegyzés. t(f) = t-érték szabadságfokkal, ** = $p < .01$, *d* = Cohen-delta.

A normalitási feltétel sérülése miatt Yuen-próbával (maximum trimmelés: 10%) vizsgáltuk a pozitív és negatív indukciós csoportok közötti hangulati különbségeket. Az eredmények szerint a hangulati különbségek azonosíthatók a két csoport között. Bár a PANAS pozitív hangulati változója tekintetében csak tendencia szintű a különbség, a szubjektív pontszám megerősíti ezt, így a hangulatindukciót sikeresnek tekinthetjük (lásd *38. táblázat*).

38. táblázat. A pozitív és negatív indukciós csoport összehasonlítása a hangulati változók mentén.

	Pozitív csoport *trimmelt M (Winsor. s)*	Negatív csoport *trimmelt M (Winsor. s)*	*Y(f)*	*p*	*Hatás-mérték*	
					d	*eta*^{2}
PANAS pozitív hangulat	3.82(.52)	3.52(.68)	1.85(68.3)	.068	.41	.04
PANAS negatív hangulat	1.19(.29)	1.72(.48)	-5.14(61.9)	< .001	-1.03	.21
Pozitív hangulat	4.12(.58)	2.87(.74)	7.27(69.0)	< .001	1.69	.42

	Pozitív csoport *trimmelt M (Winsor. s)*	Negatív csoport *trimmelt M (Winsor. s)*	*Y(f)*	*p*	*Hatás-mérték*	
					d	*eta*^{2}
Negatív hangulat	1.35(.49)	2.71(97)	-6.89(56.5)	< .001	-1.43	.34

Megjegyzés. Winsor. s = Winsorizált szórás, *M* = átlag, *Y(f)* = Yuen-próba eredménye szabadságfokkal, *p* = szignifikancia érték, *d* = Cohen-*delta*.

A hangulati különbségek áramlat-élményben megjelenő különbségének vizsgálatára (1. hipotézis), többszempontos varianciaanalízist (VA) (a normalitás és szóráshomogenitás feltételei teljesültek), a szinkronizálódási folyamatra vonatkozó hatás teszteléséhez (a változók esetében a normalitás sérült) trimmelt varianciaanalízist (maximum trimmelés: 10%) futtattunk. Az eredmények szerint sem a flow-élmény (lásd *39. táblázat*), sem pedig a flow-szinkronizáció komponensei (lásd *40. táblázat*) tekintetében nincs különbség a kísérleti csoportok és a kontrollcsoport között, tehát az indukció ellenére homogénnek tekinthetők a csoportok az élmény sajátosságai szempontjából.

39. táblázat. A három csoport összehasonlítása a flow-élménykomponensek mentén.

	Szóráshomogenitás teszt		VA	
	Levene-próba *(f)*	*p*	*F(f)*	*p*
FÁK: 01. Kihívás-készség egyensúly	1.03(2;85.8)	.363	.24 (2.129)	.786
FÁK: 02. Egybeolvadás az élménnyel	2.55(2;85.4)	.084	1.47(2.129)	.234
FÁK: Összpontszám	3.05(2;85.3)	.053	1.12(2.129)	.329

Megjegyzés. f = szabadságfok, F = az *F*-próba eredménye, *p* = szignifikancia érték.

40. táblázat. A három csoport összehasonlítása a flow-szinkronizációs összetevők mentén.

	Ft(f)	*p*
FSZK: 01. Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel	2.72(2;70.0)	.073
FSZK: 02. Bevonódás élmény és koncentráció	1.38(2;69.7)	.257
FSZK: 03. Motiváció és pozitív hatás a partnerre	.59(2;69.3)	.557
FSZK: 04. Motiváció és tanulás a személy számára	.29(2;69.8)	.752
FSZK: 05. Koordináció a partnerrel a tevékenység közben	2.42(2;68.7)	.096
FSZK: Összpontszám	.98(2;69.9)	.379

Megjegyzés. Ft(f) = a trimmelt *F*-próba eredménye szabadságfokkal, *p* = szignifikancia érték.

A hangulati összehasonlító vizsgálatok alapján elképzelhető, hogy a flow-élmény hozzájárul a tevékenység végzése utáni pozitív hangulat mértékéhez. Mivel feltételezzük, hogy a flow-szinkronizáció felerősíti a flow-élmény intenzitását, így a hierarchikus többszörös lineáris regresszióelemzés futtatásakor a determinációs együttható növekedését várjuk a flow-szinkronizáció változó modellbe léptetésével. Az eredményeink szerint hipotézisünk beigazolódott, kb. 5-8%-kal növekedett a pozitív hangulat megmagyarázott varianciájának értéke a flow-szinkronizáció modellbe léptetésével (lásd *41. táblázat*).

41. táblázat. A pozitív hangulat magyarázó modelljei a flow és flow-szinkronizáció alapján.

	Függő változó: PANAS pozitív hangulat				
Független változó	R^2	ΔR^2	*F(2,129)*	β	*95% CI*
1. FÁK összpontszám	.25	.25**	42.12**	.34**	[.30,.96]
2. FSZK összpontszám	.30	.06**	27.64**	.28*	[.17,.74]

	Függő változó: szubjektív pozitív hangulat				
Független változó	R^2	ΔR^2	*F(2,129)*	β	*95% CI*
1. FÁK összpontszám	.21	.21**	33.93**	.27**	[.15,.72]
2. FSZK összpontszám	.29	.09**	25.75**	.34*	[.22,.72]

Megjegyzés. R^2 = determinációs együttható, ΔR^2 = determinációs együttható változása, *F* = F-érték, * = $p < .05$, ** = $p < .01$, β = standardizált regressziós együttható, 95% *CI* = konfidencia intervallum.

12.4 Diszkusszió

A kutatás célja az volt, hogy igazoljuk a flow-élmény függetlenségét az érzelmektől, az éntudatosítás elhalványulásának hipotézisét (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002), tehát a figyelem kizárólagos feladatra koncentrálását, a társas interakció ellenére is. A hangulatindukciós kísérletben a kísérleti csoportok hangulatát a történetolvasás mint indukciós módszer (Westermann et al., 1996) az eredmények szerint megfelelően módosította: a pozitív csoport pozitív hangulata magasabb, negatív hangulata alacsonyabb lett az alaphangulathoz képest, míg a negatív indukciós csoportnál fordított összefüggést tapasztaltunk, tehát a hangulatindukció megvalósult.

A vizsgálat eredményei alapján feltehetőleg az indukált pozitív vagy negatív hangulat nincs hatással a társas helyzetben átélt flow-élményre, mivel nem található különbség a flow-élmény intenzitása tekintetében a különböző kísérleti és kontroll csoportok között. Ezen eredmény alátámasztja a flow-élmény függetlenségét az éntudatosítás különböző aspektusaitól (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002), tehát az élmény átélése során az éntudatosítás elhalványul, az aktuális érzelmi és hangulati állapot helyett a tevékenység végzése, a kihívásnak való megfelelés válik fontossá. Az eredmény támogatja tehát, hogy a flow-élmény érzelmektől mentes (Lee Duckworth, Steen, & Seligman, 2005) pszichológiai állapotot jelöl.

A koordinációs elméletek alapján az interakció és koordinált működés többletet hoz létre a csoport működésében, legyen szó akár élményekről, akár a kapcsolati vonatkozásokról, akár a teljesítményről (Ackerman & Bargh, 2010; Mérei, 1994; Semin & Cacioppo, 2008). Eredményeink szerint az interakcióban végzett közös tevékenységből fakadó szinkronizálódási folyamat hozzáadott értéket biztosít a hangulat javítására vonatkozóan, így érdemes a társas helyzetekben átélhető flow-t támogatni, az élmény és a következmények intenzitásnövekedése érdekében.

Fredrickson tágíts-és-építs elméletén alapuló feltételezése (Fredrickson, 2002) szerint pozitív hangulatban hajlamosabb a személy a flow-élmény átélésére, mivel a pozitív

hangulat a környezet explorációjára motiválja a személyt, a viselkedésrepertoár kiszélesedésének következtében (Fredrickson, 2001). Feltételezhető, hogy intenzívebb hangulatindukció segítségével és a szabad feladat/kihívásválasztással a hipotézis igazolható, így a jövőbeni kutatásokban célszerű a kérdés újbóli megvizsgálása késleltetett módon, egyéb indukciós módszerekkel is (Westermann et al., 1996). Ez történhet akár természetes körülmények között, az ökológiai validitás megtartása érdekében, akár az ESM (Hektner, Csikszentmihalyi, et al., 2007) segítségével, a hangulati állapotok sokszínűségének kapcsolatának feltárása érdekében a flow dimenziókkal, kontextusokkal.

A vizsgálat egyik korlátja, hogy a kísérleti módszertan alkalmazása miatt a helyzet ökológiai validitása jelen esetben is sérülhetett (Rich, 2013). Mivel a párok kényelmi mintavétellel, kizárólag az ismeretlenség szempontjából kerültek kiválasztásra, így a fiatal, nagyrészt egyetemista populációt képviselik, a jövőben ezért valószínűségi alapú mintavétellel, a nemek kontrollálásával (Yun et al., 2012), a feladatpreferencia elővizsgálatával érdemes lehet kibővíteni a kísérletet. A feladat esetleges nehezítésével (a kihívásszint növelésével), továbbá a vizsgálati helyzet időtartamának meghosszabbításával a flow-élményt akár laboratóriumi helyzetben is jobban elősegíthetjük, ezáltal kimutatva esetleges különbséget az indukciós és kontroll csoportok között, igazolva a hipotézist, miszerint a flow valószínűbben fordul elő, amikor a személy pozitív érzelmeket tapasztal, és maga választja a tevékenységet (Kashdan, Biswas-Diener, & King, 2008). Kísérleti helyzetben a fiziológiai jellemzők vizsgálata lehetővé válik, ezáltal validálhatja, kiválthatja a vsz-ek önbeszámolóit.

Az egyéni és társas helyzetben tapasztalt flow-élménynek és következményeinek feltárást megcélzó kutatásunk szerint a társas együttműködő interakció magasabb flow-élményt és pozitív hangulatot eredményez, mint az egyéni feladatmegoldás. Ez az eredmény összekapcsolva jelen kutatás azon vonatkozásával, miszerint a feladatvégzést megelőző hangulati állapot nem okoz különbséget az átélt flow intenzitásában a későbbiek során intervenciós lehetőségekben is felhasználható lehet, pl. hangulatzavarok (Sin et al., 2011) kezelésében, tehát akár a klinikai pszichológiai gyakorlatban is (Lee Duckworth et al., 2005).

13 A flow-élmény kapcsolata az élettel való elégedettséggel, a pszichológiai jólléttel és boldogságorientációkkal (6. kutatás)

13.1 Célkitűzés

Elméleti bevezetőnkben többször érintettük az áramlat-élmény, továbbá a különböző jóllét felfogások kapcsolatát, mivel kutatások szerint a flow akár a jóllét növelésének egyik eszköze is lehet (Lyubomirsky, 2008a). Aktivitáselméletként a viselkedés következményeire, növekedéshez k hozzájárulására épít (Diener, 1984; Engeser & Schiepe-Tiska, 2012). Korábbi vizsgálatunkból, a szakirodalomban tárgyalt eredményeket (Csikszentmihalyi & Wong, 1991; Csikszentmihalyi, 1990; Fredrickson,

1998; Walker, 2010) támogatva kiderült, hogy a flow-élmény a pozitív hangulat növekedését idézi elő, így érdemesnek tartottuk megvizsgálni az áramlat-élmény társas helyzetben való átélésének sajátosságait, összefüggését a személyes jóllét elképzeléseivel is (Keyes, 1998), mely a flow hosszabb távú hatására reflektálhat.

Több különböző jóllét koncepció ismert, melyekkel a flow elmélet szoros összefüggésbe hozható (Csikszentmihalyi, 1999). Mivel a flow következményeit kevésbé tanulmányozzák (Engeser & Schiepe-Tiska, 2012), így jelen fejezetben a kutatási célkitűzéshez kapcsolódó boldogágorientációk (Peterson et al., 2005), élettel való elégedettség (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) és pszichológiai jóllét (Ryff, 1989) elképzelést mutatjuk be. Hangsúlyozzuk, hogy a flow-élmény szubjektív állapotot jelöl, az interakció sajátosságai feltételezhetően a szubjektív élmény minőségét támogatják, ezért jelen kutatásban a jóllét privát, személyes vonatkozásait vizsgáljuk (Keyes, 1998).

Az Arisztotelész-i eudaimonikus (értelemkereső, jelentéstaláló, növekedésalapú), továbbá a hedonikus (öröm maximalizáló) boldogságút mellett (Kashdan et al., 2008) Peterson, Park és Seligman a boldogságorientációkat (Peterson et al., 2005) kiegészítették az elkötelezett élet útjával, mely a Csikszentmihalyi-féle flow-élményben (Csikszentmihalyi, 1990) gyakori életet jelöli, és összefüggésben van mind az élvezet-, mind pedig az értelemkereső boldogsággal (Waterman, Schwartz, & Conti, 2008). A mindennapos jóllét tapasztalásához, tehát a teljes élethez mindhárom boldogságútra szükség van (Peterson et al., 2005).

A szubjektív jóllét (Diener, 1984) a személy saját jóllétének értékelésére vonatkozik: érzelmi komponense a pozitív és negatív érzések optimális arányára vonatkozik (Fredrickson & Losada, 2005), kognitív komponensét pedig az élettel való elégedettség jelenti, amikor érzelmi vonatkozások nélkül személy megítéli, hogy mennyire elégedett az életével. Az élettel való elégedettség pozitív összefüggést mutat a flow élménnyel (Sahoo & Sahu, 2009).

Egyes elképzelések szerint a jóllét több, mint a pozitív és negatív érzelmek optimális aránya (Keyes, 1998). A pszichológiai jóllét (Ryff, 1989) fogalma a boldogságkutatásokhoz szükséges elméletalkotás céljából került kifejlesztésre, azon jellemzők összességeként fogható fel (Keyes, 2002), melyek a személy pozitív pszichológiai működéséhez vezetnek (önelfogadás, pozitív kapcsolat másokkal, autonómia, környezeti hatékonyság, életcél, személyes növekedés). A koncepció kidolgozása a korábbi, mentális egészségről alkotott elméletek, pl. Jahoda, Maslow munkái (Jahoda, 1958; Maslow, 1954), alapján valósult meg (Ryff & Keyes, 1995). Nem ismert olyan kutatási eredmény, mely a pszichológiai jóllét faktorainak és a flow gyakoriság, intenzitás összefüggéseivel foglalkozik. Csikszentmihalyi szerint a flow-élmény a pszichológiai egészséghez vezethet, ezért feltételezzük (Csikszentmihalyi, 1990), hogy az optimális-élmény tanuláshoz és fejlődéshez kapcsolódó tényezői (Csikszentmihalyi, 1993) miatt hozzájárul a pszichológiai jóllét dimenzióhoz (Ryff, 1989). Feltételezhető, hogy ahogyan az öndeterminációs elméletben megjelenő humán alapszükségletek kielégülését célozza a flow-élmény átélése az autonómia és

kompetenciaszükségletek támogatásával (Ryan & Deci, 2000b), támogatja továbbá a személy-környezet interakció (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002) útján a környezeti hatékonyságot, az emergens motiváción keresztül a személyes növekedést, úgy az élmény átélése társas helyzetben a másokkal való pozitív kapcsolatot eredményezheti (Graham, 2008).

Feltételezhető, hogy a flow-élmény átélése és a jóllét különböző dimenziói tekintetében körkörös okságról beszélhetünk, mivel a flow-élmény nem csak előrejelző tényezője lehet pl. a szubjektív jóllétnek (Fritz & Avsec, 2007), hanem az eredmények szerint a magasabb boldogságszinttel rendelkező személyek intenzívebb flow-élményt is tapasztalnak (Sahoo & Sahu, 2009).

Bár a flow-élmény társas szituációkban való átélésének jólléttel való kapcsolata egyelőre nem tisztázott, számos elképzelés kiemeli a szociabilitás (Harker & Keltner, 2001) és társas támogatás (Lakey, 2013) jóllétre ható szerepét. Az élvezetes, új és izgalmas megosztott tevékenységekben való részvétel fokozza a pszichológiai jóllétet (Snyder & Lopez, 2010b), így feltételezésünk szerint a társas helyzetben tapasztalt flow-élmény, valamint az élményt támogató flow-szinkronizációs összetevők kapcsolódnak a jóllét különböző koncepcióihoz.

13.1.1 Hipotézisek

Jelen kérdőíves vizsgálat hipotézisei a következők:

1. A flow-élmény és jóllét összefüggéseinek kiegészítéseként feltételezzük (A. L. Collins et al., 2009; Sahoo & Sahu, 2009), hogy a társas helyzetben tapasztalt áramlat-élmény gyakorisága és intenzitása is magyarázó tényezője az élettel való elégedettségnek, az egyéni helyzetben átélt áramlat gyakorisága mellett.
2. A pszichológiai jóllét és az optimális-élmény összefüggésére vonatkozóan közvetlen kutatási eredmények nem ismertek (Keyes, 2002), ezért feltáró jellegűen kívánjuk igazolni, hogy mind az egyéni, mind pedig a társas helyzetben tapasztalt áramlat gyakorisága, továbbá a társas helyzetben tapasztalt élmény intenzitása meghatározza a pszichológiai jóllét kimunkáltságát.
3. Feltételezzük, hogy a boldogságorientációs koncepció kritikái alapján (Anić & Tončić, 2013) a hedonisztikus (élvezetes élet) és eudaimonikus (jelentésteli élet) boldogságutak mentén elkülöníthető egy teljes életet élő, valamint egy üres életet élő csoport, a hedonisztikus és eudaimonikus csoportok mellett, a boldogságorientáció pontszámok alapján (Peterson et al., 2005).
4. Amennyiben a 3. hipotézisben feltételezett csoportalkotás lehetséges, úgy feltételezzük, hogy a teljes életet élő személyek mind a flow gyakoriság és élménykomponensek, mind a flow-szinkronizációs komponensek vonatkozásában különböznek, azonban a hedonisztikus és eudaimonikus csoportok között nem lesz különbség, mivel a flow-élmény mindkét boldogságúthoz kapcsolódik (Waterman et al., 2008).

13.2 Módszer

13.2.1 Minta

1060 felnőtt vizsgálati személy vett részt a kutatásban, átlagéletkoruk 26.67 év volt (s = 10.76), további jellemzőiket a *42. táblázat* ismerteti. A részvétel önkéntes alapú, anonim módon történt, a hozzáférés a mintához kényelmi és hólabda módszerrel történt.

42. táblázat. A minta (N = 1060) demográfiai jellemzői.

	Minta (%)
Nem	
Férfi	34.60
Nő	65.40
Lakóhely	
Budapest	41.00
Vidéki nagyváros	20.80
Vidéki kisváros, falu	25.20
Külföld	13.00
Kapcsolati állapot	
Egyedülálló	44.40
Kapcsolatban	55.60
Iskolai végzettség	
Alapfokú	3.50
Középfokú	63.60
Felsőfokú	32.90

13.2.2 Mérőeszközök

A vizsgálati személyek online kérdőíves felületen vettek részt a kutatásban. A demográfiai kérdések (nem, életkor, lakóhely, kapcsolati állapot, iskolai végzettség) megválaszolása után a kérdőív a flow-élményhez és jóllét koncepciókhoz kapcsolódó mérőeszközöket töltöttek ki.

Általános Flow Leírás (ÁFL) (Magyaródi & Oláh, 2015a). Az Általános Flow Index (*General Flow Index*) (Jackson & Roberts, 1992) alapján alkottunk egy leírást az áramlat-élményről, melyet elolvasva a vsz értékeli egy-egy ötfokú Likert skálán (1: Egyáltalán nem – 5: Egészen nagymértékben), hogy milyen gyakran, milyen intenzíven tapasztalja (jelen kutatásban kizárólag a gyakoriság skálát használtuk). A leírás segítségével azonosítható az a legjellemzőbb tevékenység is, amely során az élményt tapasztalja a személy.

Általános Flow Leírás Társas Interakciókban (ÁSZFL) (Magyaródi & Oláh, 2015a). A vsz egy leírást olvashat a társas helyzetben átélhető flow-élményről, mely után értékeli egy-egy ötfokú Likert skálán (1: Egyáltalán nem – 5: Egészen nagymértékben), hogy milyen gyakran, milyen intenzíven tapasztalja (jelen vizsgálatban kizárólag a gyakorisági változót elemeztük). A leírást alkalmaztuk a vizsgálatban annak a közös, társas tevékenységnek az azonosítására, melyben a vsz leggyakrabban átéli a flow-élményt.

Flow Állapot Kérdőív (Magyaródi, Nagy, Soltész, Mózes, & Oláh, 2013). A Flow Állapot Kérdőív (FÁK) az áramlat-élmény alapdimenzióit méri, 20 itemen keresztül. A résztvevők ötfokú Likert skálán értékelik az egyes állításokat (1: Egyáltalán nem értek egyet – 5: Teljesen egyetértek). A FÁK két alskálából áll: a Kihívás-készség egyensúly skálából, mely a flow zónába lépés alapvető feltételeire utal, az Egybeolvadás az élménnyel skála pedig a flow kísérőjelenségeit foglalja össze. A skálák reliabilitása elfogadható ($\alpha_{K\text{-}K}$ = .92; α_E = .91). A vsz a jelölt tevékenység során általában tapasztalt élményeiről számol be. A kérdőív jelen vizsgálatban a partnerrel közös tevékenység során tapasztalható áramlat-élményre vonatkozik.

Flow Szinkronizáció Kérdőív (Magyaródi & Oláh, 2015b). A Flow Szinkronizáció Kérdőív (FSZK) 28 tételes kérdőív 5 skálán keresztül ragadja meg azokat a tényezőket, melyek a közös interakciós flow helyzetben az átélt élményt kísérik, támogatják. A skálák a következők: Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel; Bevonódás élmény és koncentráció; Motiváció és pozitív hatás a partnerre; Motiváció és tanulás a személy számára; Koordináció a partnerrel a tevékenység közben. A vsz-ek ötfokú Likert skálán (1: Egyáltalán nem – 5: Teljes mértékben) válaszolnak az egyes állításokra (pl. 19. Automatikusan együtt tudunk működni a partneremmel.) A skálák reliabilitása megfelelő ($.80 \leq \alpha \leq .93$). A vsz a jelölt tevékenység során általában tapasztalt élményeiről számol be. A kérdőív jelen vizsgálatban a partnerrel közös tevékenység során tapasztalható flow-szinkronizációs összetevőkre vonatkozik.

Élettel Való Elégedettség Skála (*Satisfaction with Life Scale*, SWLS) (Diener et al., 1985). Az Élettel Való Elégedettség Skála egy 5 tételes, önbeszámolós kérdőív, amely az élettel való általános elégedettséget méri. A válaszadó az állításokat hétfokú Likert skálán (1: Egyáltalán nem értek egyet – 7: Teljes mértékben egyetértek) értékeli. A kérdőív magyar változatának reliabilitásmutatói különböző minták tesztelésekor is megfelelőnek mutatkoztak ($.84 < \alpha < .90$) (Martos, Sallay, Désfalvi, Szabó, & Ittzés, 2014).

Boldogság Orientáció Skála (Orientations to Happiness, OTH) (Peterson et al., 2005). A kérdőív 18 tétel segítségével méri a boldogságkeresés három útját (élvezetes, elkötelezett és jelentésteli élet). A tételeket a résztvevő ötfokú Likert skálán értékeli (1: Egyáltalán nem illik rám – 5: Teljesen illik rám). A mérőeszköz eredeti (élvezetes: α = .82, elkötelezett: α = .72, jelentésteli: α = .82) (Peterson et al., 2005) és magyar nyelvre adaptált verziójának skálái elfogadható reliabilitás mutatókkal bírnak (élvezetes: α = .82, elkötelezett: α = .64, jelentésteli: α = .78) (Szondy & Martos, 2014).

Pszichológiai Jóllét Skálák (*Scales of Psychological Well-being*, PWB) (Ryff & Keyes, 1995). A kérdőív 18 tételt tartalmaz, melyek a pszichológiai jóllét hat dimenzióját mérik (önelfogadás, pozitív kapcsolat másokkal, autonómia, környezeti hatékonyság, életcél, személyes növekedés), megfelelve a pszichológiai jóllét elméleti és koncepcionális alapjainak. A válaszadás során a résztvevők minden állítást hatfokú Likert skálán értékelnek (1: Teljesen egyetértek – 6: Egyáltalán nem értek egyet). A Pszichológiai Jóllét Skálák reliabilitásmutatói a gyenge és mérsékelt értékek között mozogtak (önelfogadás: α = .52, környezeti hatékonyság: α = .49, pozitív kapcsolat másokkal: α = .56, életcél: α

= .33, személyes növekedés: α = .40, autonómia: α = .37). A skálák magyar változatának publikált verziója nem ismert.

13.2.3 Eljárás

Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Kutatásetikai Bizottsága támogatta a vizsgálat megvalósítását (Iktatási szám: 2014/13.). A résztvevők toborzása egyetemi kurzusokon és közösségi média felületeken történt, a részvétel feltételei a következők voltak: 18. életév betöltése, pszichiátriai és neurológiai problémáktól való mentesség. A kérdőív kitöltése online felületen történt, a tájékoztató elolvasása és vizsgálatba történő beleegyezés után 15-20 percet vett igénybe.

13.3 Eredmények

A vizsgálat során alkalmazott változók leíró statisztikai eredményeit, belső konzisztenciamutatóit, valamint a Shapiro-Wilk próba eredményeit (a változók normalitásának vizsgálatára a Q-Q ábrák értelmezésén túl) (Ghasemi & Zahediasl, 2012) a *43. táblázatban* ismertetjük.

43. táblázat. Az elemzés során alkalmazott változók leíró statisztikája, reliabilitás- és normalitás mutatói.

Skála	*M*	*s*	α	*W*	*f*
ÁFL: flow-élmény gyakorisága	3.49	.86	-	.88**	1060
ÁSZFL: flow-élmény gyakorisága	3.22	.94	-	.90**	1060
FÁK: 1. Kihívás-készség egyensúly	3.76	.49	.84	.97**	1060
FÁK: 2. Egybeolvadás az élménnyel	3.46	.47	.81	.98**	1060
FÁK: Összpontszám	3.62	.40	.85	.96**	1060
FSZK: 1. Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel	4.29	.58	.93	.92**	1060
FSZK: 2. Bevonódás élmény és koncentráció	3.83	.81	.82	.96**	1060
FSZK: 3. Motiváció és pozitív hatás a partnerre	4.06	.70	.83	.93**	1060
FSZK: 4. Motiváció és tanulás a személy számára	4.10	.70	.79	.94**	1060
FSZK: 5. Koordináció a partnerrel a tevékenység közben	3.46	.82	.80	.98**	1060
FSZK: Összpontszám	3.95	.58	.94	.98**	1060
SWLS: Élettel való elégedettség	4.72	1.24	.86	.98**	1060
OTH: Élvezetes élet	3.34	.71	.76	.99**	1060
OTH: Elkötelezett élet	3.22	.59	.64	.99**	1060
OTH: Jelentésteli élet	3.36	.79	.80	.99**	1060
PWB: Autonómia	4.18	.97	.55	.98**	1060
PWB: Életcél	4.54	.91	.36	.97**	1060
PWB: Környezeti hatékonyság	4.09	.85	.48	.97**	1060
PWB: Önelfogadás	4.23	.95	.64	.97**	1060
PWB: Pozitív kapcsolatok	3.95	.88	.54	.97**	1060
PWB: Személyes növekedés	4.67	1.05	.65	.93**	1060
PWB: Összpontszám	4.28	.64	.85	.98**	1060

Megjegyzés. *M* = Átlag, *s* = Szórás, α = Cronbach-α mutató, *W* = Shapiro-Wilk teszt, *f* = szabadságfok, ** = $p < .01$.

A Pszichológiai Jóllét Skálák belső konzisztencia mutatóinak alacsony értékei a mi vizsgálatunkban is problémaként merültek fel. Sok esetben kritizálták már a skálákat alacsony megbízhatóságuk miatt, ennek ellenére a mérőeszköz használatban van (Fernandes, Vasconcelos-Raposo, & Teixeira, 2010; van Dierendonck, Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, & Moreno-Jiménez, 2008), mivel kialakítása során ezek a tételek reprezentálták leginkább a dimenziók elméleti és konceptuális alapjait (Ryff & Keyes, 1995). Mivel a PWB összesített skálaként megfelelő reliabilitás értéket mutatott, így elemzésünkben ezt a változót használjuk.

Az 1. hipotézis teszteléséhez lineáris regresszióanalízissel ellenőriztük, hogy az egyéni és társas helyzetben tapasztalt flow-élmény gyakorisága magyarázó tényezői-e az élettel való elégedettségnek. Az eredmények szerint a flow gyakorisága egyéni helyzetben (R^2 = .01, r = .11, p < .001), továbbá társas helyzetben (R^2 = .03, F(2,1059) = 15.08, p < .001) az élmény gyakorisága (β = .11, p = .001, 95% *CI* = [.06,.23]) és intenzitása (β = .10, p = .002, 95% *CI* = [.11,.50]) kis mértékben egyaránt kapcsolatban áll az élettel való elégedettséggel.

A 2. hipotézis teszteléséhez lineáris regresszióelemzéssel igazoltuk, hogy a flow-élmény gyakorisága egyéni helyzetben kapcsolatban áll a pszichológiai jóllét összpontszámával (R^2 = .02, r = .14, p < .001). Hipotézisünk a társas helyzetben átélt flow-élmény tekintetében is beigazolódott (R^2 = .01, F(2,1059) = 7.59, p < .001), az áramlat gyakorisága (β = .08, p = .020, 95% *CI* = [.01,.09]) és intenzitása (β = .078, p = .024, 95% *CI* = [.02,.22]) is kismértékű szignifikáns magyarázó tényezői a pszichológiai jóllétnek.

A 3. hipotézis teszteléséhez K-központú klaszterelemzéssel az élvezetes és jelentésteli boldogságorientációt leíró változókkal a vsz-ekből négy csoportot alkottunk. Az eredeti elméleti feltételezés alapján (Fritz & Avsec, 2007) ez a két boldogságút önállóan is alkalmazható, valamint mindkettő párhuzamos alkalmazása teljes élethez, ezek hiánya üres élethez vezethet. A klaszterek meghatározását a Ward-típusú hierarchikus elemzéssel kezdtük, majd az adekvációs mutatók alapján választottuk ki, hogy erre a négy klaszterre alkalmazzunk relokációt (Vargha et al., 2015). A relokáció utáni megmagyarázott hibaszázalék megfelelő (*EESS*% = 67.28). A standardizált átlagok mintázata alapján (lásd *44. táblázat*) megállapítható, hogy elkülöníthető egy teljes és egy üres életet élő, valamint egy jelentésteli és egy élvezetes boldogságorientációt követő csoport.

44. táblázat. Az élvezetes és jelentésteli boldogságorientáció alapján képzett klaszterek.

Klaszter	*N*	*HC*	Élvezetes élet *M(s)*	Jelentésteli élet *M(s)*
(1) Üres élet	265	.71	2.65 (.44)	2.63 (.46)
(2) Élvezetes élet	247	.64	3.77 (.37)	2.74 (.48)
(3) Teljes élet	296	.62	4.00 (.42)	4.02 (.42)
(4) Jelentésteli élet	252	.66	2.85 (.41)	3.95 (.46)

Megjegyzés. *M* = átlag, *s* = szórás, *HC* = homogenitási együttható.

A 4. hipotézis teszteléséhez megvizsgáljuk az üres és teljes életet élők közötti eltéréseket, valamint az örömteli és jelentésteli boldogságorientációt követő csoportok közötti eltéréseket, a flow gyakoriság, flow intenzitás és flow-szinkronizációs faktorok tekintetében. Mivel a változók nem követik a normális eloszlást, így a trimmelt átlagok összehasonlítását Yuen-próbával végezzük (maximum trimmelés: 10%) (lásd *45. táblázat* és *46. táblázat.* Az élvezetes és jelentésteli boldogságorientációt követő csoportok páronkénti összehasonlítása a flow gyakoriság, flow intenzitás és flow-szinkronizációs komponensek mentén.).

45. táblázat. Az üres és teljes életet élő csoportok páronkénti összehasonlítása a flow gyakoriság, flow intenzitás és flow-szinkronizációs összetevők mentén.

	Üres élet *trimmelt M (Winsor. s)*	Teljes élet *trimmelt M (Winsor. s)*	*Y(f)*	*p*	Hatás-mérték	
					d	*eta*^{2}
ÁFL: flow gyakoriság	3.33(.69)	3.71(.72)	-5.09(447.2)	< .01	-.44	.05
ÁFSZL: gyakoriság	2.95(.74)	3.42(.89)	-5.48(446.7)	< .01	-.49	.06
FÁK: 01. Kihívás-készség egyensúly	3.62(.37)	3.85(.36)	-5.97(439.6)	< .01	-.49	.06
FÁK: 02. Egybeolvadás az élménnyel	3.29(.33)	3.56(.38)	-7.42(448.6)	< .01	-.58	.08
FÁK: Összpontszám	3.47(.28)	3.72(.28)	-8.66(442.6)	< .01	-.65	.10
FSZK: 01. Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel	4.15(.54)	4.48(.45)	-6.38(417.3)	< .01	-.55	.07
FSZK: 02. Bevonódás élmény és koncentráció	3.56(.67)	4.19(.56)	-9.60(414.5)	< .01	-.77	.13
FSZK: 03. Motiváció és pozitív hatás a partnerre	3.83(.57)	4.30(.56)	-7.94(440.2)	< .01	-.60	.08
FSZK: 04. Motiváció és tanulás a személy számára	3.90(.60)	4.31(.52)	-6.96(427.0)	< .01	-.53	.07
FSZK: 05. Koordináció a partnerrel a tevékenység közben	3.22(.64)	3.72(.71)	7.10(449.0)	< .01	-.59	.08
FSZK: Összpontszám	3.72(.48)	4.17(.46)	-9.02(438.9)	< .01	-.77	.13

Megjegyzés. Winsor. s = Winsorizált szórás, *M* = átlag, *Y(f)* = Yuen-próba eredménye szabadságfokkal, *p* = szignifikancia érték, *d* = Cohen-*delta, eta*^{2} = megmagyarázott variancia arány.

Az eredmények szerint az üres és teljes életet élők csoportja mindegyik vizsgált változó mentén különbözik, a hatásmérték közepes értékeket vesz fel, az megmagyarázott variancia arány 5-13% között mozog, a csoporttagság alapján történő becslés pontosságáról informál.

46. táblázat. Az élvezetes és jelentésteli boldogságorientációt követő csoportok páronkénti összehasonlítása a flow gyakoriság, flow intenzitás és flow-szinkronizációs komponensek mentén.

	Élvezetes élet *trimmelt M (Winsor. s)*	Jelentésteli élet *trimmelt M (Winsor. s)*	*Y(f)*	*p*
ÁFL: flow gyakoriság	3.43(.50)	3.52(.69)	1.21(367.4)	.190
ÁFSZL: gyakoriság	3.28(.74)	3.24(.74)	.50(398.7)	.616
FÁK: 01. Kihívás-készség egyensúly	3.78(.34)	3.82(.34)	-.96(396.5)	.336
FÁK: 02. Egybeolvadás az élménnyel	3.47(.36)	3.52(.34)	-1.15(397.6)	.252
FÁK: Összpontszám	3.65(.30)	3.68(.30)	-1.12(398.3)	.262
FSZK: 01. Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel	4.34(.43)	4.40(.46)	-1.10(397.8)	.273
FSZK: 02. Bevonódás élmény és koncentráció	3.85(.73)	3.88(.68)	-.37(394.9)	.710
FSZK: 03. Motiváció és pozitív hatás a partnerre	4.03(.62)	4.25(.58)	-3.32(395.3)	.001
FSZK: 04. Motiváció és tanulás a személy számára	4.15(.55)	4.26(.59)	-1.75(398.2)	.080
FSZK: 05. Koordináció a partnerrel a tevékenység közben	3.48(.70)	3.49(.68)	.03(398.9)	.977
FSZK: Összpontszám	3.94(.45)	4.02(.47)	-1.59(398.8)	.114

Megjegyzés. Winsor. s = Winsorizált szórás, *M* = átlag, *Y(f)* = Yuen-próba eredménye szabadságfokkal, *p* = szignifikancia érték.

Az elemzések alapján a jelentésteli élet boldogságorientációjával rendelkező személyek magasabb szintű pozitív, motiváló hatást tapasztalnak, mint az örömteli életet élő személyek, a hatás mértéke alacsony (d = -.28, eta^2 = .02). Az eredmények szerint alapvetően nincs érzékelhető különbség az örömteli és jelentésteli boldogságorientációt követő csoportok között, a társas helyzetben tapasztalt flow-élmény gyakorisága és jellemzői vonatkozásában.

13.4 Diszkusszió

Kérdőíves kutatásunk célja az áramlat-élmény és jóllét kutatások eredményeinek kibővítése volt, a flow társas helyzetben való megjelenésével összefüggésben. Csikszentmihalyi kimondja, hogy hosszú távon nem az anyagi javak teszik boldoggá az embert, hanem a kihívások keresése és készségek fejlesztése, valamint a hétköznapi élmények során tapasztalt együttműködés mértéke (Csikszentmihalyi, 2009). A flow-élmény társas helyzetben való működéséről szóló koncepciók kiemelik az együttműködés jelentőségét, így feltételezhető, hogy az egyéni helyzetben átélt flow-élmény mellett annak társas aspektusa is hozzájárul a magasabb jólléthez, különböző koncepciók mentén vizsgálva a jelenséget: összefüggésben az élettel való elégedettséggel (Diener et al., 1985), boldogságorientációkkal (Peterson et al., 2005) és pszichológiai jólléttel (Ryff, 1989).

Ugyan a flow-élmény átélésének gyakorisága és különböző dimenzióinak intenzitása csak kis százalékban magyarázza az élettel való elégedettség varianciáját, az eredmények megerősítik a korábbi elképzeléseket az összefüggésekről (Csikszentmihalyi, 1993; Sahoo & Sahu, 2009; Vittersø, 2003), továbbá az élmény társas helyzetben való átélésének feltételezett hatásával egészíti ki. Az áramlat megtapasztalásának együttműködő, közös tevékenységében támogatásával a flow-élmény gyakorlásának lehetőségei kibővülnek, ezáltal hozzásegítve a személyt a minél gyakoribb áramlat átéléséhez. A szubjektív jóllét temporális elképzelése, az ún. 3P (*Past, Present, Prospect*) elmélet a jelen, múlt és jövő idői állapotai alapján kategorizálja a szubjektív jóllét komponenseit (Durayappah, 2011), támogatja a kapott eredményt: a flow-élmény a jelen állapotai közé tartozik, mely magasabb élettel való elégedettséghez vezethet.

A flow és a mentális egészség kapcsolatáról számos hipotézis született, melyek alapja az áramlat hozzájárulása az optimális működéshez (Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993). Eredményeink szerint a flow-élmény átélésének gyakorisága, valamint a társas helyzetben átélt élmény intenzitása kapcsolatban állnak a jól működéssel, tehát a pszichológiai jóllét és flow összefüggéséhez alapvető információkat szolgáltat a jelenlegi kutatás. A flow társas helyzetben tapasztalt sajátosságai kapcsolatban állnak a pszichológiai jólléttel (Ryff, 1989), alátámasztva ezzel Csikszentmihalyi elképzelését az áramlat fejlődéssel, mentális egészséggel kapcsolatos alapvetéseit (Hektner & Csikszentmihalyi, 1996). A flow-élmény a tiszta célok kitűzésén, kihívások keresésén keresztül (Csikszentmihalyi, 2009) járul hozzá az autonómia megvalósításához. A személy-környezet interakció a környezeti hatékonyságot támogatja, mivel a személy képes kontroll alatt tartani a tevékenységeket, olyan lehetőségeket keres, amely a saját értékeinek megfelel. A flow-élmény az emergens motiváción (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002) keresztül személyes növekedéshez járul hozzá, a személy a készségei szintjét folyamatosan hozzáilleszti a növekvő kihívásokhoz. A személyes növekedés a flow-élmény gyakori átélésével lehet összefüggésben, mivel a személy megtalálja azokat a helyzeteket, melyek a fejlődéshez segítik hozzá. Az önelfogadás pedig az énhatékonyságon keresztül (Bandura, 1998) kapcsolódhat az áramlat átéléséhez, a kompetencia gyakorlásához a kihívást jelentő helyzetekben. A flow-élmény társas helyzetben minél gyakoribb és intenzívebb átélése a kapcsolatok fejlesztésére lehet pozitív hatással (Graham, 2008; Sawyer, 2008), így járulva hozzá a mentális egészség pozitív kapcsolat másokkal faktorához. Kitekintésként említjük meg, hogy mentális egészség koncepcióként az ún. *PERMA* modell[19] (Seligman, 2011) a jól működés, avagy pszichológiai jóllét integrált részeként tekinti a törekvést az áramlat-élményre.

Kutatásunkban reprodukáltuk az üres és teljes életre vonatkozó eredményeket (Anić & Tončić, 2013), továbbá az élvezetes élet (örömöt maximalizáló) és jelentésteli élet (értelemtalálás) stratégiákat követő csoportokat is azonosítani tudtuk, az Arisztotelész-i hagyományoknak megfelelően (Aristotle, 1999). Az örömteli megközelítés leginkább a

[19] A *PERMA* modell (Seligman, 2011) kezdőbetűi a pozitív érzelmek (hedonisztikus élet), elköteleződés (flow élménnyel teli élet), pozitív kapcsolatok, jelentésteliség (az élet céljának megtalálása, önmegvalósítása) és teljesítmény (cél felé haladás a mindennapi tevékenységekben, teljesítményérzés) faktorokat jelölik.

szubjektív jólléthez kapcsolható (Diener, 1994), míg a jelentésteli megközelítés inkább személyes növekedést és önmegvalósítást foglal magában (Waterman et al., 2008). Peterson, Park és Seligman boldogságorientációk koncepciójában helyet kapott az elkötelezett életút, mely a törekvést az áramlat-élmény minél gyakoribb átélésére integrálja (Peterson et al., 2005). Az eredmények szerint a flow-élmény gyakorisága és társas helyzetben átélt szubjektív dimenziói vonatkozásában nincs számottevő különbség az örömteli és jelentésteli életet élő csoportok között, az üres és teljes életet élők között azonban mindegyik dimenzió tekintetében különbséget találunk: a teljes életet élőkre jellemzőbb a flow-élmény átélése a társas interakció során. Feltételezzük tehát, hogy mindkét boldogságorientációhoz köthető az áramlat-élmény, a rövid távú pozitív következmények miatt a hedonisztikus stratégiához (Csikszentmihalyi & Wong, 1991), az önmegvalósítás és fejlődés miatt pedig az eudaimonikus életúthoz (Kashdan et al., 2008). A flow-élmény tehát társas kontextusban tapasztalva is hozzájárul a teljes élethez, mely az élettel való elégedettséget támogatja (Seligman, Parks, & Steen, 2004).

A vizsgálatban ugyan nagy elemszámú mintával dolgoztunk, azonban a résztvevők kényelmi, hólabda mintavétellel lettek bevonva a vizsgálatba. Lényeges szempontként jelennek meg a visszatekintési torzítás problémái (Hassan, 2005), továbbá az élettel való elégedettség önbeszámolós méréseinek függősége az aktuális állapottól (Durayappah, 2011). A kutatás limitációi közé tartozik az önbeszámolós kérdőívek használatán túl a Pszichológiai Jóllét Kérdőív (Ryff, 1989) belső konzisztenciájának problematikussága. Ennek kiküszöböléséhez fontosnak tartjuk a jövőben egyéb, mentális egészséget vizsgáló mérőeszköz alkalmazását, pl. a Mentális Egészség Kontinuumot (Keyes, 2002), melynek egyik elméleti alapját képezi a pszichológiai jóllét koncepciója. Keresztmetszeti vizsgálattal dolgoztunk, holott feltételezéseink megalapozásához, az ok-okozati vagy cirkuláris összefüggések (Fredrickson, 1998) igazolásához szükség lehet egy longitudinális kutatásra. A hosszmetszeti kutatással a hétköznapi aktuális élmények és a jóllét dimenzióinak többszöri értékelésével a gyűjtött adatok pontossága nőhet. A jövőben fontosnak tartjuk a jóllét egyéb dimenzióinak a bevonását is a vizsgálatba: pl. a szubjektív jóllét érzelmi komponensét, a pozitív és negatív érzelmek arányának vizsgálatával. Amennyiben a flow-élmény átélésnek vizsgálatát a diádikus szinten túlra ki tudjuk terjeszteni, úgy több személy bevonásával, a személy csoporthoz, társadalomhoz tartozásával a szociális jóllét dimenziói is vizsgálhatóvá válnak (Keyes, 1998).

Lyubomirsky szubjektív jóllétre vonatkozó boldogság modelljében (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005) hangsúlyozza, hogy a személy jólléte 50%-ban biológiai alapokkal rendelkezik, 10% függ az életkörülményektől, és 40% jelenti azokat a tudatos tevékenységeket, amelyek az aktuális boldogságérzés fokozásáért felelőssé tehetők. A boldogságfokozó gyakorlatok (Lyubomirsky, 2008a) között szerepel a flow minél gyakoribb átélése, mely a társas helyzetben való megtapasztalásával akár intenzívebb hatással is lehet a hétköznapok szubjektív megítélésére vonatkozóan, továbbá a változatosság támogatásával fenntarthatóvá válik a megemelt boldogságszint, ezért fontosnak tartjuk a jövőben a flow-élmény intervenciós lehetőségeinek vizsgálatát, megélését társas interakciókban.

V. ÖSSZEFOGLALÁS

A disszertáció célja az áramlat-élmény (Csikszentmihalyi, 1990) társas interakcióban való átélésének körüljárása, a szubjektív élmény dinamikájának kiterjesztése volt. Alapvető feladatnak tartottuk annak a hipotézisnek az igazolását, hogy az olyan együttműködő feladatban (Gaggioli et al., 2011; Sawyer, 2008), amely a résztvevők mindegyike számára kielégíti a flow-élmény feltételeit, az átélhető áramlat-élmény intenzitása magasabb, mint egyéni szituációban (Walker, 2010). Feltételeztük, hogy mivel a humán interakció alapvetően szinkronizációs tendenciát követ, megfigyelhető ez a típusú működés a résztvevő személyek szubjektív élménye tekintetében (Varga & Józsa, 2013), az együttműködő feladat keretében is (Delaherche et al., 2012). Az áramlat társas szintre való kiterjesztésével az optimális-élmény szélesebb perspektívába helyezhető, mely a személyek virágzását (Keyes, 2002) kiemelten támogathatja. A bemutatott kutatássorozattal kívánunk reflektálni a pozitív pszichológia első 10 évét ért kritikákra (Sheldon et al., 2011), miszerint a kontextusok megértése, az ezekből fakadó individuális különbségek feltárása jelenti a kutatók alapvető feladatát.

Munkánkat a pozitív pszichológia nézőpontjának ismertetése után a Csikszentmihalyi Mihály féle áramlat elmélet (Csikszentmihalyi, 1975, 1990) bemutatásával kezdtük: a flow olyan szubjektív élményt takar, amelyet a személy egy kihívást jelentő tevékenységbe bevonódva él át. Fenomenológiai jellege miatt az áramlat elmélet számos átdolgozáson, pontosításon ment keresztül, ahogyan ezt a flow modellek (Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988; Csikszentmihalyi, 1975; Massimini & Carli, 1988) tükrözik. Az áramlat állapotfelfogása mellett diszpozicionális jellemzőként is megragadható: az autotelikus személyiség (Baumann, 2012) fogalma jelenti a flow-élmény minél gyakoribb, kontextustól kevésbé függő átélésére vonatkozó hajlamot. A flow-élmény állapotjellegű és diszpozicionális felfogásához kapcsolódóan számos mérési eljárás született, melyek bemutatásával illusztráltuk a flow operacionalizálásának különböző lehetőségeit.

Az áttekintések alapján egyértelművé vált, hogy az áramlat-élményt több módon konceptualizálták. Mi a különböző elméleteket és a flow-élmény indukcióját kitűző vizsgálatok megállapításait vesszük alapul: a flow-élmény létrejöttéhez szükséges tehát a kihívás-készség észlelt, szubjektív egyensúlya, a tiszta cél és folyamatos visszajelzés (ezek a flow proximális feltételei), továbbá már az élménycsatornába való belépés után számos tényező jellemzi az élmény dinamikáját (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). A flow-élmény fenntartását a személy és környezete közötti interakciója garantálja (Csikszentmihalyi, 1997), a kihívások és készségek folyamatosan növekvő illesztésével.

Korábbi kutatások alapján (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003; Delle Fave, 2009; Magyaródi & Oláh, 2015a), melyek a jellemző flow tevékenységek és kontextusok feltárását tűzték ki célul, több esetben kiemelték a társas környezet gyakori áramlathoz kapcsolódását, Csikszentmihalyi maga is felvetette az igényét az áramlat társas helyzetben való működésről szóló leírásának (Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988). A flow-élmény megjelenésére társas helyzetben számos

koncepció született (lásd *1.* és *2. táblázat*), melyek számos megállapítást tettek a kontextusra vonatkozóan (lásd *3. táblázat*), a közös helyzetben tapasztalt flow feltételeihez, a partnerek interakciójának sajátosságaihoz, továbbá az átélt élmény pozitív következményeihez kapcsolódóan. Összefoglalóan elmondhatjuk, hogy a kreatív együttműködést igénylő helyzetekben tapasztalható a flow- (Gaggioli et al., 2013; Moore et al., 2005; Salanova et al., 2014; Sawyer, 2008; Walker, 2010), melyek teljesítik az élmény létrejöttéhez szükséges feltételeket. A feltételeket az interakció sajátosságai is támogathatják (Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988; Walker, 2010), melyben a résztvevő felek reciprok módon (Culbertson et al., 2015) támogatják egymás flow-élményét, motivációját (Bakker, 2005a; Salanova et al., 2014).

A dinamikus szociálpszichológia (Vallacher & Nowak, 2007) és a személyiséglélektan dinamikus interakcionista megközelítése (Magnusson & Stattin, 1998) egyaránt hangsúlyozza a személy-környezet interakció jelentőségét. A személyek közötti interakció hatása az áramlat minőségére vonatkozóan azonban eddig nem került ellenőrzésre. Számos elméleti elképzelés született az interakciós működés leírására. A hasonlóság mértékének növekedését a partnerrel az automatikus szociális szinkronizáció fogalma foglalja össze (Gabriel et al., 2010).

A flow-élmény alapelmélete és a társas működésére vonatkozó elképzelések, valamint a társas interakció sajátos szinkronizációs tendenciáit leíró elméletek alapján feltételeztük, hogy a flow mint szubjektív élmény dinamikája az interakció speciális sajátosságaival bővíthető, továbbá az élmény intenzitása növelhető az interakció hozzáadott értéke miatt.

> *Együttműködő, kihívást jelentő feladat során, diádikus helyzetben, a flow-szinkronizáció azokra a flow-élmény közbeni, interakcióból fakadó sajátosságokra utal (összhang, bevonódás, motiváció, koordináció), melyeket a személy szubjektív élménykomponensekként tapasztal. Eredménye az élmény intenzitásának növekedése, a kölcsönös egymásra hatás a másik személlyel.*

A flow-szinkronizáció jelensége tükrözi tehát az együttműködő, kihívást jelentő tevékenység során átélt szubjektív állapotok egymásra hatását, a szinkronizálódási folyamatot. A disszertációban 6 kutatást tárgyaltunk, melyek az áramlat társas működésének áttekintésére, megismerésére vonatkoznak. Személyiségpszichológiai kutatássorozatként az élmény szubjektív vonatkozásait, az egyéni különbségeket emeltük ki. A kutatásokat kvantitatív és kvalitatív eszközökkel, a kísérleti és korrelációs kutatási hagyományokat követve alakítottuk ki, az elemzéseket individuális és diádikus perspektívából végeztük el. A következőkben a legfontosabb eredményeink összefoglalását emeljük ki.

A pozitív pszichológiai kutatásokban, így a jelen disszertációban tárgyalt vizsgálatokban is olyan átmeneti állapotok állnak a fókuszban, melyek tanulmányozásával célunk a mindennapi tapasztalatok megértése volt, a személyközpontú megközelítés során válik vizsgálhatóvá a személy élményvilága (Kashdan et al., 2011), melyet a lebonyolított

kutatássorozatban a kontextus hatásaival, a tapasztalt flow-élmény társas vonatkozásaival egészítettünk ki.

Az 1. kutatásunk során kidolgoztuk a flow-szinkronizáció koncepcióját, a flow-élmény és szinkronizációs működés elméleteire alapozva, valamint kiegészítve a laboratóriumi kísérlet során felépített szimulációs helyzetben a résztvevők beszámolóival az átélt szubjektív élménykomponenseikről, egy partnerrel végzett közös feladatmegoldás során. A konstrukciós munka eredménye a 28 tételes Flow Szinkronizáció Kérdőív lett (Magyaródi & Oláh, 2015a), mely 5 összetevő mentén méri a társas interakció során tapasztalt áramlat-élményhez kapcsolódó komponenseket. A hatékonyság és összehangoltság a partnerrel személyes, kapcsolati perspektívából értékeli a közös helyzetet (együttműködésre, közös munkára, kommunikációra, kapcsolatra vonatkozóan), a megelőző flow koncepciókra (Graham, 2008; Moore et al., 2005) és a kapcsolódás szükségletét és jelentőségét kiemelő elméletekre (Baumeister & Leary, 1995; Maslow, 1962; Mérei, 1947) alapozva. A mérőeszköz bevonódás élmény és koncentráció faktora a flow-élmény átélésére vonatkozik (Csikszentmihalyi, 1997), melyet a személy a közös együttműködő helyzetben megtapasztal, az egyéb flow-szinkronizációs komponensek mellett. A harmadik és negyedik faktor a résztvevő felek motivációs komponenseit írja le, egymásra hatásuk tükrében, kapcsolódva az emergens motiváció (Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988), továbbá a társak facilitáló szerepének elképzeléseihez (Bakker, 2005a; Salanova et al., 2014; Wesson & Boniwell, 2007). A kérdőív koordináció a partnerrel faktora a két fél viselkedéses koordinációjára utal (Ackerman & Bargh, 2010), kiegészítve az élmény szinkronizációs jellegű működését.

A mérőeszköz-fejlesztés következő lépéseként a flow-szinkronizáció konstruktumát vizsgáló kérdőívünk kritériumvaliditásának tesztelését végeztük el. Az FSZK faktorai a várt együttjárásokat mutatták: a konvergens validitásnak megfelelő együttjárást kaptunk a flow feltételeivel és élménykomponenseivel (Magyaródi et al., 2013a), a diádikus interakciókat leíró intimitás, összhang és játékosság skálákkal (Varga et al., 2002), valamint a kíváncsisággal (Spielberger et al., 1983), a diszkriminációs érvényességet leíró együttjárásokat kaptunk az éntudatosítás különböző aspektusaival (Fenigstein et al., 1975), feszültséggel (Varga et al., 2002), továbbá a szorongás tényezőivel (Fenigstein et al., 1975; Spielberger et al., 1983). Az eredmények szerint FSZK skálái megfelelően különülnek el a külső kritériumként alkalmazott skálák által vizsgált konstruktumoktól, így vizsgálataink során megbízható és érvényes mérőeszközként alkalmaztuk a kérdőívet.

A rendelkezésre álló mérőeszköz segítségével tesztelhetővé vált az átélt flow-élmény mellett az áramlat közbeni társas interakcióból fakadó dinamika is. A közös helyzet sajátosságait 2. kutatásunk során, egy ismételt méréses kísérletben (egyéni és társas feladatmegoldási helyzetek) vizsgáltuk meg. Vizsgálatunk igazolta a feltételezéseinket, tehát a közös együttműködő helyzetben tapasztalt flow érzékelhetően intenzívebb, mint az egyéni tevékenységben (Jordan et al., 2004; Kaye & Bryce, 2012). A flow és flow-szinkronizáció viszonyának feltárásakor kiderült, hogy a flow-szinkronizáció jósolja be a személy flow-élményét, tehát a szinkronizáció mértéke feltehetőleg emelni fogja az

élmény intenzitását (Hatfield et al., 2009; Westman, 2013). Kutatásunk diádikus elemzéséből kiderült, hogy a két személy élménykomponenseinek intenzitása közepes mértékben összefügg egymással, tehát élményállapotuk hasonló volt a közös együttműködés során, mely szintén az élmények koordinációját (Ackerman & Bargh, 2010; Varga & Józsa, 2013), azonban az élmény szubjektív voltának megtartását támasztják alá. A flow és hangulat kapcsolatának eredményei szerint a flow-élmény mind az egyéni, mind a társas helyzetben pozitívan hat az átélt hangulat minőségére (Csikszentmihalyi, 1997), ez a hatás azonban páros tevékenység esetében erősebb (Waugh & Fredrickson, 2006), illeszkedve a korábbi társas helyzetben vizsgálódó flow koncepciók hipotéziseihez (Gaggioli et al., 2011; Salanova et al., 2014; Sawyer, 2008; Sweetser & Wyeth, 2005; Walker, 2010).

A társas kapcsolat jellege (mint disztális előzmény) és a flow-élmény általános összefüggése több esetben feltárandó kérdésként jelent meg, ezért kutatásunkban a három leggyakoribb flow tevékenységhez köthető (Magyaródi & Oláh, 2015a) kapcsolatok diádjait vizsgáltuk 3. kutatásunkban: munka, sport, párkapcsolat. Mindhárom kapcsolattípus a közös tevékenységek során megtapasztalja a flow-élmény feltételeit, azonban a tevékenység strukturáltságát tükrözően a sporttársak tapasztalják a legintenzívebb bevonódást (Jackson et al., 1998). Mivel a koordináció leginkább a párkapcsolati tevékenységek esetében tapasztalható, feltételezhető, hogy a kapcsolat szorossága és a partner ismerőssége (E. N. Aron & Aron, 1996; Gabriel et al., 2010) lényeges tényező lehet a szinkronizációs működésben. A flow proximális előzményeihez kapcsolódóan, eredményeink szerint a diádok által végzett tevékenységekhez kapcsolt hangulati jellemzők az áramlat-élmény magyarázó tényezői, tehát a tágíts-és-építs elmélet (Waugh & Fredrickson, 2006) alapján a személyek valószínűleg nyitottabbá válnak a kihívást jelentő tevékenységekre. További kapcsolati jellemzők flow-élményt magyarázó hatását vizsgálva megállapítottuk, hogy a kapcsolat sikerességének, teljesítményre, egymás támogatására vonatkozó pozitív hatásának szubjektív értékelése szerepet játszanak az élmény intenzitásában, kapcsolódva a közös hatékonyság érzésének hipotéziséhez (Bandura, 1991), valamint a legközelebbi fejlődési zóna elméletéhez (Vygotsky, 1978). A flow kapcsolati elégedettséget előrejelző hatását (Graham, 2008; Perry, 2003) támogatják eredményeink, összhangban a tágíts-és-építs elmélettel.

A kutatás alapvető hipotéziseit támogató eredményekhez strukturális egyenlőségi modellezéssel jutottunk. Eredményeink szerint a diádtagok flow-élményének szinkronizációja kimutatható, mivel az aktor-partner kölcsönös függőségi modell tesztelése alapján (Cook & Kenny, 2005) a diád összetartozó tagjai által tapasztalt flow-élmények valóban összefüggenek egymással, a koherencia jelen van (Kenny et al., 2006). A diádikus elemzésekkel sikerült igazoltuk tehát, hogy a két személy flow-élménye reciprok módon hatással van egymásra (Culbertson et al., 2015), tehát koordinálódik, valamint az individuális elemzéssel a megfelelő illeszkedést mutató modell felállításával megerősítettük a flow-élmény hátterében álló flow-szinkronizációs faktorok magyarázó erejét az élmény minőségére vonatkozóan.

A flow-élmény társas helyzetben való átélésére vonatkozó hajlam személyiséghátterét (disztális előzményeit) vizsgáltuk 4. kérdőíves kutatásunkban. Eredményeink szerint mindegyik Big Five faktor (John et al., 2008) tekintetében különbség található a flow-élményt társas helyzetben átélők magas és alacsony gyakoriságú csoportja között, valamint az általában alacsony és magas flow-szinkronizációt tapasztalók között. A magas flow gyakoriság és szinkronizációs intenzitás összefügg a magasabb nyitottsággal a társas és materiális világ felé, együttműködéssel, rugalmas gondolkodással, továbbá az érzelmi stabilitással, kiegészítve a flow-hajlamra vonatkozó eddigi eredményeket (Ullén et al., 2012) a társas működéssel kapcsolatos tényezőkkel. A pszichológiai immunrendszer mindhárom alrendszere kimunkáltabban működik továbbá a magas flow gyakoriságú csoportnál, igazolva a csoport magasabb szintű alkalmazkodását, azt a korábbi eredményt, miszerint a pszichológiai immunkompetenciák segítenek a flow-élmény kialakításában és minél további fenntartásában (Oláh, 2005). A flow-élmény gyakoriságát, intenzitását és flow-szinkronizáció intenzitását az alkotó-végrehajtó alrendszer jósolja be, amely megerősíti a különböző erőforrások (Bandura, 1991; Csikszentmihalyi & Selega Csikszentmihalyi, 1988) mobilizálására vonatkozó működést a közös együttműködést igénylő tevékenység során.

5. kutatásunkban egy hangulatindukciós kísérlet keretében kívántuk igazolni, hogy a flow-élmény nem érzelmi állapotot takar (Lee Duckworth et al., 2005), független a feladatmegoldást közvetlenül megelőző hangulat minőségétől. Mivel a kísérleti és kontrollcsoportjaink között nem találtunk különbséget az élmény tekintetében, ezért arra következtetünk, hogy az éntudatosítás elhalványodik az interakció ellenére is (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002), tehát közvetlenül a feladat elvégzése előtt az indukált hangulat nem hat az átélt áramlat-élményre és szinkronizációs dimenzióira a társas együttműködésben sem (Delle Fave, 2009). A flow-szinkronizáció flow-élményt felerősítő hatását a pozitív hangulat következményére vonatkozóan is igazoltuk (Gaggioli et al., 2011; Sawyer, 2008; Walker, 2010).

Az áramlat-élmény összefüggése a boldogsággal folyamatosan fejlődő kutatási területet jelöl. 6. kutatásunkkal a flow és jóllét kapcsolatát az élmény társas helyzetben való átélési hajlamával kívántuk kiegészíteni. Eredményeink igazolták a flow és élettel való elégedettség összefüggéseit (A. L. Collins et al., 2009; Sahoo & Sahu, 2009), mind az egyéni, mind a társas helyzetben történő átélésének gyakoriságával. Kimutatható továbbá, hogy az áramlat társas helyzetben kapcsolatban áll a pszichológiai jólléttel, tehát a mentális egészséghez járulhat hozzá (Keyes, 2002; Ryff, 1989). Eredményeink alapján valószínűsíthető, hogy a flow-élmény mind a hedonisztikus boldogságúthoz (az élményt követő pozitív érzelmek megtapasztalása segítségével), mind pedig az eudaimonikus boldogságúthoz hozzáköthető (a fejlődés és növekedés, motivált cselekvés végzése útján) (Waterman et al., 2008), továbbá feltehetőleg a teljes élet megéléséhez szükséges (Seligman et al., 2004).

Eredményeink összesítése alapján elmondhatjuk (lásd *47. táblázat*), hogy kimutattuk a társas interakciók hozzáadott értékét az áramlatra mint szubjektív optimális-élményre vonatkozóan. A társas helyzetben tapasztalt flow-élmény tehát intenzívebb bevonódást

okoz páros feladatmegoldás közben, miközben a diádtagok flow-élménye feltételezhetően szinkronizálódik egymással, az interakciós sajátosságok, és a flow-szinkronizáció elemeinek jelenlétével, ezáltal kitágítva az átélt élmény dinamikáját újabb faktorokkal. Feltártuk továbbá az élmény gyakorisága és általános intenzitása mögött álló tényezőket (személyiség, kapcsolat, általános és állapot jellegű hangulat), továbbá vizsgáltuk az élmény hangulatra és jóllétkomponensekre vonatkozó hatását.

47. táblázat. A kutatássorozat legfontosabb eredményei.

Fázis	Vizsgált elem	Eredmény
ELŐZMÉNY	**Disztális: személyiség**	1. Diszpozicionális különbségek a magas és alacsony gyakoriságú társas flow és flow-szinkronizációs csoportok között
		2. Extraverzió, barátságosság, lelkiismeretesség, nyitottság: a flow intenzitás magyarázó tényezői
		3. Pszichológiai immunrendszer: erőforrások mobilizálása szükséges a flow gyakoriság, flow és flow-szinkronizáció intenzitáshoz
	Disztális: kapcsolati jellemzők áramlatot befolyásoló hatása	4. Legerősebb bevonódás és viselkedéses koordináció a sporttársi tevékenységekben
		5. Általános pozitív és negatív (fordított) hangulat közös flow-élményt és flow-szinkronizációt előrejelző hatása
		6. Kapcsolati elégedettség és közös flow gyakoriság összefüggése
	Proximális: a helyzetet megelőző hangulat	7. A flow-élmény társas helyzetben független a közvetlen megelőző hangulattól
ÁRAMLAT-ÉLMÉNY	**Flow szinkronizáció**	8. Koordinációs, motivációs, kapcsolati és élmény jellemzők
		9. A flow-élményt magyarázza
	Társas helyzetben átélt flow	10. Intenzívebb bevonódás a páros helyzetbe
		11. Partnerek flow dinamikája között nincs különbség
		12. Partnerek flow-élményének egymásra hatása (szinkronizáció)
HATÁS	**Proximális következmények: hangulat**	13. Pozitív irányú hangulatváltozás flow után (alaphangulattól függetlenül)
		14. A társas helyzet magasabb hangulatnövekedést eredményez, mint az egyéni

Fázis	Vizsgált elem	Eredmény
		15. A flow-szinkronizáció hozzáadott értéke a flow hangulatnövelő hatásában
	Disztális következmények: jóllét	16. Hozzájárulás az élettel való elégedettséghez (egyéni és társas gyakoriság is), pszichológiai jólléthez
		17. Társas flow-élmény kapcsolata a hedonisztikus és eudaimonikus boldogsággal
		18. A teljes élethez szükséges a flow és a flow-szinkronizáció

Kutatásaink a flow-élmény társas működését leíró koncepciók és kapcsolódó elméletek integrálásával, feltáró módon járták körül az áramlat mint szubjektív élmény társas interakciós sajátosságait, kibővítve ezáltal a flow vizsgálati és alkalmazási lehetőségeit.

14 Limitációk és jövőbeni kutatási irányok

A flow-élmény olyan szubjektív állapot, melyet a személy egy kihívást jelentő tevékenységbe való bevonódása közben tapasztal (Csikszentmihalyi, 1997). Jelen disszertáció kereteibe az áramlat társas helyzetben való átélésének megalapozása volt a cél. Az élményjellemzőinek, lehetséges előzményeinek és következményeinek exploratív jellegű vizsgálata fért bele a dolgozatba, annak érdekében, hogy alapvető, koherens képet kapjunk a jelenségről. Az egyes kutatásokban kevés változóval dolgoztunk a vizsgálatok megfelelő kontrolljának megvalósítása érdekében.

Kísérlet, interjú, valamint kérdőíves módszerrel igyekeztünk a jelenség társas átélését minél szélesebb körűen tanulmányozni, összesen 6323 fő, 18 éven felüli résztvevő bevonásával. Ugyan nagy elemszámú mintákkal dolgoztunk, a mintavétel nem valószínűségi alapon történt, leginkább a fiatal felnőtt korosztály képviseltette magát a kutatásokban (a 6 kutatásban résztvevők átlagéletkora: 25.56, s = 8.76, a résztvevők nemi aránya: 36.15% férfi, 68.85% női vsz), mely torzíthatja az eredményeket, csökkentheti a hatásmértéket. Az áramlat-élmény univerzális (Csikszentmihalyi, 1990), a nem, kultúra, iskolai végzettség, stb. nem befolyásolja az élmény minőségét, így kutatásainkban, melyekkel a társas helyzetben átélhető áramlat-élmény sajátosságait kívántuk feltárni, nem koncentráltunk az összefüggésekre a demográfiai jellemzőkkel. A jövőbeni, valószínűségi mintaétellel dolgozó kutatásokban lehetővé válhat a hatásmérték növekedésén (Sullivan & Feinn, 2012) túl a demográfiai jellemzők esetleges hatásainak megbízható vizsgálata is, melyek feltehetőleg a flow-élményhez köthető tevékenységek választásával lesznek összefüggésben (Magyaródi & Oláh, 2015a). Kísérleti eredményeink általános igazolása érdekében szükséges továbbá az eredmények megismétlése különböző mintákkal, az ismerősségi szint változtatása, a vizsgált jellemzők szempontjából illesztett csoportok alkalmazásával, az alkalmazott feladat és a személyek sajátosságainak vizsgálata mellett, annak érdekében, hogy a kapott

eredmények kizárólag az interakció hatását, jellegzetességeit mutassák ki. Érdemesnek tartjuk továbbá a flow társas megjelenésének és a teljesítmény esetleges fokozódásának a kapcsolatát is megvizsgálni, illeszkedve ezzel is a korábbi hipotézisekhez a társas helyzet többletéről (Bandura, 1998; Gaggioli et al., 2011; Mérei, 1947; Sawyer, 2008).

Lényeges kérdéskört jelent a nem szimmetrikus diádok vizsgálata (pl. tanár-diák, coach-coachee) (Bakker, 2005a; Moore et al., 2005; Wesson & Boniwell, 2007). Ezekben az esetekben a kompetenciaszintek eltérhetnek, és ugyan közös tevékenységben vesznek részt a személyek, a célok eltérhetnek, a cél elérésének indikátorai így mások lesznek a diádtagok esetében. Érdekes kérdés tehát annak vizsgálata, hogy a kompetenciaszint milyen szerepet játszik az élmény intenzitásában és a flow-szinkronizációs tendenciában a társas tevékenység során.

A vizsgált változók mérésére kérdőíves módszert használtunk, melyek az élmények intenzitásának megragadását szolgálják, nem pedig az élmény megjelenését, hiányát különítik el. Így vizsgálataink az intenzitásbeli különbségeket veszik alapul a különböző összehasonlításokban. Kiemeljük azonban, hogy a klaszteranalízissel képzett magas és alacsony gyakoriságú és intenzitású csoportok képzése ezt a problémát igyekezett csökkenteni. Nehézséget jelenthet továbbá, hogy ugyan a kérdőívek alkalmasak a jelenségek szubjektív, fenomenológiai vonatkozásainak megragadására (Salanova et al., 2014), az önbeszámoló miatt mégis torzíthatják a kapott eredményeket.

A flow-kutatások nehézsége az élmény dimenzióinak pontos megragadás: amennyiben a személyt az aktuális élményállapotáról kérdezzük, az esetleges áramlat-élménynek vége szakad (az éntudatosság aktiválódik) (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002), így az átélt élményről kizárólag az élménycsatornából való kilépés után tud beszámolni. Ez a kihívás fennáll a flow társas helyzetre vonatkozó megismerése során is. Az élmény sajátosságai miatt így az online monitorozás lehetősége korlátozott.

A flow-élmény társas működésének fiziológiai vizsgálata kiküszöbölheti az élményjellemzők szubjektív beszámolóinak különböző torzításait (Keller et al., 2011). A neurális szinkronizáció a partnerrel, mely az interakció során megjelenik (Dumas et al., 2010), a sikeres személyes kommunikáció bejóslója lehet (Jiang et al., 2012), ezért elképzelhetőnek tartjuk, hogy egy speciális, közös fiziológiai mintázat figyelhető meg a kihívást jelentő, együttműködő helyzetekben résztvevő személyek esetében is, mellyel egy általánosabb szinkronizációs működés lenne alátámasztható a flow-élmény átélésében. A módszertan a két személy közötti szinkronizálódási folyamat dinamikáját is segíthet feltárni, az élmény felépülése, idői dimenziói is online módon vizsgálhatóvá válnak ezáltal. A fiziológiai módszerek az élmény szubjektív beszámolóinak objektív kiegészítőié válhatnak, továbbá a következmények – pl. a kapcsolati működés vagális tónust emelő hatása, mely a fizikai és mentális egészségre is hatással lehet (Kok et al., 2013) – akár longitudinális követését is lehetővé teszik.

Mivel az ún. rózsaszín visszatekintés a kérdőíves kutatások során szintén torzíthatja az élmények jellemzését (Hassan, 2005), ezért pl. ESM alkalmazásával kívánjuk a jövőben a jelenség tanulmányozását kiegészíteni (Lyubomirsky & Kurtz, 2011), mely az ökológiai

validitás biztosításában is segít (Hektner, Csikszentmihalyi, et al., 2007). Lényegesnek tartjuk továbbá, hogy a diádok vizsgálatán túl a kutatásainkban akár csoportos, szervezeti szinteket is vizsgáljunk (Gaggioli et al., 2011; Sawyer, 2008). Ezáltal a flow-élmény társas együttműködés során történő megtapasztalása kiterjeszthetővé, a jelenlegi flow-szinkronizációs összetevők mellett esetleges további dimenziók feltárásával részletesebben vizsgálhatóvá válik. A magasabb szintű társas együttműködések vizsgálatával feltárhatóvá válik a flow-élmény és a szociális jóllét (Keyes, 1998) összefüggéseinek vizsgálta is, mely a személy működéséről a társadalomban, körülményeiről ad számot a szociális integráció, elfogadás, hozzájárulás, aktualizáció és társas koherencia faktorai mentén.

Az áramlat jelenség fenomenológiai jellege miatt érdemesnek tartjuk a jövőben a vizsgálatok kvalitatív jellegének megerősítését is. Kiemeljük továbbá a keresztmetszeti vizsgálatok mellett a longitudinális vizsgálatok alkalmazásának szükségességét, mivel a feltételezett ok-okozati tényezők, mind az élmény előzményeire, mind pedig következményeire vonatkozóan ilyen módon tárhatók fel megbízhatóan (Engeser & Rheinberg, 2008; Salanova et al., 2014). Kérdőíves vizsgálatainkban számos esetben alkalmaztunk oksági következtetéseket, melyek leginkább statisztikai alapúak voltak, az elméleti koncepciók alapján történő következtetésekkel támogatva ezeket. A valódi, módszertani kauzális következtetések érdekében szükséges a többszöri adatfelvétel és utánkövetés (Kawabata & Mallett, 2011).

A disszertációban tárgyalt téma, a flow-élmény társas vizsgálatának kiterjesztéseként célunk következő kutatásunkban a különböző komplexitású flow-élmények (Csikszentmihalyi, 1975) gyakoriságának és összetételének feltárása, az ún. *micro* flow tevékenységek (rövid ideig tartanak, szinte rutintevékenységnek mondhatók, melyek gyakran a figyelmi tudatosságon kívül esnek, legnagyobb részben automatikusak), valamint az ún. *macro* flow-élmények (komplexek, kevesebb alkalommal tapasztalhatók) elkülönítésével és rendszerezésével, mind egyéni, mind pedig társas helyzetben (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). A vizsgálat segítségével az élmény komplexitásának és kontextusnak az összefüggése tárható fel (Kashdan et al., 2011).

Fontos kiemelnünk továbbá a kultúraspecifikusság esetleges jelentőségét (Lopez et al., 2002), mivel a pozitív pszichológiai kutatások, így a flow vizsgálatai is leginkább individualista társadalmakat vizsgálnak (Asakawa, 2010; Lopez et al., 2002; Snyder et al., 2010). Kiemelkedő fontosságú lenne a nem nyugati társadalmak pozitív pszichológiai szempontú kutatásainak bővítése (Moneta, 2004), különös tekintettel a flow-élmény társas helyzetben való megtapasztalásának vizsgálatára. Csikszentmihalyi szerint ugyan az áramlat mint pszichológiai jelenség univerzális, kultúrától független (Csikszentmihalyi, 1990), mégis vannak kulturális különbségek abban a tekintetben, hogy a különböző kultúrákban szocializálódott személyek hogyan élik át a flow-élményt: pl. milyen jellemző kontextusban, továbbá kérdés, hogy ezek milyen következményekkel járnak (Asakawa, 2010; Rich, 2013). Míg a nyugati kultúrában szocializálódott személy inkább az én fokozására hajlamos, addig egy kollektivista kultúrában nevelkedett személyt inkább az önkritikus működés jellemzi, amely konstruktív folyamatként a

csoport fenntartását és támogatását segíti (Kitayama, Markus, Matsumoto, & Norasakkunkit, 1997; Markus & Kitayama, 1991), tehát valószínűsítjük, hogy a flow-szinkronizáció komponenseket is intenzívebben tapasztalja a személy a kollektivista kultúrákban.

A pozitív pszichológia első tíz évének kihívásait összegezve elmondható, hogy a jövőbeni kutatások legfontosabb feladata a kontextus szerepének hangsúlyozása (Kashdan et al., 2011), mind a tudományos, mind pedig az alkalmazott területeteken, hiszen kizárólag ilyen módon tárhatók fel azok a pszichológiai, szociális és biológiai mechanizmusok, melyek az egyes jelenségek variabilitásáért felelősek.

14.1 Kitekintés: a flow gyakorlati alkalmazása

A pozitív pszichológia célkitűzései között szerepel a tudományos módszertani következetességet megtartva a kutatási eredmények alkalmazott szintre emelése (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). A törekvés konceptualizálásához Linley és Joseph biztosított munkadefiníciót (Linley & Joseph, 2004, pp. 4): *„az alkalmazott pozitív pszichológia a pozitív pszichológiai kutatások alkalmazása az optimális működés facilitálásának érdekében”*. Facilitál, tehát segít a célok elérésében, optimális működés alatt pedig számos pszichológiai folyamatot és kimenetelt értenek (Linley & Joseph, 2004), a boldogság, jóllét elérését, illeszkedve a pozitív pszichológia alapvető célkitűzéseihez (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000): szubjektív tapasztalatokat (pl. jóllét, remény, flow), pozitív személyiségvonásokat (pl. megbocsátás, bölcsesség), vagy a megfelelő társadalmi szerepvállaláshoz szükséges erényeket (pl. felelősségteljes működés, altruizmus).

A pozitív pszichológia alapvető megállapítása, hogy a jól működéshez vezető pszichológiai jellemzők fejleszthetők (Peterson & Seligman, 2004), az alkalmazás különböző lehetőségei pedig igazolhatóan támogatják az optimális működést. Az alkalmazás szintjei lehetnek: egyének, csoportok, szervezetek, közösségek, vagy akár társadalmak is (Linley & Joseph, 2004; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon et al., 2011). Ezzel összhangban kiemelünk néhány területet a pozitív pszichológiai, valamint flow kutatással kapcsolatos eredmények alkalmazási lehetőségeire vonatkozóan.

14.1.1 Intervenciós lehetőségek

A pozitív pszichológiai kutatások eredményeiből tehát számos gyakorlati alkalmazás született, melyek áttekintése (Bolier et al., 2013) alapján elmondható, hogy a pozitív pszichológiai intervenciók, azaz az alkalmazott pszichológiai stratégiák (Schwab, Pittsinger, & Yang, 2012), támogatják mind a szubjektív (Diener, 1984), mind a pszichológiai jóllétet (Ryff, 1989), akár konkrét probléma fennállása, akár a hétköznapi életminőség fejlesztése esetében is.

A flow-élmény minél gyakrabban történő átélése a kutatások szerint magasabb boldogságszinthez vezethet. Sonja Lyubomirsky boldogságfokozó gyakorlatként javasolja a bevonódást igénylő tevékenységek végzését (Lyubomirsky, 2008a), valamint

empirikus kutatások igazolják a jól működéshez vezető út egyik tényezőjeként (Kern, Waters, Adler, & White, 2014; Seligman, 2011). A figyelem irányítása, a nyitottság az újabb tapasztalatokra, az önreflexió arra vonatkozóan, hogy a személynek pontosan mi is okoz áramlat-élményt, valamint a rutintevékenységek átalakítása (célok kitűzésével, szabályok kialakításával) mind hatékony eszközei lehetnek az áramlattal teli élet eléréséhez (Lyubomirsky, 2008a). Amennyiben az elkötelezett élet támogatása a célunk, elsődleges feladat a személy legfőbb erősségeinek, készségeinek, erőforrásainak azonosítása, valamint azok alkalmazása, kipróbálása különböző tevékenységekben (Burns, 2010; Peterson & Seligman, 2004).

14.1.2 Iskolai alkalmazás

Az iskolai oktatásban az intrinzik motivált viselkedés, a tanulók motivációjának támogatása, fejlesztése alapvető célkitűzés, melyhez szükséges a diákok passzív megfigyelői szerepének átalakítása aktív, a tevékenységekben kontrollt gyakorló, kompetens személyekké (Shernoff & Csikszentmihalyi, 2009).

Az áramlat-élmény a teljesítményt facilitálja (Seligman et al., 2009; Shernoff, 2013), az élmény vizsgálata oktatási helyzetben gyakori fókusza a kutatásoknak (Hektner & Csikszentmihalyi, 1996; Oláh, 2005; Shernoff & Csikszentmihalyi, 2009), saját vizsgálatunkban is gyakran jelentek meg leggyakoribb áramlat tevékenységként az iskolához, oktatáshoz köthető szituációk, egyéni és páros kontextusban egyaránt (Magyaródi & Oláh, 2015a).

Számos gyakorlati iskolai programot vizsgáltak már, melyek a flow-élmény alkalmazását tűzik ki célul (Shernoff & Csikszentmihalyi, 2009). Ezen programok sikerességében az egyik fő szempont a kreatív, együttműködést igénylő tevékenységek támogatása volt. Igazolásra került, hogy a tanárok és diákok flow-élménye erősen összefügg egymással (Bakker, 2005a; Oláh, 2005), továbbá az együttműködő tanulást támogató akciók is növelik az átélt flow-élményt (Shernoff & Csikszentmihalyi, 2009). Az iskolai oktatás egy része interaktív munkában zajlik, pl. csoportos megbeszélés (Shernoff, Csikszentmihalyi, Schneider, & Steele Shernoff, 2003), ezért érdemes a pedagógia módszerek közé az interaktív lehetőségeket is beemelni, ezzel támogatva a bevonódást, a flow-élmény átélését, mely pozitív hatással bír a tanulási teljesítményre is (J. A. Schmidt, Shernoff, & Csikszentmihalyi, 2007; Shernoff et al., 2003; Shernoff & Csikszentmihalyi, 2009). Ilyen módszer lehet pl. a mozaik módszer (Aronson, 1978), mely a tanulók kölcsönös függőségére építve az együttműködő tanulás körülményeit bizosítja (Moskowitz, Malvin, Schaeffer, & Schaps, 1985), ezáltal pedig támogathatja a résztvevők áramlat-élményét.

Az iskolai környezetben azok a leginkább áramlat-élményt indukáló tevékenységek, mind egyedül, mind pedig csoportosan, melyekhez kapcsolódóan az instrukció világos, lehetőség van megnyilvánulni, és a kapcsolódó készségeket használni (Shernoff et al., 2003). Az optimális tanulási környezetnek lényeges feltétele továbbá a tanár és a diákok közötti jó rapport megléte (Shernoff, 2013). Az osztályteremben megjelenő flow-élmény tehát képes a tanár és a diákok hatékonyságának növelésére is (Bakker, 2005a; Basom &

Frase, 2004), így mindenképpen megfontolandó olyan gyakorlati alkalmazások kidolgozása, mely az egy interakcióban szereplő partnerek áramlat-élményének gyakoriságát és intenzitását támogatni tudja.

14.1.3 A sportteljesítmény támogatása

A pozitív pszichológiai kutatások jellemző témáit képezik a különböző sporttevékenységek, mind az amatőr, rekreációs sport (Elbe, Strahler, Krustrup, Wikman, & Stelter, 2010), mind pedig a professzionális sport vonatkozásában (Swann et al., 2012). Vizsgálatunk alapján elmondható, hogy egyéni és társas helyzetekben is a sport olyan tevékenység, melynek során a flow-élmény gyakran megtapasztalható (Magyaródi & Oláh, 2015a). Számos eredmény született az áramlat sportsikerekben, sportteljesítményben játszott szerepére vonatkozóan (Bakker et al., 2011; Jackson et al., 1998; Schüler & Brunner, 2009), ezért indokolt a gyakorlati fejlesztési lehetőségek megemlítése.

A flow-élmény serkentése a sportban a komponenseihez illesztett gyakorlatokon keresztül történik: pl. a specifikus célok kitűzéséhez szükséges az aktuális kihívás azonosítása, a leküzdéséhez szükséges akciók tervezése, továbbá az elérendő célok megfogalmazása (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). A sportteljesítmény fejlesztése érdekében a flow minél gyakoribb megélését a tudatosság növelésével, a figyelem fókuszálásának különböző gyakorlataival serkentik (Jackson, 2012; Kaufman, Glass, & Arnkoff, 2009; Thompson, Kaufman, De Petrillo, Glass, & Arnkoff, 2011).

A sportpszichológiával foglalkozó cikkek hangsúlyozzák a csapatsportok társas természetének bevonódásra ható lehetőségeit, ezáltal növelve az elért teljesítményt (Thompson et al., 2011). Érdemes továbbá kiemelni az edzők teljesítményről nyújtott visszajelzését, társas támogatását, mely a kihívás-készség egyensúlyának fenntartása és a teljesítmény növelése érdekében kivételes szerepet játszik (Bakker et al., 2011).

14.1.4 Szervezeti működés

A pozitív pszichológia első évtizedében számos olyan elképzelés született, mely gyakorlati szemléletként megreformálta a szervezeti működét, a humán erőforrás képzését és fejlesztését. Az ún. értékalapú szervezetfejlesztés (*Appreciative Inquiry,* AI) átfogó megközelítést biztosít a szervezet működésére vonatkozóan (Cooperrider & Srivastva, 1987), mert a jól működés feltételeit kívánja azonosítani, erőforrásként használni a fejlesztési folyamatban, a korábbi problémafókuszú megközelítés helyett (Coghlan, Preskill, & Tzavaras Catsambas, 2003). Az AI segítséget nyújthat abban, hogy a szervezet munkatársai minél gyakrabban éljenek át flow-élményt, a korábbi tapasztalatokra való tudatos ráépítés és társas támogatás segítségével, pl. workshop alkalmakon (Stratton-Berkessel, 2010).

A pozitív pszichológiai tőke (Luthans, Luthans, & Luthans, 2004) a flow-élmény munkahelyi átélésén alapul: amennyiben elköteleződik a személy a munkatevékenységei iránt, képessé válik a jövőben használható pszichológiai tőke építésére (elemei: énhatékonyság, remény, optimizmus, reziliencia). A szervezetfejlesztési munkában

gyakran történik a pozitív pszichológiai tőke dimenzióinak fejlesztése a hatékonyabb munkateljesítmény elérése érdekében (Donaldson et al., 2014). Amennyiben elfogadjuk, hogy a flow-élmény intenzitása növelhető társas helyzetben, úgy feltehetőleg a pozitív pszichológiai tőke fejlesztésére is nagyobb hatással lehet, még magasabb munkateljesítményt elérve ezáltal.

A flow társas alkalmazása a coaching területén kiemelt gyakorlatként tekinthető. Megjegyezzük továbbá, hogy a kapcsolati flow koncepciója (Moore et al., 2005) ehhez a területhez köthető. Célja a coachingban résztvevő partner munkában való elmerülésének támogatása, a coach és az ügyfél (coachee) közös munkája során történő flow-élmény átélése, az együttműködés hatékonyságának növelése (Kauffman, 2006; Moore & Tschannen-Moran, 2009), különböző gyakorlatokon, pl. az erősségek gyakorlásán, célkitűzési technikák gyakorlásán keresztül (Wesson & Boniwell, 2007).

Összességében elmondható, hogy az áramlat-élmény pozitív kapcsolatban áll a munka élvezetével, az intrinzik motivációval, pozitív hangulattal, szakmai hatékonyság érzésével, a teljesítményszükséglettel (Burke & Matthiesen, 2005; Eisenberger et al., 2005; Quinn, 2005), továbbá a szakmai elköteleződést is támogatja (Reid, 2011).

Kutatássorozatunk alapján megállapítható, hogy társas helyzetben intenzívebb a flow-élmény minősége, mint egyéni feladatvégzés közben. Ezen kívül megfigyelhető a két, interakcióban lévő személy áramlat-élményének szinkronizálódása is a közös feladatmegoldás során. A tapasztalt flow-élményt az ún. flow-szinkronizációs összetevők támogatják, melyek az interakció sajátosságait veszik alapul az áramlat-élmény átélésével párhuzamosan, támogatva az élmény intenzitását. Személyiségkülönbségeket tártunk fel a társas helyzetekben tapasztalható flow átélési hajlamára vonatkozóan, valamint azonosítottunk olyan személyiségjellemzőket, melyek fejlesztésével a személy hajlamosabbá válhat az élmény átélésére egyéni és közös feladatban egyaránt. Az áramlat megtapasztalása társas, együttműködő tevékenységben tehát az intrinzik motivált cselekvés végzése mellett a humán alapszükségletek kielégítéséhez is kapcsolódhat. Ezzel támogatja a személyt saját kompetenciáinak kiemeltebb fejlesztésében, a társas együttműködésből fakadó készségek használatában, a kapcsolatok minőségének és a különböző jóllétkomponensek növelésében, rövid és hosszú távon egyaránt, hozzájárulva a személyek és társas kapcsolatok virágzásához.

15 Köszönetnyilvánítás

Hálás vagyok, hogy a doktori munkám évei alatt pozitív pszichológiával, a flow-élmény kutatásával foglalkozhattam, érdeklődésemet pedig kiterjeszthettem a munkám tudományon kívüli részére is, a pszichológiai tanácsadásba és szervezetfejlesztési feladatokba egyaránt. Tudásom megszerzését és bővítését rengetegen támogatták, támogatják a mai napig.

Mindenekelőtt szeretném köszönetemet kifejezni témavezetőmnek, Prof. Dr. Oláh Attilának, aki már az egyetem elvégzése alatt, majd a doktori képzésen át támogatott a téma kibontásában, megvalósításában. Hálás vagyok szakmai útmutatásaiért és a lehetőségekért.

Köszönettel tartozom Prof. Dr. Vargha Andrásnak, aki a műhelyvita opponenseként számtalan hasznos, statisztikai témákat érintő javaslattal segített a végleges forma és tartalom megalkotásában. Rengeteget tanultam tőle.

Hálás vagyok a Pozitív Pszichológia Laborban dolgozó egykori és jelenlegi kollégáimnak és barátaimnak, Dr. Nagy Henriettnek, Mózes Tamásnak és Soltész Péternek a kreatív együttgondolkodásokért, a közös élmények megosztásáért.

Köszönöm a Személyiség- és egészségpszichológia Tanszéken dolgozó kollégáimnak, hogy figyelemmel kísérték a munkámat, és értékes észrevételekkel láttak el.

Köszönöm hallgatóim segítségét a kutatások toborzási és adatfelvételi fázisaiban. Köszönettel tartozom továbbá az összes résztvevőnek, akik hozzájárultak a vizsgálatok megvalósulásához.

Hálás vagyok a családomnak a töretlen támogatásért, türelemért és szeretetért, barátaimnak pedig a folyamatos bíztatásért, rengeteg erőt adtak a doktori munka megvalósításához.

16 Felhasznált irodalom jegyzéke

Ackerman, M., & Bargh, J. A. (2010). Two to Tango: Automatic Social Coordination and the Role of Felt Effort. In B. Bruya (Ed.), *Effortless Attention – A New Perspective in the Cognitive Science of Attention and Action* (pp. 335–371). Cambridge, MA: The MIT Press.

Adolphs, R., & Heberlein, A. S. (2007). Emotion and consciousness. *Encyclopedia of the Human Brain*, *11*(4), 181–191. http://doi.org/10.1016/j.tics.2007.01.005

Allport, G. W. (1963). *Pattern and Growth in Personality*. San Diego: Harcourt College Publishers.

Anić, P., & Tončić, M. (2013). Orientations to Happiness, Subjective Well-being and Life Goals. *Psihologijske Teme*, *22*(1), 135–153.

Aristotle. (1999). *Nicomachean Ethics* (2nd ed.). Indianapolis: Hackett Publishing Company, Inc.

Aron, A., Norman, C. C., Aron, E. N., McKenna, C., & Heyman, R. E. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, *78*(2), 273–84.

Aron, E. N., & Aron, A. (1996). Love and expansion of the self: The state of the model. *Personal Relationships*, *3*(1), 45–58. http://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1996.tb00103.x

Aronson, E. (1978). *The Jigsaw Classroom*. Beverly Hills, CA: Sage Publications, Inc.

Arrow, H., McGrath, J. E., & Berdahl, J. L. (2000). *Small Groups as Complex Systems: Formation, Coordination, Development, and Adaptation*. Thousand Oaks: SAGE Publications, Inc. http://doi.org/10.4135/9781452204666

Asakawa, K. (2010). Flow experience, culture, and well-being: How do autotelic Japanese college students feel, behave, and think in their daily lives? *Journal of Happiness Studies*, *11*(2), 205–223. http://doi.org/10.1007/s10902-008-9132-3

Asendorpf, J. B., & Wilpers, S. (1998). Personality effects on social relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(6), 1531–1544. http://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2008.01.006

Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk taking behavior. *Psychological Review*, *64*, 359–372.

Azevedo, F. B. De, Wang, Y.-P., Goulart, A. C., Lotufo, P. A., & Benseñor, I. M. (2010). Application of the Spielberger's State-Trait Anger Expression Inventory in clinical patients. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, *68*(2), 231–234. http://doi.org/10.1590/S0004-282X2010000200015

Bagdy, E. (1993). Relaxációs és szimbólumterápiák. *Psychiatria Hungarica*, *8*(3), 161–

167.

Bagdy, E. (2010). *Hogyan lehetnénk boldogabbak?* Budapest: Kulcslyuk Kiadó.

Bakker, A. B. (2005a). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior*, *66*(1), 26–44. http://doi.org/10.1016/j.jvb.2003.11.001

Bakker, A. B. (2005b). The crossover of burnout and work engagement among working couples. *Human Relations*, *58*(5), 661–689. http://doi.org/10.1177/0018726705055967

Bakker, A. B. (2008). The work-related flow inventory: Construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, *72*(3), 400–414. http://doi.org/10.1016/j.jvb.2007.11.007

Bakker, A. B., Oerlemans, W., Demerouti, E., Slot, B. B., & Ali, D. K. (2011). Flow and performance: A study among talented Dutch soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, *12*(4), 442–450. http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.02.003

Bakker, A. B., van Emmerik, H., & Euwema, M. C. (2006). Crossover of Burnout and Engagement in Work Teams. *Work and Occupations*, *33*(4), 464–489. http://doi.org/10.1177/0730888406291310

Baltes, P. B., Glück, J., & Kunzmann, U. (2002). Wisdom: Its structure and function in regulating successful life span development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 327–347). New York: Oxford University Press.

Bandura, A. (1971). Social Learning Theory. In *Social Learning Theory* (pp. 1–46). New York: General Learning Press. http://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1978.tb01621.x

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc.

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *50*, 248–287. http://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L

Bandura, A. (1998). Personal and collective efficacy in human adaptation and change. In J. G. Adair, D. Bélanger, & K. L. Dion (Eds.), *Advances in Psychological Science: Vol 1: Personal, Social, and Cultural Aspects* (1st ed., pp. 51–71). Hove: Psychology Press.

Bandura, A. (1999). Social-Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Asian Journal of Social Psychology*, *2*(1), 21–41. http://doi.org/10.1111/1467-839X.00024

Bandura, A. (2000). Exercise of human agency through collective efficacy. *Current Direcstions in Psychological Science*, *9*(3), 75 – 78. http://doi.org/10.1111/1467-

8721.00064

Bandura, A. (2001). Social cognitive theory of mass communication. *Media Psychology, 3*, 265–299. http://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0303_03

Basom, M. R., & Frase, L. (2004). Creating optimal work environments: exploring teacher flow experiences. *Mentoring & Tutoring: Partnership in Learning*, *12*(2), 241–258. http://doi.org/10.1080/1361126042000239965

Bauer, J. (2012). *Az együttműködő ember: Alapvető motivációink a neurobiológiai kutatások fényében*. Budapest: Ursus Libris Kiadó.

Baumann, N. (2012). Autotelic Personality. In S. Engeser (Ed.), *Advances in Flow Research* (pp. 165–186). New York: Springer.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, *117*(3), 497–529. http://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497

Bernieri, F. J., Davis, J. M., Rosenthal, R., & Knee, C. R. (1994). Interactional Synchrony and Rapport: Measuring Synchrony in Displays Devoid of Sound and Facial Affect. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *20*(3), 303–311. http://doi.org/10.1177/0146167294203008

Biocca, F., Harms, C., & Burgoon, J. K. (2003). Toward a More Robust Theory and Measure of Social Presence - Review and Suggested Criteria. *Presence - Teleoperators and Virtual Environments*, *12*(5), 456–480. http://doi.org/10.1162/105474603322761270

Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R. C., & Wethington, E. (1989). The Contagion of Stress across Multiple Roles. *Journal of Marriage and Family*, *51*(1), 175–183.

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, *13*(1), 119. http://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119

Bredács, A., & Kárpáti, A. (2012). A 14-16 éves művészeti képzésben részesülő tanulók pszichológiai immunkompetenciája és ennek integrációja a művészeti neveléssel. *Magyar Pedagógia*, *112*(4), 197–219.

Bringsén, A., Ejlertsson, G., & Andersson, I. H. (2011). Flow situations during everyday practice in a medical hospital ward. Results from a study based on experience sampling method. *BMC Nursing*, *10*(1), 3. http://doi.org/10.1186/1472-6955-10-3

Brown, L. H., Silvia, P. J., Myin-Germeys, I., & Kwapil, T. R. (2007). When the Need to Belong Goes Wrong - The experession of social anhedonia and social anxiety in daily life. *Psychological Science*, *18*(9), 778–782.

Bryant, F. B., & Veroff, J. (2006). Types of savoring: An integrative conceptual view. In

F. B. Bryant & J. Veroff (Eds.), *Savoring: A New Model of Positive Experience* (pp. 112–143). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Burke, R. J., & Matthiesen, S. B. (2005). Correlates of Flow at Work Among Norwegian Journalists. *Journal of Transnational Management*, *10*(2), 49–58. http://doi.org/10.1300/J482v10n02_04

Burns, G. W. (2010). Now I can get on with life? Pleasure, engagement, and meaning in a case of major depression. In G. W. Burns (Ed.), *Happiness, Healing, Enhancement – your casebook collection for applying positive psychology in therapy* (pp. 127–138). Hoboken, New Yersey: John Wiley & Sons, Inc. http://doi.org/10.1002/9781118269664

Buss, A. H. (1980). *Self-consciousness and Social Anxiety*. New York: W.H.Freeman & Co Ltd.

Byrne, C., MacDonald, R., & Carlton, L. (2003). Assessing creativity in musical compositions: flow as an assessment tool. *British Journal of Music Education*, *20*(3), 277–290. http://doi.org/10.1017/S0265051703005448

Campos, J. J., & Sternberg, C. R. (1981). Perception, appraisal and emotion: The onset of social referencing. In M. E. Lamb & L. R. Sherrod (Eds.), *Infant Social Cognition: Empirical and Theoretical Considerations* (pp. 273–314). Hillsdale, New Jersey: Lawerence Erlbaum Associates, Publishers.

Candidi, M., Sacheli, L. M., & Aglioti, S. M. (2015). From muscles synergies and individual goals to interpersonal synergies and shared goals: Mirror neurons and interpersonal action hierarchies. *Physics of Life Reviews*, *12*, 126–128. http://doi.org/10.1016/j.plrev.2015.01.023

Carpentier, J., Mageau, G. a., & Vallerand, R. J. (2012). Ruminations and Flow: Why Do People with a More Harmonious Passion Experience Higher Well-Being? *Journal of Happiness Studies*, *13*(3), 501–518. http://doi.org/10.1007/s10902-011-9276-4

Carretié, L., Hinojosa, J. A., & Mercado, F. (2003). Cerebral patterns of attentional habituation to emotional visual stimuli. *Psychophysiology*, *40*(3), 381–388. http://doi.org/10.1111/1469-8986.00041

Castro, S. L. (2002). Data analytic methods for the analysis of multilevel questions. *The Leadership Quarterly*, *13*(1), 69–93. http://doi.org/10.1016/S1048-9843(01)00105-9

Chanel, G., Rebetez, C., Bétrancourt, M., & Pun, T. (2008). Boredom, engagement and anxiety as indicators for adaptation to difficulty in games. In *Proceedings of the 12th international conference on Entertainment and media in the ubiquitous era - MindTrek '08* (p. 13). New York, New York, USA: ACM Press. http://doi.org/10.1145/1457199.1457203

Charness, G., Gneezy, U., & Kuhn, M. A. (2012). Experimental methods: Between-subject and within-subject design. *Journal of Economic Behavior & Organization*, *81*(1), 1–8. http://doi.org/10.1016/j.jebo.2011.08.009

Chen, H., Wigand, R. T., & Nilan, M. (2000). Exploring Web users' optimal flow experiences. *Information Technology & People*, *13*(4), 263–281. http://doi.org/10.1108/09593840010359473

Choi, D., & Kim, J. (2004). Why People Continue to Play Online Games: In Search of Critical Design Factors to Increase Customer Loyalty to Online Contents. *CyberPsychology & Behavior*, *7*(1), 11–24. http://doi.org/10.1089/109493104322820066

Clark, L. A., & Watson, D. (1995). Constructing validity: Basic issues in objective scale development. *Psychological Assessment*, *7*(3), 309–319. http://doi.org/10.1037/1040-3590.7.3.309

Coghlan, A. T., Preskill, H., & Tzavaras Catsambas, T. (2003). An overview of appreciative inquiry in evaluation. *New Directions For Evaluation*, (100), 5–22. http://doi.org/10.4103/0970-4388.86370

Cohen, R. J., & Swerdlik, M. (2009). Test Development. In R. J. Cohen & M. Swerdlik (Eds.), *Psychological Testing and Assessment: An Introduction to Tests and Measurement* (7th ed., pp. 233–276). New York: The McGraw-Hill Companies.

Collins, A. L., Sarkisian, N., & Winner, E. (2009). Flow and happiness in later life: An investigation into the role of daily and weekly flow experiences. *Journal of Happiness Studies*, *10*(6), 703–719. http://doi.org/10.1007/s10902-008-9116-3

Collins, R. P., Litman, J. A., & Spielberger, C. D. (2004). The measurement of perceptual curiosity. *Personality and Individual Differences*, *36*(5), 1127–1141. http://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00205-8

Conway, J. M., & Huffcutt, A. I. (2003). A review and evaluation of exploratory factor analysis practices in organizational research. *Organizational Research Methods*, *6*(2), 147–168. http://doi.org/10.1177/1094428103251541

Cook, W. L., & Kenny, D. A. (2005). The Actor-Partner Interdependence Model: A model of bidirectional effects in developmental studies. *International Journal of Behavioral Development*, *29*(2), 101–109. http://doi.org/10.1080/01650250444000405

Cooperrider, D. L., & Srivastva, S. (1987). Appreciative Inquiry in Organizational Life. *Research in Organizational Change and Development*, *1*, 129–169.

Culbertson, S. S., Fullagar, C. J., Simmons, M. J., & Zhu, M. (2015). Contagious Flow: Antecedents and Consequences of Optimal Experience in the Classroom. *Journal of Management Education*, *39*(3), 319–349.

http://doi.org/10.1177/1052562914545336

Cuperman, R., & Ickes, W. (2009). Big Five predictors of behavior and perceptions in initial dyadic interactions: personality similarity helps extraverts and introverts, but hurts "disagreeables". *Journal of Personality and Social Psychology, 97*(4), 667–84. http://doi.org/10.1037/a0015741

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.

Csikszentmihalyi, M. (1992). A response to the Kimiecik & Stein and Jackson papers. *Journal of Applied Sport Psychology*, *4*(2), 181–183. http://doi.org/http://dx.doi.org/10.1080/10413209208406460

Csikszentmihalyi, M. (1993). *The Evolving Selft: A psychology for the third millenium*. New York: HarperCollins Publishers, Inc.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.

Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, *54*(10), 821–827.

Csikszentmihalyi, M. (2009). The promise of positive psychology. *Psihologijske Teme, 18*(2), 203–211. http://doi.org/10.2202/1940-1639.1361

Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2005). Flow a General Context. In A. J. Elliot & C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of Competence and Motivation* (pp. 598–608). New York: The Guilford Press.

Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, *4*, 185–199. http://doi.org/10.1023/A:1024409732742

Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1987). Validity and reliability of the Experience-Sampling Method. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 175*(9), 526–36.

Csikszentmihalyi, M., Larson, R., & Prescott, S. (1977). The ecology of adolescent activity and experience. *Journal of Youth and Adolescence*, *6*(3), 281–294. http://doi.org/10.1007/BF02138940

Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality & Social Psychology*, *56*(5), 815–822.

Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (2010). Effortless attention in everyday life: A systematic phenomenology. In B. Bruya (Ed.), *Effortless Attention – A New Perspective in the Cognitive Science of Attention and Action* (pp. 179–189). New

York: The MIT Press.

Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (1993). The measurement of flow in everyday life: Towards a theory of emergent motivation. In J. E. Jacobs (Ed.), *Nebraska symposium on motivation, Vol.40: Developmental perspectives on motivation* (pp. 57–98). Lincoln: University of Nebraska Press. http://doi.org/citeulike-article-id:1301790

Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (2014). The development of the person: an experiential perspective on the ontogenesis of psychological complexity. In M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Applications of Flow in Human Development and Education* (pp. 7–79). New York: Springer. http://doi.org/10.1007/978-94-017-9094-9

Csikszentmihalyi, M., & Robinson, R. E. (1990). *The Art of Seeing: An Interpretation of the Aesthetic Encounter*. Los Angeles: The J. Paul Getty Museum and The Getty Education Institute for the Arts.

Csikszentmihalyi, M., & Selega Csikszentmihalyi, I. (Eds.). (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.

Csikszentmihalyi, M., & Wong, M. M.-H. (1991). The Situational and Personal Correlates of Happiness: A Cross-National Comparison. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwartz (Eds.), *The Social Psychology of Subjective Well-Being* (pp. 69–88). London: Pergamon Press. http://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8

D'Ausilio, A., Bartoli, E., & Maffongelli, L. (2015). Motor control may support mirror neuron research with new hypotheses and methods: Reply to comments on "Grasping synergies: A motor-control approach to the mirror neuron mechanism". *Physics of Life Reviews*, *12*, 133–137. http://doi.org/10.1016/j.plrev.2015.02.005

Damasio, A. R. (1996). *Descartes tévedése*. Budapest: AduPrint.

de Manzano, Ö., Cervenka, S., Jucaite, A., Hellenäs, O., Farde, L., & Ullén, F. (2013). Individual differences in the proneness to have flow experiences are linked to dopamine D2-receptor availability in the dorsal striatum. *NeuroImage*, *67*, 1–6. http://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2012.10.072

de Manzano, Ö., Theorell, T., Harmat, L., & Ullén, F. (2010). The psychophysiology of flow during piano playing. *Emotion*, *10*(3), 301–311. http://doi.org/10.1037/a0018432

Dean, B. M. (2009). *Optimal Experience in Relationships, Activities, and Beyond: Connecting Flow with Self-Expansion*. Terrre Haute, Indiana.

DeCharms, R. (1968). *Personal Causation*. New York: Academic Press.

Deci, E. L., Vallerand, R., Pelletier, L., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and Education: The Self-Determination Perspective. *Educational Psychologist*, *26*(3), 325–346.

http://doi.org/10.1207/s15326985ep2603&4_6

Delaherche, E., Chetouani, M., Mahdhaoui, A., Saint-Georges, C., Viaux, S., & Cohen, D. (2012). Interpersonal Synchrony: A Survey of Evaluation Methods across Disciplines. *IEEE Transactions on Affective Computing*, *3*(3), 349–365. http://doi.org/10.1109/T-AFFC.2012.12

Delle Fave, A. (2009). Optimal experience and meaning: Which relationship? *Psychological Topics*, *18*(2), 285–302. http://doi.org/159.9.019.9916.6:159.922.2

Delle Fave, A., & Massimini, F. (2003). Optimal experience in work and leisure among teachers and physicians: Individual and bio-cultural implications. *Leisure Studies*, *22*(4), 323–342. http://doi.org/10.1080/0261436031000159412 2

Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (2011). *Psychological Selection and Optimal Experience Across Cultures. Social Empowerment through Personal Growth.* (A. Delle Fave, F. Massimini, & M. Bassi, Eds.). New York: Springer. http://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004

Deutsch, M. (2011). Conflict, Interdependence, and Justice. In M. Deutsch, P. T. Coleman, & E. C. Marcus (Eds.), *Conflict, Interdependence, and Justice* (pp. 23–41). San Francisco: Jossey-Bass Publishers. http://doi.org/10.1007/978-1-4419-9994-8

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Pyschological Bulletin*.

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, *31*(2), 103–157. http://doi.org/10.1007/BF01207052

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71–5. http://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2011). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (2nd ed., pp. 187–194). New York: Oxford University Press. http://doi.org/0.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276–302. http://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276

Dietrich, A. (2003). Functional neuroanatomy of altered states of consciousness: The transient hypofrontality hypothesis. *Consciousness and Cognition*, *12*(2), 231–256. http://doi.org/10.1016/S1053-8100(02)00046-6

Dietrich, A. (2004). Neurocognitive mechanisms underlying the experience of flow. *Consciousness and Cognition*, *13*(4), 746–61. http://doi.org/10.1016/j.concog.2004.07.002

Donaldson, S. I., Dollwet, M., & Rao, M. A. (2014). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, (August), 1–11. http://doi.org/10.1080/17439760.2014.943801

Dumas, G., Nadel, J., Soussignan, R., Martinerie, J., & Garnero, L. (2010). Inter-Brain Synchronization during Social Interaction. *PLoS ONE*, *5*(8), e12166. http://doi.org/10.1371/journal.pone.0012166

Durayappah, A. (2011). The 3P Model: A General Theory of Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, *12*(4), 681–716. http://doi.org/10.1007/s10902-010-9223-9

Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational Beliefs, Values, and Goals. *Annual Review of Psychology*, *53*, 109–132.

Eccles, J. S., Woodruffe-Burton, H., & Elliott, R. (2006). Be / longings : Consumption and Flow. *Advances in Consumer Research*, *7*, 471–477.

Eisenberger, R., Jones, J. R., Stinglhamber, F., Shanock, L., & Randall, A. T. (2005). Flow experiences at work: For high need achievers alone? *Journal of Organizational Behavior*, *26*(7), 755–775. http://doi.org/10.1002/job.337

Ekman, P. (1999). Basic emotions. In T. Dalgleish & M. Power (Eds.), *Handbook of Cognition and Emotion* (Vol. 98, pp. 45–60). New York: John Wiley & Sons, Inc. http://doi.org/10.1002/0470013494.ch3

Elbe, A.-M., Strahler, K., Krustrup, P., Wikman, J., & Stelter, R. (2010). Experiencing flow in different types of physical activity intervention programs: three randomized studies. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *20*(1), 111–117. http://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01112.x

Emmons, R. A., & Sheldon, C. M. (2001). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 459–471). New York: Oxford University Press.

Engeser, S., & Rheinberg, F. (2008). Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. *Motivation and Emotion*, *32*(3), 158–172. http://doi.org/10.1007/s11031-008-9102-4

Engeser, S., & Schiepe-Tiska, A. (2012). Historical lines and overview of current research on flow. In S. Engeser (Ed.), *Advances in Flow Research* (pp. 1–22). New York: Oxford University Press. http://doi.org/10.1007/978-1-4614-2359-1_1

Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *43*(4), 522–527. http://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/h0076760

Fernandes, H. M., Vasconcelos-Raposo, J., & Teixeira, C. M. (2010). Preliminary

analysis of the psychometric properties of Ryff's scales of psychological well-being in Portuguese adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, *13*(2), 1032–1043.

Finneran, C. M., & Zhang, P. (2005). Flow in computer-mediated environments: promises and challenges. *Communications of AIS*, *2005*(15), 82–101.

Fong, C. J., Zaleski, D. J., & Leach, J. K. (2014). The challenge–skill balance and antecedents of flow: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*, 1–22. http://doi.org/10.1080/17439760.2014.967799

Fradette, K., Keselman, H. J., Lix, L., Algina, J., & Wilcox, R. R. (2003). Conventional And Robust Paired And Independent-Samples t Tests: Type I Error And Power Rates. *Journal of Modern Applied Statistical Methods*, *2*(2), 481–496.

Fredrickson, B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Review of General Psychology*, *2*(3), 300–319. http://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American Psychologist*, *56*(3), 218–26. http://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218

Fredrickson, B. L. (2002). Positive Emotions. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 120–134). New York. http://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.001.0001

Fredrickson, B. L. (2013). *Love 2.0: Creating Happiness and Health in Moments of Connection*. New York: Plume.

Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamic of human flourishing. *American Psychologist*, *60*(7), 678–686. http://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678.Positive

Fritz, B. S., & Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Horizons of Psychology*, *16*(2), 5–17. http://doi.org/10.1177/0022429411434931

Froh, J. J. (2004). The History of Positive Psychology: Truth Be Told. *NYS Psychologist*, 18–20.

Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, *9*(2), 103–110. http://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103

Gabriel, S., Kawakami, K., Bartak, C., Kang, S.-J., & Mann, N. (2010). Negative self-synchronization: will I change to be like you when it is bad for me? *Journal of Personality and Social Psychology*, *98*(6), 857–71. http://doi.org/10.1037/a0019272

Gaggioli, A., Cipresso, P., Serino, S., & Riva, G. (2013). Psychophysiological correlates of flow during daily activities. *Studies in Health Technology and Informatics*, *191*, 65–69. http://doi.org/10.3233/978-1-61499-282-0-65

Gaggioli, A., Mazzoni, E., Milani, L., & Riva, G. (2015). The creative link: Investigating the relationship between social network indices, creative performance and flow in blended teams. *Computers in Human Behavior*, *42*, 157–166. http://doi.org/10.1016/j.chb.2013.12.003

Gaggioli, A., Milani, L., Mazzoni, E., & Riva, G. (2011). Networked Flow: A Framework for Understanding the Dynamics of Creative Collaboration in Educational and Training Settings. *The Open Education Journal*, *4*(1), 41–49. http://doi.org/10.2174/1874920801104010041

Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2011). Upward Spirals of Positive Emotions Counter Downward Spirals of Negativity: Insights from the Broaden-and-Build Theory and Affective Neuroscience on The Treatment of Emotion Dysfunctions and Deficits in Psychopathology. *Clinical Psychology Review*, *30*(7), 849–864. http://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.002.Upward

Gelei, A., Dobos, I., & Sugár, A. (2014). Bevezetés a diadikus adatelemzésbe — elmélet és alkalmazás. *Statisztikai Szemle*, *92*(5), 417–446.

Getzels, J. W., & Csikszentmihalyi, M. (1976). *The Creative Vision: Longitudinal Study of Problem Finding in Art*. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: a guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, *10*(2), 486–9. http://doi.org/10.5812/ijem.3505

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

González-Cutre, D., Sicilia, Á., Moreno, J. A., & Fernández-Balboa, J. M. (2009). Dispositional Flow in Physical Education: Relationships With Motivational Climate, Social Goals, and Perceived Competence. *Journal of Teaching in Physical Education*, *28*, 422–440.

Graham, J. M. (2008). Self-expansion and flow in couples' momentary experiences: an experience sampling study. *Journal of Personality and Social Psychology*. http://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.679

Gueguen, N., Jacob, C., & Martin, A. (2009). Mimicry in Social Interaction: Its Effect on Human Judgment and Behavior. *European Journal of Social Sciences*, *8*(2), 253–259.

Guilford, J. P. (1968). *The Nature of Human Intelligence*. New York: McGraw-Hill. http://doi.org/10.1126/science.162.3857.990-a

Gyollai, Á., Simor, P., Köteles, F., & Demetrovics, Z. (2011). Psychometric properties of the Hungarian version of the original and the short form of the Positive and Negative

Affect Schedule (PANAS). *Neuropsychopharmacologia Hungarica*, *13*(2), 73–79.

Gyurkovics, M., Kotyuk, E., Katonai, E. R., Horvath, E. Z., Vereczkei, A., & Szekely, A. (2016). Individual differences in flow proneness are linked to a dopamine D2 receptor gene variant. *Consciousness and Cognition*, *42*, 1–8. http://doi.org/10.1016/j.concog.2016.02.014

Harker, L., & Keltner, D. (2001). Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, *80*(1), 112–124. http://doi.org/10.1037//0022-3514.80.1.112

Hassan, E. S. (2005). Recall Bias can be a Threat to Retrospective and. *The Internet Journal of Epidemiology*, *3*(2), 1–7.

Hassin, R. R., Aarts, H., & Ferguson, M. J. (2005). Automatic goal inferences. *Journal of Experimental Social Psychology*, *41*(2), 129–140. http://doi.org/10.1016/j.jesp.2004.06.008

Hasson, U., Ghazanfar, A. a., Galantucci, B., Garrod, S., & Keysers, C. (2012). Brain-to-brain coupling: A mechanism for creating and sharing a social world. *Trends in Cognitive Sciences*, *16*(2), 114–121. http://doi.org/10.1016/j.tics.2011.12.007

Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1994). Emotional contagion. *Current Directions in Psychological Science*. http://doi.org/10.1086/322897

Hatfield, E., Rapson, R. L., & Le, Y.-C. L. (2009). Emotional contagion and empathy. *The Social Neuroscience of Empathy*, 19–31. http://doi.org/10.7551/mitpress/9780262012973.003.0003

Hebb, D. O. (1955). Drives and the C.N.S. (conceptual nervous system). *Psychological Review*, *62*(4), 243–54.

Hefferon, K. M., & Ollis, S. (2006). "Just Clicks": An Interpretive Phenomenological Analysis of Professional Dancers' Experience of Flow. *Research in Dance Education*, *7*(2), 141–159.

Hektner, J. M., & Csikszentmihalyi, M. (1996). A longitudinal exploration of flow and intrinsic motivation in adolescents. *Annual Meeting of the American Educational Research Association*.

Hektner, J. M., Csikszentmihalyi, M., & Schmidt, J. A. (2007). *Experience Sampling Method: Measuring the Quality of Everyday Life*.

Hektner, J. M., Schmidt, J. A., & Csikszentmihalyi, M. (2007). Samples of Experience. In J. M. Hektner, J. A. Schmidt, & M. Csikszentmihalyi (Eds.), *Experience Sampling Method: Measuring the Quality of Everyday Life* (pp. 125–147). New York: Sage Publications, Inc.

Heo, J., Lee, Y., Pedersen, P. M., & McCormick, B. P. (2010). Flow experience in the daily lives of older adults: an analysis of the interaction between flow, individual differences, serious leisure, location, and social context. *Canadian Journal on Aging*, *29*(3), 411–423. http://doi.org/10.1017/S0714980810000395

Hilsenroth, M. J., Segal, D. L., & Hersen, M. (2003). *Comprehensive Handbook of Psychological Assessment*. (G. Goldstein, S. R. Beers, & M. Hersen, Eds.)*Assessment* (Vol. 2). Hoboken, NJ, USA: John Wiley & Sons, Inc. http://doi.org/10.1002/9780471726753

Ho, L. A., & Kuo, T. H. (2010). How can one amplify the effect of e-learning? An examination of high-tech employees' computer attitude and flow experience. *Computers in Human Behavior*, *26*(1), 23–31. http://doi.org/10.1016/j.chb.2009.07.007

Hogenelst, K., Schoevers, R. A., & aan het Rot, M. (2015). Studying the neurobiology of human social interaction: Making the case for ecological validity. *Social Neuroscience*, *10*(3), 219–229. http://doi.org/10.1080/17470919.2014.994786

Hsieh, G., Li, I., Dey, A., Forlizzi, J., & Hudson, S. E. (2008). Using visualizations to increase compliance in experience sampling. *Proceedings of the 10th International Conference on Ubiquitous Computing - UbiComp '08*, 164. http://doi.org/10.1145/1409635.1409657

Ilies, R., Wagner, D. T., & Morgeson, F. P. (2007). Explaining affective linkages in teams: Individual differences in susceptibility to contagion and individualism-collectivism. *Journal of Applied Psychology*, *92*(4), 1140–1148. http://doi.org/10.1037/0021-9010.92.4.1140

Inal, Y., & Cagiltay, K. (2007). Flow experiences of children in an interactive social game environment. *British Journal of Educational Technology*, *38*(3), 455–464. http://doi.org/10.1111/j.1467-8535.2007.00709.x

Jackson, S. A. (2012). Flow: The mindful edge in sport and performing arts. *InPsych*, 14–15.

Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sports*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.

Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing Flow in Physical Activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *24*(2), 133–150.

Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S. K., & Marsh, H. W. (1998). Psychological Correlates of Flow in Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *20*, 358–378.

Jackson, S. A., & Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, *6*, 156–

171.

Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health*. New York: Basic Books.

Jennett, C., Cox, A. L., Cairns, P., Dhoparee, S., Epps, A., Tijs, T., & Walton, A. (2008). Measuring and defining the experience of immersion in games. *International Journal of Human-Computer Studies*, *66*(9), 641–661. http://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2008.04.004

Jiang, J., Dai, B., Peng, D., Zhu, C., Liu, L., & Lu, C. (2012). Neural Synchronization during Face-to-Face Communication. *Journal of Neuroscience*, *32*(45), 16064–16069. http://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2926-12.2012

John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). *The Big Five Inventory--Versions 4a and 54.* Berkeley, CA: University of California, Berkeley, Institute of Personality and Social Research.

John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative Big Five Trait taxonomy. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (pp. 114–158). New York: The Guilford Press. http://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)81000-8

John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (Vol. 2, pp. 102–138). New York: Guilford Press. http://doi.org/citeulike-article-id:3488537

Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1999). Making cooperative learning work. *Theory into Practice*, *38*(2), 67–74.

Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Holubec, E. J. (1994). *The New Circles of learning: Cooperation in the classroom*. *New Jersey Englewood Cliffs*. Alexandria, VA: ASCD.

Johnson, J. A., Keiser, H. N., Skarin, E. M., & Ross, S. R. (2014). The dispositional flow scale-2 as a measure of autotelic personality: an examination of criterion-related validity. *Journal of Personality Assessment*, *96*(4), 465–70. http://doi.org/10.1080/00223891.2014.891524

John-Steiner, V., & Mahn, H. (1996). Sociocultural approaches to learning and development: A Vygotskian Framework. *Educational Psychologist*, *31*(3/4), 191–206. http://doi.org/10.1080/00461520.1996.9653266

Jordan, J. V., Walker, M., & Hartling, L. M. (2004). *The Complexity of Connection: Writings from the Stone Center's Jean Baker Miller Training Institute*. New York: The Guilford Press.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there are you: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.

Kagan, S. (1994). *Cooperative learning*. San Clemente, CA: Kagan Publishing.

Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., & King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, *3*(4), 219–233. http://doi.org/10.1080/17439760802303044

Kashdan, T. B., Steger, M. F., & Steger, Michael, F. (2011). Challenges, Pitfalls, and Aspirations for Positive Psychology. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & F. Steger, Michael (Eds.), *Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward* (pp. 9–21). New York: Oxford University Press. http://doi.org/http://dx.doi.org.ezp.lib.unimelb.edu.au/10.1093/acprof:oso/9780195373585.003.000

Kauffman, C. (2006). Positive psychology: The science at the heart of coaching. In D. R. Strober & A. M. Grant (Eds.), *Evidence-based Coaching Handbook: Putting Best Practices to Work for Your Clients* (pp. 219–254). New York: Wiley.

Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A New Approach to Promote Flow in Athletes. *Journal of Clinical Sports Psychology*, *4*(1990), 334–356.

Kawabata, M., & Mallett, C. J. (2011). Flow experience in physical activity: Examination of the internal structure of flow from a process-related perspective. *Motivation and Emotion*, *35*(4), 393–402. http://doi.org/10.1007/s11031-011-9221-1

Kawabata, M., Mallett, C. J., & Jackson, S. A. (2008). The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2: Examination of factorial validity and reliability for Japanese adults. *Psychology of Sport and Exercise*, *9*(4), 465–485. http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.05.005

Kaye, L. K., & Bryce, J. (2012). Putting the "fun factor" into gaming: The influence of social contexts on experiences of playing videogames. *International Journal of Internet Science*, *7*(1), 1–41.

Keeler, J. R., Roth, E. A., Neuser, B. L., Spitsbergen, J. M., Waters, D. J. M., & Vianney, J.-M. (2015). The neurochemistry and social flow of singing: bonding and oxytocin. *Frontiers in Human Neuroscience*, *9*(518), 1–10. http://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00518

Keller, J., & Bless, H. (2008). Flow and regulatory compatibility: an experimental approach to the flow model of intrinsic motivation. *Personality & Social Psychology Bulletin*, *34*(2), 196–209. http://doi.org/10.1177/0146167207310026

Keller, J., Bless, H., Blomann, F., & Kleinböhl, D. (2011). Physiological aspects of flow experiences: Skills-demand-compatibility effects on heart rate variability and salivary cortisol. *Journal of Experimental Social Psychology*, *47*(4), 849–852. http://doi.org/10.1016/j.jesp.2011.02.004

Keller, J., & Landhäußer, A. (2012). The flow model revisited. In S. Engeser (Ed.), *Advances in flow research* (pp. 51–64). New York: Springer.

Kenny, D. A., Kashy, D. A., & Cook, W. L. (2006). *Dyadic Data Analysis*. New York: The Guilford Press. http://doi.org/10.1038/156278a0

Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2014). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, *10*(3), 262–271. http://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962

Keyes, C. L. M. (1998). Social wellbeing. *Social Psychology Quarterly*. http://doi.org/10.2307/2787065

Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Research*, *43*(2), 207–222. http://doi.org/10.2307/3090197

Khan, V. J., & Markopoulos, P. (2009). Experience Sampling: A workbook about the method and the tools that support it. Retrieved from http://vjkhan.com/old/content/publications/ExperienceSampling-A-workbook-about-the-method-and-the-tools-that-support-it.pdf

Kim, J., Han, J. Y., Shaw, B., McTavish, F., & Gustafson, D. (2010). The roles of social support and coping strategies in predicting breast cancer patients' emotional well-being: testing mediation and moderation models. *Journal of Health Psychology*, *15*(4), 543–52. http://doi.org/10.1177/1359105309355338

Kitayama, S., Markus, H. R., Matsumoto, H., & Norasakkunkit, V. (1997). Individual and collective processes in the construction of the self: self-enhancement in the United States and self-criticism in Japan. *Journal of Personality & Social Psychology*, *72*(6), 1245–1267. http://doi.org/10.1037/0022-3514.72.6.1245

Kivikangas, J. M., Ekman, I., Chanel, G., Järvelä, S., Cowley, B., Henttonen, P., & Ravaja, N. (2010). Review on psychophysiological methods in game research. *Proceedings of 1st Nordic DiGRA*.

Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algoe, S. B., … Fredrickson, B. L. (2013). How Positive Emotions Build Physical Health: Perceived Positive Social Connections Account for the Upward Spiral Between Positive Emotions and Vagal Tone. *Psychological Science*, *24*(7), 1123–1132. http://doi.org/10.1177/0956797612470827

Kok, B. E., & Fredrickson, B. L. (2010). Upward spirals of the heart: Autonomic flexibility, as indexed by vagal tone, reciprocally and prospectively predicts positive emotions and social connectedness. *Biological Psychology*, *85*(3), 432–436. http://doi.org/10.1016/j.surg.2006.10.010.Use

Krauss, R. M., & Fussell, S. R. (1996). Social psychological models of interpersonal communication. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social Psychology: Handbook of Basic Principles* (Vol. 39762, pp. 655–701). New York: Guilford Press.

Kuperminc, G. P., & Allen, J. P. (2001). Social orientation: Problem behavior and motivations toward interpersonal problem solving among high risk adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, *30*(5), 597–622. http://doi.org/10.1023/A:1010452705746

Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The Eustress Concept : Problems and Outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, *11*(2), 179–185. http://doi.org/10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433

Lakey, B. (2013). Perceived Social Support and Happiness: The Role of Personality and Relational Processes. In I. Boniwell, S. A. David, & A. Conley Ayers (Eds.), *Oxford Handbook of Happiness* (pp. 847–859). Oxford: Oxford University Press. http://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0062

Lambiotte, J. G., Dansereau, D. F., Rocklin, T. R., Fletcher, B., Hythecker, V. I., Larson, C. O., & O'Donnell, A. M. (1987). Cooperative learning and test taking: Transfer of skills. *Contemporary Educational Psychology*, *12*(1), 52–61. http://doi.org/10.1016/S0361-476X(87)80038-3

Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1997). *Social Anxiety (Emotions and Social Behavior)*. New York: The Guilford Press.

Lee Duckworth, A., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, *1*, 629–651. http://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154

Lerner, J. S., & Tetlock, P. E. (1999). Accounting for the effects of accountability. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 255–75.

Levin, J., & Steele, L. (2005). The transcendent experience: Concepual, theoretical, and epidemiologica perspectives. *Explore*, *1*(2), 89–101. http://doi.org/10.1016/j.explore.2004.12.002

Linley, A. P., & Joseph, S. (2004). Applied positive psychology: A new perspective for professional practice. In A. P. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 3–12). New York: John Wiley & Sons, Inc.

Linley, A. P., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future, *1*(1), 3–16. http://doi.org/10.1080/17439760500372796

Lopez, S. J., Prosser, E. C., Edwards, L. M., Magyar-Moe, J. L., Neufeld, J. E., & Rasmussen, H. N. (2002). Putting Positive Psychology in a Multicultural Context.

Handbook of Positive Psychology, (51), 700–714.

Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures.* (S. J. Lopez & C. R. Snyder, Eds.). Washington, DC, US: American Psychological Association. http://doi.org/10.1037/10612-000

Løvoll, H. S., & Vittersø, J. (2014). Can Balance be Boring? A Critique of the "Challenges Should Match Skills" Hypotheses in Flow Theory. *Social Indicators Research*, *115*(1), 117–136. http://doi.org/10.1007/s11205-012-0211-9

Luthans, F., Luthans, K. W., & Luthans, B. C. (2004). Positive psychological capital: Beyond human and social capital. *Business Horizons*, *47*(1), 45–50. http://doi.org/10.1016/j.bushor.2003.11.007

Lyubomirsky, S. (2008a). *Hogyan legyünk boldogok? Életünk átalakításának útjai tudományos megközelítésben*. Budapest: Ursus Libris Kiadó.

Lyubomirsky, S. (2008b). *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want: : 8601406516991: Amazon.com: Books*. New York: The Penguin Press.

Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: an experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion (Washington, D.C.)*, *11*(2), 391–402. http://doi.org/10.1037/a0022575

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, *131*(6), 803–55. http://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803

Lyubomirsky, S., & Kurtz, J. L. (2011). Positive Psychology. In M. R. Mehl & T. S. Conner (Eds.), *Research Applications* (0 ed., pp. 553–569). New York: The Guilford Press.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, *9*(2), 111–131. http://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111

Maddux, J. E. (2002). Stopping the "Madness": Positive Psychology and the Deconstruction of the Illness Ideology and the DSM. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 13–25). New York: Oxford University Press.

Magnusson, D., & Stattin, H. (1998). Person context interaction theories. In *Handbook of Child Psychology. Vol. 1: Theoretical Models of Human Development* (pp. 685–759). New York: Wiley.

Magyaródi, T. (2014). Flow synchronization related to flow and performance. In A. Oláh & H. Nagy (Eds.), *Flow, Emotional Intelligence and Psychological Immunity. Empirical Studies in Positive Psychological Perspective.* (pp. 105–114). Budapest:

Eötvös Kiadó.

Magyaródi, T., Nagy, H., Soltész, P., Mózes, T., & Oláh, A. (2013a). Egy újonnan kidolgozott Flow Állapot Kérdőív kimunkálásának és pszichometriai jellemzőinek bemutatása. *Pszichológia*, *33*(1), 15–36. http://doi.org/10.1556/Pszicho.33.2013.1.2

Magyaródi, T., Nagy, H., Soltész, P., Mózes, T., & Oláh, A. (2013b). Psychometric properties of a newly established flow state questionnaire. *The Journal of Happiness & Well-Being*, *1*(2), 85–96.

Magyaródi, T., & Oláh, A. (2015a). A Cross-Sectional Survey Study About the Most Common Solitary and Social Flow Activities to Extend the Concept of Optimal Experience. *Europe's Journal of Psychology*, *11*(4), 632–650. http://doi.org/10.5964/ejop.v11i4.866

Magyaródi, T., & Oláh, A. (2015b). Flow Szinkronizáció Kérdőív: az optimális élmény mechanizmusának mérése társas interakciós helyzetekben. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, *16*(3), 271–296. http://doi.org/10.1556/406.16.2015.3.4

Magyaródi, T., & Oláh, A. (2016). A Flow Szinkronizáció Kérdőív pszichometriai jellemzői: reliabilitás- és validitásvizsgálat. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, *16*(3). *(Megjelenés alatt)*

Marin, M. M., & Bhattacharya, J. (2013). Getting into the musical zone: Trait emotional intelligence and amount of practice predict flow in pianists. *Frontiers in Psychology*, *4*, 1–14. http://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00853

Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, *98*(2), 224–253. http://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224

Martos, T., Sallay, V., Désfalvi, J., Szabó, T., & Ittzés, A. (2014). Az Élettel való Elégedettség Sklája magyar változatának (SWLS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, *15*(3), 289–303. http://doi.org/10.1556/Mental.15.2014.3.9

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row,Publishers, Inc.

Maslow, A. H. (1962). *Toward a Psychology of Being*. Princeton: D. Van Nostrand Company.

Massimini, F., & Carli, M. (1988). The systematic assessment of flow in daily experience. In M. Csikszentmihalyi & I. Selega Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 288–318). New York: Cambridge University Press.

Massimini, F., Csikszentmihalyi, M., & Carli, M. (1987). The monitoring of optimal experience. A tool for psychiatric rehabilitation. *The Journal of Nervous and Mental*

Disease, *175*(9), 545–9.

Massimini, F., & Delle Fave, A. (2000). Individual development in a bio-cultural perspective. *American Psychologist*, *55*, 24–33.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). Competing models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of Human Intelligence* (pp. 396–420). New York: Cambridge University Press.

McClelland, D. C. (1987). *Human Motivation*. Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.

McCullough, M. E., & vanOyen Witvliet, C. (2002). The psychology of forgiveness. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 446–458). New York: Oxford University Press.

McMahan, R. P., Ragan, E. D., Leal, A., Beaton, R. J., & Bowman, D. A. (2011). Considerations for the use of commercial video games in controlled experiments. *Entertainment Computing*, *2*(1), 3–9. http://doi.org/10.1016/j.entcom.2011.03.002

Mérei, F. (1947). *Az együttes élmény*. Budapest: Officina.

Mérei, F. (1994). The "Togetherness Experience" A Sociopsychological Experiment Carried Out with Children. *Journal of Russian & East European Psychology*, *32*(5), 41–62. http://doi.org/10.2753/RPO1061-0405320541

Mikicin, M. (2007). Relationships between experiencing flow state and personality traits, locus of control and achievement motivation in swimmers. *Physical Education and Sport*, *51*(-1), 61–66. http://doi.org/10.2478/v10030-007-0009-8

Moller, A. C., Meler, B. P., & Wall, R. D. (2010). Developing an experiemental induction of flow: Effortless action in the lab. In B. Bruya (Ed.), *Effortless Attention: A New Perspective in the Cognitive Science of Attention and Action* (pp. 191–213). New York: The MIT Press. http://doi.org/10.7551/ mitpress/9780262013840.001.0001

Moneta, G. B. (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, *5*(2), 115–121. http://doi.org/10.1023/B:JOHS.0000035913.65762.b5

Moneta, G. B. (2012). On the Measurement and Conceptualization of Flow. In S. Engeser (Ed.), *Advances in Flow Research* (pp. 23–50). New York: Springer. http://doi.org/10.1007/978-1-4614-2359-1

Montgomery, H., Sharafi, P., & Hedman, L. R. (2004). Engaging in activities involving information technology: dimensions, modes, and flow. *Human Factors*, *46*(2), 334–348. http://doi.org/10.1518/hfes.46.2.334.37345

Moore, M., Drake, D. B., Tschannen-Moran, B., Campone, F., & Kauffman, C. (2005). Relational Flow : A Theoretical Model for the Intuitive Dance. *ICF Coaching Research Symposium*, (November), 1–10.

Moore, M., & Tschannen-Moran, B. (2009). Coaching Psychology Manual, *2*(1), 208.

Moran, J. M., & Zaki, J. (2013). Functional neuroimaging and psychology: what have you done for me lately? *Journal of Cognitive Neuroscience*, *25*(6), 834–42. http://doi.org/10.1162/jocn_a_00380

Moreno Murcia, A. J., Carvelló Gimeno, E., & González-Cutre Coll, D. (2008). Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology*, *11*(1), 181–191.

Mosing, M. A., Magnusson, P. K. E., Pedersen, N. L., Nakamura, J., Madison, G., & Ullén, F. (2012). Heritability of proneness for psychological flow experiences. *Personality and Individual Differences*, *53*(5), 699–704. http://doi.org/10.1016/j.paid.2012.05.035

Mosing, M. A., Pedersen, N. L., Cesarini, D., Johannesson, M., Magnusson, P. K. E., Nakamura, J., … Ullén, F. (2012). Genetic and Environmental Influences on the Relationship between Flow Proneness, Locus of Control and Behavioral Inhibition. *PLoS ONE*, *7*(11), 1–8. http://doi.org/10.1371/journal.pone.0047958

Moskowitz, J. M., Malvin, J. H., Schaeffer, G. A., & Schaps, E. (1985). Evaluaition of Jigsaw , a Cooperative Learning Technique. *Contemporary Educational Psychology*, *10*, 104–112.

Mózes, T., Magyaródi, T., Soltész, P., Nagy, H., & Oláh, A. (2012). A flow-élmény operacionalizálásának útjai. *Magyar Pszichológiai Szemle*, *67*(1), 57–76. http://doi.org/10.1556/MPSzle.67.2012.1.5.Empirikus

Nagy, H. (2012). A Salovey-Mayer-féle érzelmi intelligencia modell érvényességének elemzése. *Magyar Pszichológiai Szemle*, *67*(1), 105–124.

Nagy, H., Czigler, B., Kovács, Z., Gaál, Z. A., Boha, R., & Molnár, M. (2010). Spektrális EEG-mutatók és személyiségjellemzők korrelációs elemzése. *Pszichológia*, *30*(1), 17–30.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 89–105). New York: Oxford University Press.

Nielsen, K., & Cleal, B. (2010). Predicting flow at work: investigating the activities and job characteristics that predict flow states at work. *Journal of Occupational Health Psychology*, *15*(2), 180–90. http://doi.org/10.1037/a0018893

Novak, T. P., & Hoffman, D. L. (1997). Measuring the flow experience among web users. *Interval Research Corporation*, 0–35.

Novak, T. P., Hoffman, D. L., & Yung, Y.-F. (2000). Measuring the Customer Experience in Online Environments: A Structural Modeling Approach. *Marketing Science*, *19*(1), 22–42. http://doi.org/10.1287/mksc.19.1.22.15184

Nowak, A., Lewenstein, M., & Vallacher, R. R. (1994). Toward a dynamical social psychology. In R. R. Vallacher & A. Nowak (Eds.), *Dynamical Systems in Social Psychology* (pp. 279–293). San Diego: Academic Press.

Oláh, A. (1987). *Az állapot-vonás személyiség kérdőív szorongás, düh és kíváncsiság skáláinak tesztkönyve*. Budapest: Munkaügyi Kutatóintézet.

Oláh, A. (1999). A tökéletes élmény megteremtését serkentő személyiségtényezõk serdülőkorban. *Iskolakultúra*, *6-7*, 15–27.

Oláh, A. (2005). *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény: belső világunk megimserésének módszerei*. Budapest: Trefort Kiadó.

Oláh, A. (2012). A pszichológia napos oldala. In A. Oláh (Ed.), *A pozitív pszichológia világa*. Budapest: Akadémiai Kiadó.

Pace, S. (2004). A grounded theory of the flow experiences of Web users. *International Journal of Human-Computer Studies*, *60*(3), 327–363. http://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2003.08.005

Pates, J., & Palmi, J. (2002). The effects of hypnosis on flow states and three-point shooting performance in bastketball players. *Journal of Excellence*, (6), 48–62.

Peifer, C. (2012). Psychophysiological correlates of flow-experience. In *Advances in Flow Research* (pp. 139–165). New York: Springer.

Peifer, C., Schulz, A., Schächinger, H., Baumann, N., & Antoni, C. H. (2014). The relation of flow-experience and physiological arousal under stress — Can u shape it? *Journal of Experimental Social Psychology*, *53*, 62–69. http://doi.org/10.1016/j.jesp.2014.01.009

Perry, S. K. (2003). *Loving in Flow: How the Happiest Couples Get and Stay That Way*. Naperville: Sourcebooks Casablanca.

Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, *6*(1), 25–41. http://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press. http://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.4.820-a

Peugh, J. L., DiLillo, D., & Panuzio, J. (2013). Analyzing mixed-dyadic data using structural equation models. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, *20*(2), 314–337. http://doi.org/10.1080/10705511.2013.769395

Pezzulo, G., Donnarumma, F., Iodice, P., Prevete, R., & Dindo, H. (2015). The role of synergies within generative models of action execution and recognition: A computational perspective. *Physics of Life Reviews*, *1*(January), 21–24.

http://doi.org/10.1016/j.plrev.2015.01.021

Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & DiClemente, C. C. (1995). *Changing for Good: A Revolutionary Six-Stage Program for Overcoming Bad Habits and Moving Your Life Positively Forward*. New York: HarperCollins Publishers, Inc.

Quinn, R. W. (2005). Technology Flow in Knowledge Work: High Performance Experience in the Design of National Security Technology. *Administrative Science Quarterly*, *50*(4), 610–641.

Ramseyer, F., & Tschacher, W. (2008). Synchrony in Dyadic Psychoterapy Sessions. In S. Vrobel, O. E. Roessler, & T. Marks-Tarlow (Eds.), *Simultaneity: Temporal Structures and Observer Perspectives.* (pp. 329–347). Singapore: World Scientific.

Ramseyer, F., & Tschacher, W. (2010). Nonverbal Synchrony or Random Coincidence? In A. Esposito, N. Campbell, C. Vogel, A. Hussain, & A. Nijholt (Eds.), *Development of Multimodal Interfaces: Active Listening and Synchrony* (pp. 182–196). Berlin, Heidelberg: Springe-Verlag. http://doi.org/10.1007/978-3-642-12397-9

Rathunde, K. (2003). A Comparison of Montessori and Traditional Middle Schools. *The Namta Journal*, *28*(3), 12–52.

Reid, D. (2011). Mindfulness and flow in occupational engagement: presence in doing. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, *78*(1), 50–56. http://doi.org/10.2182/cjot.2011.78.1.7

Reis, H. T., Collins, W. A., & Berscheid, E. (2000). The relationship context of human behavior and development. *Psychological Bulletin*, *126*(6), 844–872. http://doi.org/10.1037//0033-2909.126.6.844

Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily Well-Being: The Role of Autonomy, Competence, and Relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *26*(4), 419–435. http://doi.org/10.1177/0146167200266002

Rettie, R. (2001). An exploration of flow during Internet use. *Internet Research*, *11*(2), 103–113. http://doi.org/10.1108/10662240110695070

Revonsuo, A., Kallio, S., & Sikka, P. (2009). What is an altered state of consciousness? *Philosophical Psychology*, *22*(2), 187–204. http://doi.org/10.1080/09515080902802850

Reynolds, K. J., Turner, J. C., Branscombe, N. R., Mavor, K. I., Bizumic, B., & Subašić, E. (2010). Interactionism in personality and social psychology: An integrated approach to understanding the mind and behaviour. *European Journal of Personality*, *24*(5), 458–482. http://doi.org/10.1002/per.782

Rich, G. J. (2013). Finding Flow: The History and Future of a Positive Psychology

Concept. In J. D. Sinnott (Ed.), *Positive Psychology: Advances in Understanding Adult Motivation* (pp. 43–60). New York: Springer. http://doi.org/10.1007/978-1-4614-7282-7

Riva, G., Waterworth, J. a., Waterworth, E. L., & Mantovani, F. (2011). From intention to action: The role of presence. *New Ideas in Psychology*, *29*(1), 24–37. http://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2009.11.002

Rizzolatti, G., & Craighero, L. (2004). The Mirror-Neuron System. *Annual Review of Neuroscience*, *27*(1), 169–192. http://doi.org/10.1146/annurev.neuro.27.070203.144230

Robinson, M. D., Ode, S., Moeller, S. K., & Goetz, P. W. (2007). Neuroticism and affective priming: Evidence for a neuroticism-linked negative schema. *Personality and Individual Differences*, *42*(7), 1221–1231. http://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.027

Rodríguez-Sánchez, A., Salanova, M., Cifre, E., & Schaufeli, W. B. (2011). When good is good: A virtuous circle of self-efficacy and flow at work among teachers. *Revista de Psicologia Social*, *26*(3), 427–441. http://doi.org/10.1174/021347411797361257

Rogatko, T. P. (2009). The influence of flow on positive affect in college students. *Journal of Happiness Studies*, *10*(2), 133–148. http://doi.org/10.1007/s10902-007-9069-y

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person. A Therapist's View of Psychoterapy*. Boston: Houghton Mifflin Company.

Rolls, E. T. (2013). What are emotional states, and why do we have them? *Emotion Review*, *5*(3), 241–247. http://doi.org/10.1177/1754073913477514

Rózsa S., Kálmán R., Kő N., Nagy H., Fiáth T., Magi A., … Oláh A. (2012). Az érzelmi arcfelismerés mérése és jelentősége a pszichológiai kutatásokban: az Ekman 60 Arc Teszttel szerzett hazai tapasztalatok. *Pszichológia*, *32*(3), 229–251. http://doi.org/10.1556/Pszicho.32.2012.3.4

Rózsa, S., Reinhardt, M., & Kulcsár, Z. (2006). A poszttraumás növekedés feltételeinek empirikus vizsgálata. In Z. Kulcsár, S. Rózsa, & M. Reinhardt (Eds.), *A poszttraumás növekedés feltételei és empirikus vizsgálata.* (pp. 53–71). Budapest: Trefort Kiadó.

Ruyter, B. De, Khan, V., Markopoulos, P., & Eggen, B. (2008). Reconexp : A W ay to reduce the D ata L oss of the Experiencing Sampling Method. In *MobileHCI '08. ACM* (pp. 471–476). New York.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, *25*(1), 54–67. http://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68–78. http://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, *52*, 141–166.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-Regulation and the Problem of Human Autonomy: Does Psychology Need Choice, Self-Determination, and Will? *Journal of Personality*, *74*(6), 1557–1586. http://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00420.x

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, *57*(6), 1069–1081. http://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(4), 719–727. http://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Sahoo, F. M., & Sahu, R. (2009). The role of flow experience in human happiness. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, *35*(spec iss), 40–47.

Salanova, M., Bakker, A. B., & Llorens, S. (2006). Flow at Work: Evidence for an Upward Spiral of Personal and Organizational Resources. *Journal of Happiness Studies*, *7*(1), 1–22. http://doi.org/10.1007/s10902-005-8854-8

Salanova, M., Peiró, J. M., & Schaufeli, W. B. (2002). Self-efficacy specificity and burnout among information technology workers: An extension of the job demand-control model. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, *11*(1), 1–25. http://doi.org/http://dx.doi.org/10.1080/13594320143000735

Salanova, M., Rodríguez-Sánchez, A. M., Schaufeli, W. B., & Cifre, E. (2014). Flowing Together: A Longitudinal Study of Collective Efficacy and Collective Flow Among Workgroups. *The Journal of Psychology*, *148*(4), 435–455. http://doi.org/10.1080/00223980.2013.806290

Sawyer, K. (2008). *Group Genius: The Creative Power of Collaboration*. New York: Basic Books.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, Coping and Health: Assessment and Implications of Geralized Outcome Expectancies. *Health Psychology*, *4*(3), 219–247.

Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*(6), 1063–1078. http://doi.org/10.1037//0022-3514.67.6.1063

Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information*, *44*(4), 695–729. http://doi.org/10.1177/0539018405058216

Schmidt, J. A., Shernoff, D. J., & Csikszentmihalyi, M. (2007). Individual and situational factors related to the experience of flow in adolescence: A multilevel approach. *The Handbook of Methods in Positive Psychology*.

Schmidt, R. C., Morr, S., Fitzpatrick, P., & Richardson, M. J. (2012). Measuring the Dynamics of Interactional Synchrony. *Journal of Nonverbal Behavior*, *36*(4), 263–279. http://doi.org/10.1007/s10919-012-0138-5

Schön, D. A. (1984). *The Reflective Practitioner: How Professionals Think In Action*. New York: Basic Books.

Schüler, J., & Brunner, S. (2009). The rewarding effect of flow experience on performance in a marathon race. *Psychology of Sport and Exercise*, *10*(1), 168–174. http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.001

Schüler, J., & Engeser, S. (2009). Incentives and flow experience in learning settings and the moderating role of individual differences. In M. Wosnitza, S. A. Karabenick, A. Efklides, & P. Nenniger (Eds.), *Contemporary Motivation Research: From Gobal to Local Perspectives.* (1st ed., pp. 339–357). Göttingen: Hogrefe Puglishing.

Schwab, L. M., Pittsinger, R., & Yang, J. (2012). Effectiveness of psychological intervention following sport injury. *Journal of Sport and Health Science*, *1*(2), 71–79. http://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.06.003

Schwartz, S. J., & Waterman, A. S. (2006). Changing interests: A longitudinal study of intrinsic motivation for personally salient activities. *Journal of Research in Personality*, *40*(6), 1119–1136. http://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.12.003

Seifert, T., & Hedderson, T. (2010). Intrinsic Motivation and Flow in Skateboarding: An Ethnographic Study. *Journal of Happiness Studies*, *11*(3), 277–292.

Seligman, M. E. P. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3–9). New York: Oxford University Press.

Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology - An introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5–14. http://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.5

Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive

education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, *35*(3), 293–311. http://doi.org/10.1080/03054980902934563

Seligman, M. E. P., Parks, A. C., & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences*, *359*, 1379–1381. http://doi.org/10.1098/rstb.2004.1513

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *The American Psychologist*, *60*(5), 410–421. http://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410

Semin, G. R., & Cacioppo, J. T. (2008). Grounding Social Cognition: Synchronization, Entrainment, and Coordination. In G. R. Semin & E. R. Smith (Eds.), *Embodied grounding: Social, cognitive, affective, and neuroscientific approaches.* (pp. 119–147). New York: Cambridge University Press.

Semin, G. R., & Cacioppo, J. T. (2009). From embodied representation to co-regulation. *Mirror Neuron Systems*, 107–120. http://doi.org/10.1007/978-1-59745-479-7

Sheldon, K. M., Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (Eds.). (2011). *Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward*. New York: Oxford University Press. http://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195373585.001.0001

Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Goals, Congruence, and Positive Well-Being: New Empirical Support for Humanistic Theories. *Journal of Humanistic Psychology*, *41*(1), 30–50. http://doi.org/10.1177/0022167801411004

Shernoff, D. J. (2013). *Optimal Learning Environments to Promote Student Engagement*. New York: Springer Science & Business Media.

Shernoff, D. J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow in schools: Cultivating engaged learners and optimal learning environments. In R. Gilman, E. S. Heubner, & M. J. Furlong (Eds.), *Handbook of Positive Psychology in Schools* (pp. 131–145). New York: Routledge.

Shernoff, D. J., Csikszentmihalyi, M., Schneider, B., & Steele Shernoff, E. (2003). Student engagement in high school classrooms from the perspective of flow theory. *School Psychology Quarterly*, *18*(2), 158–176. http://doi.org/10.1521/scpq.18.2.158.21860

Sin, N. L., Della Porta, M. D., & Lyubomirsky, S. (2011). Tailoring positive psychology interventions to treat depressed individuals. In S. I. Donaldson, M. Csikszentmihalyi, & J. Nakamura (Eds.), *Applied positive psychology: Improving everyday life, health, schools, work, and society* (pp. 79–96). New York: Routledge. http://doi.org/10.4324/9780203818909

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: the scientific and practical explorations of human strengths* (Vol. 26). Thousand Oaks, CA: Sage Publications,

Inc. http://doi.org/10.1016/j.colsurfb.2011.01.017

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2010a). Balanced conceptualizations of mental health and behavior. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Positive Psychology. The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths* (pp. 325–346). Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2010b). Interceding to Prevent the Bad and Enhance the Good. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths* (pp. 347–376). Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.

Snyder, C. R., Lopez, S. J., McKnight, P., Pedrotti, T., McKnight, P., Pedrotti, T., & McKnight, P. (2010). Western Perspectives on Positive Psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Positive Psychology. The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths* (pp. 23–36). Thousand Oaks, CA, CA: Sage Publications, Inc.

Soltész, P., Magyaródi, T., Mózes, T., Nagy, H., & Oláh, A. (2012). A flow élmény elektrofiziológiája. *Magyar Pszichológiai Szemle*, *67*(1), 77–103. http://doi.org/10.1556/MPSzle.67.2012.1.6

Soltész, P., Mózes, T., Magyaródi, T., Nagy, H., & Oláh, A. (2014). Comparing the flow induction capability of commercial and costume desing in-lab gaming softwares. In A. Oláh & H. Nagy (Eds.), *Flow, Emotional Intelligence and Psychological Immunity: Empirical Studies in Positive Psychological Perspective* (pp. 43–60). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.

Spagnolli, A., & Gamberini, L. (2007). Interacting via SMS: practices of social closeness and reciprocation. *British Journal of Social Psychology*, *46*, 343–364. http://doi.org/10.1348/014466606X120482

Spielberger, C. R., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.

Stratton-Berkessel, R. (2010). *Appreciative Inquiry for Collaborative Solutions. 21 Strenght-Based Workshops.* San Francisco: Pfeiffer.

Sullivan, G. M., & Feinn, R. (2012). Using Effect Size - or Why the P Value Is Not Enough. *Journal of Graduate Medical Education*, *4*(3), 279–82. http://doi.org/10.4300/JGME-D-12-00156.1

Swann, C., Keegan, R. J., Piggott, D., & Crust, L. (2012). A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, *13*(6), 807–819. http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.05.006

Sweetser, P., Johnson, D., & Wyeth, P. (2012). Revisiting the GameFlow Model with

Detailed Heuristics. *Journal of Creative Technologies*, *3*.

Sweetser, P., & Wyeth, P. (2005). GameFlow: a model for evaluating player enjoyment in games. *Computers in Entertainment (CIE)*, *3*(3), 1–24. http://doi.org/10.1145/1077246.1077253

Székelyi, M., & Barna, I. (2008). *Túlélőkészlet az SPSS-hez: Többváltozós elemzési technikákról társadalomkutatók számára* (4th ed.). Budapest: Typotex Kiadó.

Szondy, M., & Martos, T. (2014). A boldogság három arca: a Boldogság Orientáció Skála magyar változatának validálása. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, *15*(3), 229–243. http://doi.org/10.1556/Mental.15.2014.3.5

Szőnyi, M. (2000). Relaxációs és imaginatív terápiák. In G. Szőnyi & J. Füredi (Eds.), *A pszichoterápia tankönyve* (pp. 341–353). Budapest: Medicina Kiadó.

Takács, S., Makrai, B., & Vargha, A. (2015). Klasszifikációs módszerek mutatói. *Psychologia Hungarica*, *3*(1), 67–88.

Tenenbaum, G., Fogarty, G. J., & Jackson, S. A. (1999). The flow experience: a Rasch analysis of Jackson's Flow State Scale. *Journal of Outcome Measurement*, *3*(3), 278–294.

Teng, C.-I., & Lin, S.-H. (2009). Examination of four channels of flow. In *The 9th International Conference on Electronic Business* (pp. 2–5). Macau.

Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior*, *35*, 53–79.

Thompson, R. W., Kaufman, K. A., De Petrillo, L. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2011). One Year Follow-Up of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) With Archers, Golfers, and Runners. *Journal of Clinical Sport Psychology*, *5*(5), 99–116.

Thorne, B. M., & Henley, T. B. (2000). *A pszichológia története*. Budapest: Glória Kiadó.

Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2010). *Sport Psychology*. London: Palgrave Macmillan.

Tomasino, D. (2007). The psychophysiological basis of creativity and intuition: accessing "the zone" of entrepreneurship. *International Journal of Entrepreneurship and Small Business*, *4*(5), 528. http://doi.org/10.1504/IJESB.2007.014388

Torrance, E. P. (1962). *Guiding Creative Talent*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Totterdell, P. (2000). Catching moods and hitting runs: mood linkage and subjective performance in professional sport teams. *The Journal of Applied Psychology*, *85*(6), 848–59.

Trevarthen, C. (1980). The foundations of intersubjectivity: Development of interpersonal and cooperative understanding in infants. In D. R. Olson (Ed.), *The*

social foundation of language and thought (pp. 316–342). New York: Norton.

Tschacher, W., Rees, G. M., & Ramseyer, F. (2014). Nonverbal synchrony and affect in dyadic interactions. *Frontiers in Psychology*, *5*, 1–5. http://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01323

Tuckman, B. W. (1965). Developmental sequence in small groups. *Psychological Bulletin*, *63*(6), 384–399. http://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/h0022100

Ullén, F., de Manzano, Ö., Almeida, R., Magnusson, P. K. E., Pedersen, N. L., Nakamura, J., … Madison, G. (2012). Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. *Personality and Individual Differences*, *52*(2), 167–172. http://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.003

Ullén, F., de Manzano, Ö., Theorell, T., & Harmat, L. (2010a). *Effortless Attention: A New Perspective in the Cognitive Science of Attention and Action*. (B. Bruya, Ed.). Cambridge, MA: The MIT Press. http://doi.org/10.7551/mitpress/9780262013840.001.0001

Ullén, F., de Manzano, Ö., Theorell, T., & Harmat, L. (2010b). The Physiology of Effortless Attention: Correlates of State Flow and Flow Proneness. In B. Bruya (Ed.), *Effortless Attention – A New Perspective in the Cognitive Science of Attention and Action* (pp. 205–218). Cambridge, MA: The MIT Press. http://doi.org/http://dx.doi.org/10.7551/mitpress/9780262013840.003.0011

Ulrich, M., Keller, J., Hoenig, K., Waller, C., & Grön, G. (2014). Neural correlates of experimentally induced flow experiences. *NeuroImage*, *86*, 194–202. http://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2013.08.019

Vallacher, R. R., & Nowak, A. (2007). Dynamical Social Psychology: Finding Order in the Flow of Human Experience. In A. W. Kruglanski & E. T. Higgins (Eds.), *Social Psychology: Handbook of Basic Principles* (2nd ed., pp. 734–758). New York: The Guilford Press.

Van den Broeck, A., Vansteenkiste, M., Witte, H., Soenens, B., & Lens, W. (2010). Capturing autonomy, competence, and relatedness at work: Construction and initial validation of the Work-related Basic Need Satisfaction scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, *83*(4), 981–1002. http://doi.org/10.1348/096317909X481382

van Dierendonck, D., Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., & Moreno-Jiménez, B. (2008). Ryff's Six-factor Model of Psychological Well-being, A Spanish Exploration. *Social Indicators Research*, *87*(3), 473–479. http://doi.org/10.1007/s11205-007-9174-7

van Doorn, G. S., & Taborsky, M. (2012). The evolution of generalized reciprocity on social interaction networks. *Evolution*, *66*(3), 651–664. http://doi.org/10.1111/j.1558-5646.2011.01479.x

Varga, K., Bányai, É. I., Józsa, E., & Gősi-Greguss, A. C. (2008). Interactional Phenomenology of Maternal and Parental Hypnosis Styles. *Contemporary Hypnosis*, *25*(1), 14–28. http://doi.org/10.1002/ch

Varga, K., & Dúll, A. (2015). A környezeti szuggesztiók fogalma és értelmezési lehetőségei. In A. Dúll & K. Varga (Eds.), *Rábeszélőtér. A szuggesztív kommunikáció környezetpszichológiája* (pp. 12–29). Budapest: L'Harmattan Kiadó.

Varga, K., & Józsa, E. (2013). Új módszer a kétszemélyes interakciók szubjektív értékelésére: A Diádikus Interakciós Harmónia kérdőív. *Magyar Pszichológiai Szemle*, *68*(3), 419–440.

Varga, K., Józsa, E., Bányai, É. I., & Gősi-Greguss, A. C. (2006). A New Way of Characterizing Hypnotic Interactions: Dyadic Interactional Harmony (DIH) Questionnaire. *Contemporary Hypnosis*, *23*(4), 151–166. http://doi.org/10.1002/ch

Varga, K., Józsa, E., Bányai, É. I., & Gősi-Greguss, A. C. (2009). Patterns of Interactional Harmony: The phenomenology of hypnotic interactions. In G. D. Koester & P. R. Delisle (Eds.), *Hypnosis: Theories, Research and Applications* (pp. 53–98). New York: NOVA Science Publishers, Inc.

Varga, K., Józsa, E., Bányai, É. I., & Gősi-Greguss, A. C. (2012). Phenomenological synchrony and hypnotic susceptibility. *Contemporary Hypnosis and Integrative Therapy*, *29*(2), 156–168.

Varga, K., Józsa, E., & Urbán, R. (2002). A közös Rorschach vizsgálati helyzet alkalmazása a diádikus interakciók élményvilágában megmutatkozó harmónia vizsgálatára. In E. Bagdy (Ed.), *Párkapcsolatok Dinamikája* (pp. 178–185). Budapest: Animula Kiadó.

Vargha, A. (2016). Szignifikanciatesztek – negyven éve hibás elemzéseket végzek és téveszméket tanítok? *Statisztikai Szemle*, *94*(2), 2. http://doi.org/10.20311/stat2016.04.hu???

Vargha, A., & Borbély, A. (2016). Modern mintázatfeltáró módszerek alkalmazása a kétnyelvűség kutatásában. In M. Kissné Viszket, Z. Puskás-Vajda, J. Rácz, & V. Tóth (Eds.), *A pszichológiai tanácsadás perspektívái. Tisztelgő kötet Ritoók Magda 80. születésnapjára* (pp. 173–186). Budapest: L'Harmattan.

Vargha, A., Torma, B., & Bergman, L. R. (2015). ROPstat: A general statistical package useful for conducting person-oriented analysis. *Journal for Person-Oriented Research*, *1*(1-2), 87–98. http://doi.org/10.17505/jpor.2015.09

Vittersø, J. (2003). Flow Versus Life Satisfaction : a Projective Use of Cartoons To Illustrate the Difference Between the Evaluation Approach and the Intrinsic Motivation. *Journal of Happiness Studies*, *4*, 141–167. http://doi.org/10.1023/A:1024413112234

Voelkl, J. E., & Ellis, Gary, D. (1998). Measuring Flow Experiences in Daily life : An Examination of the Items Used to Measure Challenge and Skill. *Journal of Leisure Research*, *30*(3), 380 –389.

Volmer, J. (2012). Catching Leaders' Mood: Contagion Effects in Teams. *Administrative Sciences*, *2*(3), 203–220. http://doi.org/10.3390/admsci2030203

Vygotsky, L. S. (1978). Interaction between learning and development. In M. Cole & M. Cole (Eds.), *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes* (pp. 79–91). Cambridge, MA: Harvard University Press. http://doi.org/10.1016/S0006-3495(96)79572-3

Walker, C. J. (2010). Experiencing flow: Is doing it together better than doing it alone? *The Journal of Positive Psychology*, *5*(1), 3–11. http://doi.org/10.1080/17439760903271116

Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2008). The Implications of Two Conceptions of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudaimonia) for the Understanding of Intrinsic Motivation. *Journal of Happiness Studies*, *9*(1), 41–79. http://doi.org/10.1007/s10902-006-9020-7

Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Goldbacher, E., Green, H., Miller, C., & Philip, S. (2003). Predicting the subjective experience of intrinsic motivation: the roles of self-determination, the balance of challenges and skills, and self-realization values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *29*(11), 1447–1458. http://doi.org/10.1177/0146167203256907

Watne, T., & Brennan, L. (2010). Doing More with Less; the Analytical Secrets of Dyadic Data. In *Australia and New Zealand Marketing Academy (ANZMAC)*.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(6), 1063–1070. http://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063

Waugh, C. E., & Fredrickson, B. L. (2006). Nice to know you: Positive emotions, self–other overlap, and complex understanding in the formation of a new relationship. *Journal of Positive Psychology*, *1*(2), 93–106. http://doi.org/10.1080/17439760500510569

Weber, R., Tamborini, R., Westcott-Baker, A., & Kantor, B. (2009). Theorizing flow and media enjoyment as cognitive synchronization of attentional and reward networks. *Communication Theory*, *19*(4), 397–422. http://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2009.01352.x

Weiner, B. (1985). The Psychoanalytic Theory of Motivation. In *Human Motivation* (pp. 9–84). New York, NY: Springer New York. http://doi.org/10.1007/978-1-4612-5092-0

Wesson, K. J. (2010). Flow in coaching conversation. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring, Special Ed*(4), 53–64.

Wesson, K. J., & Boniwell, I. (2007). Flow theory – its application to coaching psychology. *International Coaching Psychology Review*, *2*(1), 33–43.

Westen, D., & Rosenthal, R. (2003). Quantifying construct validity: Two simple measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(3), 608–618. http://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.608

Westermann, R., Spies, K., Stahl, G., & Hesse, F. W. (1996). Relative Effectiveness and Validity of Mood Induction Procedures: A Meta-Analysis. *European Journal of Social Psychology*, *26*(4), 557–580. http://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0992(199607)26:4<557::AID-EJSP769>3.0.CO;2-4

Westman, M. (2001). Stress and Strain Crossover. *Human Relations*, *54*(6), 717–751. http://doi.org/10.1177/0018726701546002

Westman, M. (2013). Crossover of Positive States and Experiences. *Stress and Health*, *29*, 263–265. http://doi.org/10.1002/smi.2535

Whalen, S. P. (1998). Flow and the Engagement of Talent: Implications for Secondary Schooling. *NASSP Bulletin*, *82*(595), 22–37. http://doi.org/10.1177/019263659808259505

White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, *66*(5), 297–333.

Wolf, E. J., Harrington, K. M., Clark, S. L., & Miller, M. W. (2013). Sample Size Requirements for Structural Equation Models: An Evaluation of Power, Bias, and Solution Propriety. *Educational and Psychological Measurement*, *76*(6), 913–934. http://doi.org/10.1177/0013164413495237

World Health Organisation. (1948). Preamble to the Constitution of the World Health Organization. In *onstitution of the World Health Organization*. Geneva: World Health Organization.

Yun, K., Watanabe, K., & Shimojo, S. (2012). Interpersonal body and neural synchronization as a marker of implicit social interaction. *Scientific Reports*, *2*, 1–8. http://doi.org/10.1038/srep00959

17 Függelék

17.1 Flow Szinkronizáció Kérdőív

Gondoljon az előbbi közös tevékenységre, és jelölje be egy ötfokú skálán (1: Egyáltalán nem – 5: Teljes mértékben), hogy mennyire jellemzik Önt az alábbi állítások a tevékenység végzése alatt.

1. Egyáltalán nem
2. Nem
3. Semleges
4. Valamennyire
5. Teljes mértékben

1. Éreztem, hogy pozitívan hatok a partnerem feladatvégzésére.	
2. A feladat végeztével több energiát éreztem magamban, mint a kezdetekkor.	
3. A partnerem motivált a tevékenység végzése során.	
4. Jól tudunk kommunikálni a tevékenység alatt.	
5. A partnerem teljesítménye ösztönzött.	
6. Éreztem a kölcsönös bizalmi kapcsolatot.	
7. Ellestem néhány fogást a partneremtől.	
8. Egymás tükörképének éreztem magunkat.	
9. Összhangban éreztem a viselkedésemet a partneremével.	
10. Éreztem, hogy jól teljesítünk.	
11. Csak a közös tevékenységre koncentráltam.	
12. Szívesen dolgoznék együtt máskor is a partneremmel.	
13. Motiváltam a partneremet a feladat végzése során.	
14. Éreztem a kettőnk közötti összhangot.	
15. Koordináltuk a viselkedéses megnyilvánulásainkat.	
16. Éreztem, hogy jobb lett a kapcsolatunk a partneremmel.	
17. Éreztem, hogy számíthatok a partneremre.	
18. A jövőben is szívesen dolgoznék együtt a partneremmel.	
19. Automatikusan együtt tudunk működni a partneremmel.	
20. Jól tudtam reagálni a partnerem viselkedésére.	
21. Belefeledkeztem a tevékenységbe.	
22. Éreztem, hogy pozitív hatással vagyok a partnerem teljesítményére.	
23. Azt éreztem, hogy szinte együtt rezdülünk a partneremmel.	
24. A feladat végzése feltöltött.	
25. Tudtam tanulni a partneremtől.	
26. El tudtam fogadni a partnerem képességeit.	
27. Jól tudtunk együttműködni.	
28. Teljesen kikapcsolódtam.	

17.2 A hangulatindukcióhoz használt történetek

17.2.1 Pozitív történet

Aznap iskolaszünet volt, és egy délelőtti telefoncsörgés után apa és a fia vidáman, egymás kezét fogva indultak el otthonról. Elmentek meglátogatni a kisfiú anyukáját, aki éppen a Szent Borbála Kórház szülészetén feküdt. Mielőtt átmentek a forgalmas úton, alaposan körülnéztek. Az apa útközben elmesélte a fiának, hogy megszületett a kisöccse. A fiú nagyon izgatott lett, alig várta már, hogy lássa őt. A kórházban azonnal édesanyja ágyához rohant, és életében először meglepődve és óvatosan karjába vette pólyába bugyolált kistestvérét. Eszébe jutott, milyen jó lesz majd később a testvéreivel együtt játszani otthon, már hárman vannak, ő a nagy és erős bátyja óvodás húgának és újdonsült kisöccsének. A szülészet dolgozói lefotózták a mosolygó kisfiút az öccsével, büszke szüleikkel a háttérben. Ezután, miközben a kisfiú az édesanyjával töltötte az időt, az apa lelkes hangon, boldogan betelefonált az óvodába, és elmondta, hogy hamarosan indul is a kislányáért, majd a 9-es busz megállójában leintett egy taxit.

17.2.2 Negatív történet

Elmentem egy buliba, Anyu, és emlékszem a szavaidra. Megkértél, hogy ne rúgjak be, így hát nem ittam semmi alkoholt, amiért a többiek gúnyolódtak is velem. A buli lassan véget ért, és mindenki haza indult. Lassan mentem, Anyu, és bekanyarodtam egy kis utcába. De a másik sofőr nem vett észre, és frontálisan belém hajtott. Ahogy fekszem itt a járdán, Anyu, hallom a rendőröket, amint mondják, hogy a másik sofőr ivott. És most én vagyok az, akinek ezért meg kell fizetnie! Körülöttem minden tiszta vér, és a legtöbb az én saját vérem. Hallom, az orvos azt mondja, Anyu, hogy már nem tud segíteni rajtam. A férfi, aki belém jött, körbe-körbe szaladgál, én pedig itt fekszem, és haldoklom. Valaki mondhatta volna neki, Anyu, hogy ne igyon, ha vezet, akkor most nem kellene meghalnom. Már alig kapok levegőt, Anyu, és nagyom félek. Kérlek, ne sírj miattam, Anyu. Mindig ott voltál, amikor szükségem volt rád! Mielőtt elmegyek, van egy utolsó kérdésem, Anyu: Nem én vezettem részegen, miért nekem kell most meghalni?

17.3 A kutatások során alkalmazott mérőeszközök jegyzéke

Az áttekinthetőség kedvéért a 6 kutatásban használt kérdőíveket egyszer közöljük, az instrukciókat külön megjelöltük a *48. táblázatban*.

48. táblázat. A kutatásokban használt mérőeszközök jegyzéke.

Mérőeszköz	Kutatás sorszáma	Kutatásban használt instrukció/kérdés
Állapot-Vonás Személyiség Kérdőív: Állapotszorongás kérdőív (Oláh, 1987;	1	Néhány olyan állítást olvashat az alábbiakban, amelyekkel az emberek önmagukat szokták jellemezni. Figyelmesen olvassa el valamennyit, és jelölje be, hogy amikor a fent megjelölt, közös tevékenységet végzi, hogyan érzi magát.

Mérőeszköz	Kutatás sorszáma	Kutatásban használt instrukció/kérdés
Spielberger et al., 1983)		Nincsenek helyes vagy helytelen válaszok. Ne gondolkozzon túl sokat, hanem a jelenlegi érzéseit legjobban kifejező választ jelölje meg.
Általános Flow Leírás (Magyaródi & Oláh, 2015a)	4	Mennyire jellemző önre ez az élmény a mindennapjai során? (1: egyáltalán nem, 2: halványan, 3: bizonyos mértékig, 4: nagymértékben, 5: egészen nagymértékben)
		Milyen tevékenység végzése során jellemző ez az élmény leginkább?
	6	1. Mennyire jellemző önre ez az élmény a mindennapjai során? (1: egyáltalán nem, 2: halványan, 3: bizonyos mértékig, 4: nagymértékben, 5: egészen nagymértékben) 2. Milyen tevékenység végzése során jellemző ez az élmény leginkább?
Általános Flow Leírás Társas Interakciókban (Magyaródi & Oláh, 2015a)	4	1. Mennyire jellemző önre ez az élmény a mindennapjai során? (1: egyáltalán nem, 2: halványan, 3: bizonyos mértékig, 4: nagymértékben, 5: egészen nagymértékben) 2. Milyen más személlyel végzett közös tevékenységben tapasztalja leginkább ezt az élményt?
	6	1. Mennyire jellemző önre ez az élmény a mindennapjai során? (1: egyáltalán nem, 2: halványan, 3: bizonyos mértékig, 4: nagymértékben, 5: egészen nagymértékben) 2. Milyen más személlyel végzett közös tevékenységben tapasztalja leginkább ezt az élményt?
	1	Legjellemzőbben milyen közös tevékenységben tapasztalja leginkább ezt az élményt?
	3	Milyen, a megjelölt partnerével közös tevékenységben tapasztalja leginkább ezt az élményt?
Big Five Leltár (John et al., 1991; Rózsa et al., 2012)	4	Az alábbiakban különböző személyiségjellemzőket talál, amelyek közül néhány jellemző lehet önre, néhány pedig nem. Kérjük, jelölje ötfokozatú skálán, hogy az adott állításokkal mennyire ért velük egyet.
Boldogság Orientáció Skála (Peterson et al., 2005; Szondy & Martos, 2014)	6	Ez a kérdőív olyan állításokat tartalmaz, amelyek olyan emberi tulajdonságokat és életfelfogását írnak le, amelyet sok ember kívánatosnak tart. Kérjük, olvassa el az egyes állításokat és jelölje meg válaszát. Kérjük, minden kérdésre válaszoljon, nincsenek helyes, vagy helytelen megoldások. Válaszoljon úgy, hogy az önt legpontosabban jellemző képet tükrözzék válaszai.
Diádikus Interakció Harmónia Kérdőív (Varga et al., 2002)	1	Kérjük, gondoljon vissza a fent megjelölt közös tevékenységre a partnerével, és jelölje meg, mennyire jellemzők ezekre a tevékenységekre az alábbiak. Karikázza be a megfelelő számot. Az 1-es azt jelenti, hogy egyáltalán nem, az 5-ös pedig azt, hogy teljes mértékben jellemző volt. A közbeeső értékek a két véglet közötti fokozatos átmenetet jelentik.
Élettel Való Elégedettség Skála	6	Kérjük, jelölje be, hogy milyen mértékben ért vagy nem ért egyet az alábbi állítások vonatkozásában!

Mérőeszköz	Kutatás sorszáma	Kutatásban használt instrukció/kérdés
(Diener et al., 1985; Martos et al., 2014)		
Éntudatosság Kérdőív (Fenigstein et al., 1975; Rózsa et al., 2006)	1	Olvassa el gondosan az itt felsorolt állításokat és minden állítás esetében nyilatkozzon arról, milyen mértékben tartja önmagára vonatkoztatva jellemzőnek ezeket az állításokat, amikor a fent megjelölt, közös tevékenységet végzi.
Flow Állapot Kérdőív (Magyaródi et al., 2013a)	1	Kérjük, jelölje meg, hogy az alábbi állítások általában mennyire jellemezik önt, a fenti, közösen végzett tevékenység során.
	2	1. *Egyéni helyzet*: kérjük, jelölje meg, hogy az alábbi állítások mennyire jellemezték önt az előbbi feladatvégzés során 2. *Páros helyzet*: kérjük, jelölje meg, hogy az alábbi állítások mennyire jellemezték önt az előbbi közös feladatvégzés során
	3	Kérjük, jelölje meg, hogy az alábbi állítások mennyire jellemezték önt az imént megjelölt partnerével közös tevékenység során.
	4	Kérjük, jelölje meg, hogy az alábbi állítások mennyire jellemezik önt általában az imént megjelölt, közös tevékenység során.
	5	Kérjük, jelölje meg, hogy az alábbi állítások mennyire jellemezték önt az előbbi közös feladatvégzés során.
	6	Kérjük, jelölje meg, hogy az alábbi állítások mennyire jellemezik önt általában az imént megjelölt, közös tevékenység során.
Flow Szinkronizáció Kérdőív (Magyaródi & Oláh, 2015b)	1	Gondoljon az előbbiekben megjelölt közös tevékenységre, és jelölje be, hogy mennyire jellemzik önt az alábbi állítások a tevékenység végzése alatt.
	2	Kérjük, karikázza be, hogy az alábbi állítások mennyire jellemezték önt az előbbi közös feladat végzése közben!
	3	Gondoljon ismét az előbbiekben megjelölt partnerével közös tevékenységre, és jelölje be, hogy az alábbi állítások mennyire jellemezték önt az ilyen közös tevékenység végzése közben!
	4	Gondoljon ismét az előbbiekben megjelölt közös tevékenységre, és jelölje be, hogy az alábbi állítások mennyire általában mennyire jellemzik önt az ilyen közös tevékenység végzése közben!
	5	Kérjük, karikázza be, hogy az alábbi állítások mennyire jellemezték önt az előbbi közös feladat végzése közben!
	6	Gondoljon ismét az előbbiekben megjelölt közös tevékenységre, és jelölje be, hogy az alábbi állítások mennyire általában mennyire jellemzik önt az ilyen közös tevékenység végzése közben!
Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív (Oláh, 2005)	4	Ez a kérdőív 80 állítást tartalmaz, amelyek az emberek jellemző tulajdonságait és életfelfogását írják le. Kérjük, gondosan olvassa el az egyes állításokat és jelölje meg válaszát az alábbiak szerint. Kérjük, minden kérdésre válaszoljon, nincsenek helyes, vagy helytelen

Mérőeszköz	Kutatás sorszáma	Kutatásban használt instrukció/kérdés
		megoldások. Válaszoljon úgy, hogy az önt legpontosabban jellemző képet tükrözzék válaszai.
Pszichológiai Jóllét Skálák (Ryff & Keyes, 1995)	6	Kérjük, jelölje be, hogy milyen mértékben ért vagy nem ért egyet az alábbi állítások vonatkozásában!
Rövidített Pozitív és Negatív Affektivitás Skála – magyar verzió (Gyollai et al., 2011; Watson et al., 1988)	2	Kérjük, karikázza be, hogy most mennyire jellemzőek önre a következő pszichológiai állapotok. *(alaphangulat, és feladatok elvégzése után az egyéni és páros helyzetekben)*
	3	Az alábbiakban felsorolt szavak érzéseket, állapotokat írnak le. Kérem, jelölje meg annak mértékét, hogy az alábbi állapotok általában mennyire jellemzik önt, amikor partnerével közös tevékenységet végez!
	5	Kérjük, karikázza be, hogy most mennyire jellemzőek önre a következő pszichológiai állapotok *(alaphangulat, és feladat elvégzése után + kísérleti csoportoknál: hangulatindukció után)*

17.3.1 Állapot-Vonás Személyiség Kérdőív: Állapotszorongás kérdőív

Néhány olyan állítást olvashat az alábbiakban, amelyekkel az emberek önmagukat szokták jellemezni. Figyelmesen olvassa el valamennyit, és jelölje be, hogy amikor a fent megjelölt, közös tevékenységet végzi, hogyan érzi magát.

Nincsenek helyes vagy helytelen válaszok. Ne gondolkozzon túl sokat, hanem a jelenlegi érzéseit legjobban kifejező választ jelölje meg.

Mennyire jellemző önre az adott állítás?

1. Egyáltalán nem
2. Valamennyire
3. Eléggé
4. Nagyon

1. Nyugodt vagyok.	1	2	3	4
2. Kedvem volna jobban megismerni a környezetemet.	1	2	3	4
3. Dühös vagyok.	1	2	3	4
4. Feszült vagyok.	1	2	3	4
5. Kíváncsiság fog el.	1	2	3	4
6. Legszívesebben az asztalra csapnék.	1	2	3	4
7. Felszabadultnak érzem magam.	1	2	3	4
8. Érdekel a helyzet.	1	2	3	4
9. Mérges vagyok.	1	2	3	4
10. Aggódom, hogy bajba keveredem.	1	2	3	4
11. Furdal a kíváncsiság.	1	2	3	4
12. Legszívesebben ráripakodnék valakire.	1	2	3	4
13. Ideges vagyok.	1	2	3	4
14. Kérdezősködő kedvemben vagyok.	1	2	3	4
15. Legszívesebben törnék, zúznék.	1	2	3	4
16. Be vagyok gyulladva.	1	2	3	4
17. Izgatott vagyok.	1	2	3	4
18. Be vagyok gurulva.	1	2	3	4

19. Ellazultnak érzem magam.	1	2	3	4
20. Szellemileg aktívnak érzem magam.	1	2	3	4
21. Ingerült vagyok.	1	2	3	4
22. Aggódom.	1	2	3	4
23. Unatkozom.	1	2	3	4
24. Legszívesebben megütnék valakit.	1	2	3	4
25. Magabiztos vagyok.	1	2	3	4
26. Tettre késznek érzem magam.	1	2	3	4
27. Fel vagyok paprikázva.	1	2	3	4
28. Meg vagyok ijedve.	1	2	3	4
29. Hidegen hagy, ami körülöttem történik.	1	2	3	4
30. Káromkodhatnék.	1	2	3	4

17.3.2 Általános Flow Leírás

Az emberek gyakran számolnak be arról, hogy pozitív élményt élnek át akkor, amikor annyira leköti a figyelmüket az előttük álló feladat, hogy teljesen belefeledkeznek abba, amit éppen csinálnak. Csak arra koncentrálnak, amit éppen tesznek. Ilyenkor úgy érzik, hogy alig tudnak elszakadni ettől a tevékenységtől, elfeledkezhetnek enni, megfeledkezhetnek egyéb kötelezettségeikről. Annyira bevonódnak, hogy minden egyéb dolgot figyelmen kívül hagynak, nem jut eszükbe más érzés, probléma, tennivaló. Bár nagyon jól haladnak abban, amit éppen csinálnak, mégsem éreznek fáradtságot, egyáltalán nem érzik megerőltetőnek a tevékenységet. A feladattal töltött idő szinte észrevétlenül száll el. Pontosan tudják, hogy mi a céljuk, és haladnak a céljaik felé. Az élményre visszatekintve úgy érzik, hogy fejlődtek a tevékenység során. Az ilyen tevékenységeket önmagában az élmény kedvéért is jó csinálni.

INSTRUKCIÓ HELYE

17.3.3 Általános Flow Leírás Társas Helyzetekben

Az emberek gyakran számolnak be arról, hogy pozitív élményt élnek át akkor, amikor valakivel közösen dolgoznak egy feladat megoldásán. Annyira leköti a figyelmüket az előttük álló közös feladat, hogy teljesen belefeledkeznek abba, amit éppen csinálnak. Csak arra koncentrálnak, amit éppen tesznek. Ilyenkor úgy érzik, hogy alig tudnak elszakadni ettől a tevékenységtől, elfeledkezhetnek enni, megfeledkezhetnek egyéb kötelezettségeikről. Bár nagyon jól haladnak abban, amit éppen csinálnak, mégsem éreznek fáradtságot, egyáltalán nem érzik megerőltetőnek a tevékenységet. Mindketten kellenek ahhoz, hogy teljesítsék az előttük álló kihívást. Pontosan tudják, hogy mi a céljuk, és haladnak a céljaik felé, és közös stratégiájuk is van a cél elérésére. A partnerek segítik egymást a cél elérésére, érzik az összhangot, mintegy kiegészítve, motiválva egymást, tanulva egymástól. Az élményre visszatekintve úgy érzik, hogy fejlődtek a tevékenység során és pozitív hatással voltak egymás teljesítményére is.

INSTRUKCIÓ HELYE

17.3.4 Big Five Leltár

Az alábbiakban különböző személyiségjellemzőket talál, amelyek közül néhány jellemző lehet önre, néhány pedig nem. Kérjük, jelölje ötfokozatú skálán, hogy az adott állításokkal mennyire ért velük egyet.

1. Egyáltalán nem értek egyet
2. Inkább nem értek egyet
3. Egyet is értek, meg nem is
4. Egyetértek
5. Teljesen egyetértek

Olyannak látom magam, mint aki…

1. beszédes	1	2	3	4	5
2. hajlamos másokban keresni a hibát	1	2	3	4	5
3. alapos és precíz munkát végez	1	2	3	4	5
4. rossz kedélyállapotú, lehangolt	1	2	3	4	5
5. kreatív, találékony	1	2	3	4	5
6. zárkózott, tartózkodó	1	2	3	4	5
7. önzetlenül viselkedik másokkal és segítőkész	1	2	3	4	5
8. egy kissé hanyag, nemtörődöm	1	2	3	4	5
9. nyugodt és a stresszt jól kezeli	1	2	3	4	5
10. a legkülönfélébb dolgok iránt érdeklődik	1	2	3	4	5
11. teli van energiával	1	2	3	4	5
12. kissé kötekedő és vitatkozó	1	2	3	4	5
13. a munkájában lelkiismeretes és megbízható	1	2	3	4	5
14. időnként feszült	1	2	3	4	5
15. eredeti és mélyenszántó gondolatai vannak	1	2	3	4	5
16. lelkes, rengeteg dologért rajong	1	2	3	4	5
17. egy megbocsátó természetű személy	1	2	3	4	5
18. szétszórtságra hajlamos	1	2	3	4	5
19. sokat aggodalmaskodik	1	2	3	4	5
20. élénk képzelőerővel rendelkezik	1	2	3	4	5
21. szűkszavú, hajlamos a csendességre	1	2	3	4	5
22. általában megbízik másokban	1	2	3	4	5
23. hajlamos a lustaságra	1	2	3	4	5
24. érzelmileg kiegyensúlyozott, nem borul ki könnyen	1	2	3	4	5
25. leleményes	1	2	3	4	5
26. magabiztos, tudja, mit akar	1	2	3	4	5
27. hűvös és zárkózott is tud lenni	1	2	3	4	5
28. mindaddig kitart, amíg az elkezdett feladatot be nem fejezi	1	2	3	4	5
29. néha szeszélyes és kiszámíthatatlan	1	2	3	4	5
30. kedveli a művészetet és fogékony az esztétikai élményekre	1	2	3	4	5
31. néha szégyenlős és gátlásos	1	2	3	4	5
32. szinte mindenkivel kedves és előzékeny	1	2	3	4	5
33. hatékonyan intézi a dolgait	1	2	3	4	5
34. feszült helyzetben is képes higgadt maradni	1	2	3	4	5
35. szereti a megszokott dolgokat, a rutinszerű munkát	1	2	3	4	5
36. társaságkedvelő	1	2	3	4	5
37. néha goromba és udvariatlan másokkal	1	2	3	4	5

38. céltudatos és a terveit véghez viszi	1	2	3	4	5
39. könnyen ideges lesz	1	2	3	4	5
40. szeret elmélkedni és eljátszani a gondolatokkal	1	2	3	4	5
41. kevéssé érdeklődik a művészetek iránt	1	2	3	4	5
42. szeret másokkal együttműködni	1	2	3	4	5
43. munkájában könnyen megzavarható, figyelme könnyen elterelhető	1	2	3	4	5
44. kifinomult ízléssel rendelkezik a művészetek, a zene és az irodalom iránt	1	2	3	4	5

17.3.5 Boldogságorientációk Skála

Ez a kérdőív olyan állításokat tartalmaz, amelyek olyan emberi tulajdonságokat és életfelfogását írnak le, amelyet sok ember kívánatosnak tart. Kérjük, olvassa el az egyes állításokat és jelölje meg válaszát. Kérjük, minden kérdésre válaszoljon, nincsenek helyes, vagy helytelen megoldások. Válaszoljon úgy, hogy az önt legpontosabban jellemző képet tükrözzék válaszai

1. Egyáltalán nem jellemző
2. Nem jellemző
3. Kicsit jellemző
4. Jellemző
5. Nagyon jellemző

1. Az idő nagyon gyorsan telik, függetlenül attól, hogy mit csinálok.	1	2	3	4	5
2. Az életem magasabb rendű célt szolgál.	1	2	3	4	5
3. Az élet túl rövid ahhoz, hogy elszalasszuk az örömöket, amiket nyújtani tud.	1	2	3	4	5
4. Olyan helyzeteket keresek, amelyek próbára teszik a készségeimet és képességeimet.	1	2	3	4	5
5. Amikor eldöntöm, hogy mit fogok tenni, mindig számításba veszem, hogy az hasznos lesz-e más emberek számára.	1	2	3	4	5
6. Akár dolgozom, akár játszom, általában kizárom a világot és elfeledkezem magamról.	1	2	3	4	5
7. Mindig nagyon belemerülök abba, amit csinálok.	1	2	3	4	5
8. Mindent elkövetek, hogy eufórikus állapotba jussak.	1	2	3	4	5
9. Amikor eldöntöm, hogy mit fogok tenni, mindig számításba veszem, hogy el tudok-e mélyülni benne.	1	2	3	4	5
10. Ritkán zökkent ki, ami körülöttem történik.	1	2	3	4	5
11. Felelős vagyok azért, hogy a világ jobb hely legyen.	1	2	3	4	5
12. Az életemnek rajtam túli jelentése van.	1	2	3	4	5
13. Amikor eldöntöm, hogy mit fogok tenni, mindig számításba veszem, hogy az mennyire élvezetes.	1	2	3	4	5
14. Amit teszek az értékes a társadalom számára.	1	2	3	4	5
15. Egyetértek azzal az állítással, hogy: „Az élet rövid – kezd a desszerttel!”.	1	2	3	4	5
16. Szeretek olyan dolgokat tenni, amelyek ingerlik az érzékeimet.	1	2	3	4	5
17. Sokat gondolkodok az élet értelmén és azon, hogy hogyan illeszkedem én a nagyobb egészbe.	1	2	3	4	5
18. Számomra a jó élet, az élvezetes életet jelenti.	1	2	3	4	5

17.3.6 Diádikus Interakció Harmónia Kérdőív

Kérjük, gondoljon vissza a fent megjelölt közös tevékenységre a partnerével, és jelölje meg, mennyire jellemzők ezekre a tevékenységekre az alábbiak. Karikázza be a megfelelő számot. Az 1-es azt jelenti, hogy egyáltalán nem, az 5-ös pedig azt, hogy teljes mértékben jellemző volt. A közbeeső értékek a két véglet közötti fokozatos átmenetet jelentik.

szimpátia	1	2	3	4	5
együttműködés	1	2	3	4	5
szorongás	1	2	3	4	5
kölcsönös bizalom	1	2	3	4	5
kényszeredettség	1	2	3	4	5
egymásra hangolódás	1	2	3	4	5
megértés	1	2	3	4	5
alárendeltség	1	2	3	4	5
szeretet	1	2	3	4	5
türelem	1	2	3	4	5
oldott	1	2	3	4	5
versengés	1	2	3	4	5
unalom	1	2	3	4	5
bensőségesség	1	2	3	4	5
visszafogottság	1	2	3	4	5
erotika/érzékiség	1	2	3	4	5
boldogság	1	2	3	4	5
egymásra figyelés	1	2	3	4	5
őszinteség	1	2	3	4	5
elutasítás	1	2	3	4	5
közvetlenség	1	2	3	4	5
szerelem	1	2	3	4	5
félelem	1	2	3	4	5
felszabadultság	1	2	3	4	5
személyesség	1	2	3	4	5
feltárulkozás	1	2	3	4	5
feszültség	1	2	3	4	5
nyíltság	1	2	3	4	5
fölérendeltség	1	2	3	4	5
gyengédség	1	2	3	4	5
harmónia	1	2	3	4	5
ridegség	1	2	3	4	5
humor	1	2	3	4	5
intimitás	1	2	3	4	5
nehézkes	1	2	3	4	5
izgalom	1	2	3	4	5
játékosság	1	2	3	4	5
összhang	1	2	3	4	5
meghitt	1	2	3	4	5
kiszolgáltatottság	1	2	3	4	5
felszínesség	1	2	3	4	5
melegség	1	2	3	4	5
lelkesítő	1	2	3	4	5
kölcsönösség	1	2	3	4	5

önfeledt	1	2	3	4	5
felkavaró	1	2	3	4	5
könnyedség	1	2	3	4	5
szenvedély	1	2	3	4	5
távolságtartás	1	2	3	4	5
közelség	1	2	3	4	5

17.3.7 Élettel való elégedettség Skála

Kérjük, jelölje be, hogy milyen mértékben ért vagy nem ért egyet az alábbi állítások vonatkozásában.

1. Egyáltalán nem értek egyet → 7. Teljesen egyetértek

1	Életem szinte minden területen közel áll a tökéleteshez	1	2	3	4	5	6	7
2	Kitűnőek az életkörülményeim.	1	2	3	4	5	6	7
3	Elégedett vagyok az életemmel.	1	2	3	4	5	6	7
4	Mindezidáig elértem az általam fontosnak tartott dolgokat az életben.	1	2	3	4	5	6	7
5	Ha újra leélhetném az életem, szinte semmit se változtatnék rajta.	1	2	3	4	5	6	7

17.3.8 Éntudatosság Kérdőív

Olvassa el gondosan az itt felsorolt állításokat és minden állítás esetében nyilatkozzon arról, milyen mértékben tartja önmagára vonatkoztatva jellemzőnek ezeket az állításokat, amikor a fent megjelölt, közös tevékenységet végzi.

1. Egyáltalán nem jellemző
2. Nem jellemző
3. Kicsit jellemző
4. Jellemző
5. Nagyon jellemző

1.	Mindig megpróbálom kielemezni, hogy mi játszódik le bennem.	1	2	3	4	5
2.	Adok arra, hogy hogyan végzem a dolgomat.	1	2	3	4	5
3.	Általában nem vizsgálgatom, hogy milyen is vagyok én.	1	2	3	4	5
4.	Időbe telik, amíg új helyzetekben leküzdöm a félénkségemet	1	2	3	4	5
5.	Sokat töprengek magamról	1	2	3	4	5
6.	Gondot fordítok arra, hogy milyennek mutatom magam.	1	2	3	4	5
7.	Gyakran fantáziálgatok magamról.	1	2	3	4	5
8.	Zavar, ha munkavégzés közben néz valaki.	1	2	3	4	5
9.	Soha nem elemezgetem magam.	1	2	3	4	5
10.	Nagyon könnyen zavarba jövök.	1	2	3	4	5
11.	Tisztában vagyok azzal, hogy milyen a megjelenésem.	1	2	3	4	5
12.	Nem tartom nehéz dolognak, ha idegenekkel kell beszélhetem.	1	2	3	4	5
13.	Általában tudom, hogy éppen milyenek az érzelmeim .	1	2	3	4	5
14.	Igyekszem jó benyomást kelteni másokban.	1	2	3	4	5
15.	Állandóan vizsgálgatom, hogy mit miért csinálok.	1	2	3	4	5
16.	Szorongás fog el, ha több ember előtt kell beszélnem.	1	2	3	4	5
17.	Mielőtt elmegyek otthonról, utoljára még megnézem magam a tükörben.	1	2	3	4	5
18.	Néha az az érzésem, hogy kívülállóként magamat vizsgálgatom.	1	2	3	4	5

19.	Foglalkoztat az, hogy másoknak mi a véleménye rólam.	1	2	3	4	5
20.	Tisztában vagyok azzal, hogy mikor változik a hangulatom.	1	2	3	4	5
21.	Gondot fordítok a megjelenésemre	1	2	3	4	5
22.	Figyelemmel kísérem, hogy hogyan dolgozik az agyam (amikor egy problémát oldok meg).	1	2	3	4	5
23.	Sok ember együtt idegesítően hat rám.	1	2	3	4	5

17.3.9 Flow Állapot Kérdőív

INSTRUKCIÓ HELYE

1. Egyáltalán nem
2. Nem illik rám
3. Semleges
4. Illik rám
5. Nagyon illik rám

1.	Az elmém és a testem tökéletes összhangban működött.	1	2	3	4	5
2.	Kézben tartottam az eseményeket.	1	2	3	4	5
3.	Mindvégig izgalmas kihívást jelentett számomra.	1	2	3	4	5
4.	Az idő gyorsabban ment, mint ahogy gondoltam.	1	2	3	4	5
5.	A figyelmemet egyáltalán nem kötötte le, amit csinálni kellett.	1	2	3	4	5
6.	Ez a feladat nem volt túlzottan nehéz.	1	2	3	4	5
7.	Pontosan tudtam, mit kell tennem, és azt is tettem.	1	2	3	4	5
8.	Azt éreztem, hogy az, amit csinálni kell, jól illik a készségeimhez.	1	2	3	4	5
9.	Érdekesnek találtam.	1	2	3	4	5
10.	Egybe olvadtam a feladattal.	1	2	3	4	5
11.	Teljes mértékben lekötötte a figyelmemet.	1	2	3	4	5
12.	Úgy éreztem meg tudok felelni a helyzet által támasztott követelményeknek.	1	2	3	4	5
13.	Éreztem, hogy én kontrollálom a helyzetet.	1	2	3	4	5
14.	14. A képességeim egyensúlyban voltak a tevékenység nyújtotta kihívásokkal.	1	2	3	4	5
15.	Lépést tudtam tartani a kihívásokkal.	1	2	3	4	5
16.	Nem igényelt tőlem erőfeszítést, hogy jól teljesítsek.	1	2	3	4	5
17.	Tudtam, hogy képes vagyok a feladat megoldására.	1	2	3	4	5
18.	Számomra unalmas volt.	1	2	3	4	5
19.	Megfeledkeztem az idő múlásáról.	1	2	3	4	5
20.	Megfeledkeztem a közvetlen környezetemről.	1	2	3	4	5

17.3.10Flow Szinkronizáció Kérdőív

INSTRUKCIÓ HELYE

1. Egyáltalán nem
2. Nem
3. Semleges
4. Valamennyire
5. Teljes mértékben

1.	Éreztem, hogy pozitívan hatok a partnerem feladatvégzésére.	1	2	3	4	5
2.	A feladat végeztével több energiát éreztem magamban, mint a kezdetekkor.	1	2	3	4	5
3.	A partnerem motivált a tevékenység végzése során.	1	2	3	4	5

4.	Jól tudunk kommunikálni a tevékenység alatt.	1	2	3	4	5
5.	A partnerem teljesítménye ösztönzött.	1	2	3	4	5
6.	Éreztem a kölcsönös bizalmi kapcsolatot.	1	2	3	4	5
7.	Ellestem néhány fogást a partneremtől.	1	2	3	4	5
8.	Egymás tükörképének éreztem magunkat.	1	2	3	4	5
9.	Összhangban éreztem a viselkedésemet a partneremével.	1	2	3	4	5
10.	Éreztem, hogy jól teljesítünk.	1	2	3	4	5
11.	Csak a közös tevékenységre koncentráltam.	1	2	3	4	5
12.	Szívesen dolgoznék együtt máskor is a partneremmel.	1	2	3	4	5
13.	Motiváltam a partneremet a feladat végzése során.	1	2	3	4	5
14.	Éreztem a kettőnk közötti összhangot.	1	2	3	4	5
15.	Koordináltuk a viselkedéses megnyilvánulásainkat.	1	2	3	4	5
16.	Éreztem, hogy jobb lett a kapcsolatunk a partneremmel.	1	2	3	4	5
17.	Éreztem, hogy számíthatok a partneremre.	1	2	3	4	5
18.	A jövőben is szívesen dolgoznék együtt a partneremmel.	1	2	3	4	5
19.	Automatikusan együtt tudunk működni a partneremmel.	1	2	3	4	5
20.	Jól tudtam reagálni a partnerem viselkedésére.	1	2	3	4	5
21.	Belefeledkeztem a tevékenységbe.	1	2	3	4	5
22.	Éreztem, hogy pozitív hatással vagyok a partnerem teljesítményére.	1	2	3	4	5
23.	Azt éreztem, hogy szinte együtt rezdülünk a partneremmel.	1	2	3	4	5
24.	A feladat végzése feltöltött.	1	2	3	4	5
25.	Tudtam tanulni a partneremtől.	1	2	3	4	5
26.	El tudtam fogadni a partnerem képességeit.	1	2	3	4	5
27.	Jól tudtunk együttműködni.	1	2	3	4	5
28.	Teljesen kikapcsolódtam.	1	2	3	4	5

17.3.11Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív

Ez a kérdőív 80 állítást tartalmaz, amelyek az emberek jellemző tulajdonságait és életfelfogását írják le. Kérjük, gondosan olvassa el az egyes állításokat és jelölje meg válaszát az alábbiak szerint. Kérjük, minden kérdésre válaszoljon, nincsenek helyes, vagy helytelen megoldások. Válaszoljon úgy, hogy az önt legpontosabban jellemző képet tükrözzék válaszai.

1. Egyáltalán nem jellemző
2. Kicsit jellemző
3. Majdnem jellemző
4. Teljes mértékben jellemző

1.	Akik ismernek, optimistának tartanak.	1	2	3	4
2.	Tapasztalataim szerint a siker a jó tervezés eredménye.	1	2	3	4
3.	Akár a múltamat vizsgálom, akár a jövőmről elmélkedem, úgy érzem én értelemteli életet élek.	1	2	3	4
4.	Nagyon örülök magamnak és annak, amit az életben elértem.	1	2	3	4
5.	Úgy érzem, hogy egyre kevésbé vagyok hatékony.	1	2	3	4
6.	Nem kedvelem különösebben az új és váratlan helyzeteket.	1	2	3	4
7.	Nagyon jól „olvasok” mások gondolataiban és indítékaiban.	1	2	3	4
8.	Találékonyabb vagyok másoknál.	1	2	3	4
9.	Gyakran tudom, mit kellene tennem, de általában nincs meg bennem a képesség arra, hogy meg is tegyem.	1	2	3	4
10.	Általában tudok találni olyasvalakit, aki segít megoldani a problémáimat, ha szükségem van rá.	1	2	3	4

11. Úgy gondolom, hogy vezetőerő vagyok abban, hogy másokkal együttműködve alakítsam, befolyásoljam és fejlesszem mindazt, ami velünk történik.	1	2	3	4
12. Gyakran megesik, hogy fizikailag jelen vagyok, de gondolataim máshol járnak.	1	2	3	4
13. Még ha egy munka nehéz is, vagy problémákba ütközöm, akkor is tovább dolgozom, míg be nem fejezem.	1	2	3	4
14. Olyan ember vagyok, aki azonnal kimondja, ami az eszébe jut.	1	2	3	4
15. Gyakran vagyok ideges.	1	2	3	4
16. Elveszítem a nyugalmamat, ha valaki félbeszakít, mikor valami fontos dologra koncentrálok.	1	2	3	4
17. Meg vagyok győződve arról, hogy a körülöttem zajló dolgok többsége időben jóra fordul.	1	2	3	4
18. Biztos vagyok benne, hogy minden, ami velem történik, jobban függ tőlem, mint a sorstól vagy a szerencsétlen körülményektől.	1	2	3	4
19. Olyan érzésem van, hogy sok dolog, ami velem történik, az zavaros és nem is tudom, mért is mennek úgy a dolgok, ahogy mennek.	1	2	3	4
20. Erős az önbecsülésem, és vannak olyan értékeim, amiért érdemes harcolnom.	1	2	3	4
21. Azt gondolom, hogy életem különböző területein egyre sikeresebbé válok.	1	2	3	4
22. Nyitott vagyok az életem változásaira, úgy hiszem ezek új és érdekes lehetőséget adnak nekem.	1	2	3	4
23. Úgy tekintem magam, mint aki nagyon jól ítél meg másokat.	1	2	3	4
24. Még ha nyomás alatt állok is, nagyon jól tudok alternatív megoldásokat találni egy problémára.	1	2	3	4
25. Az az érzés, hogy amit el akartam érni, a legtöbb esetben sikerült is, adja az egyik legnagyobb erőt számomra, az élet nehézségeivel való küzdelemben.	1	2	3	4
26. Mikor olyan helyzetben voltam, hogy volt valami problémám, megtaláltam a megfelelő embert, aki segített.	1	2	3	4
27. Gyakran vannak olyan ötleteim, amelyekhez mások eredményesen tudnak kapcsolódni és továbbgondolkodásra készteti őket.	1	2	3	4
28. Gyakran veszem észre magamon, hogy saját világomban vagyok, távol attól, ami körülöttem történik.	1	2	3	4
29. Ha valamit elkezdek, be is fejezem.	1	2	3	4
30. Anélkül, hogy az indulat elragadna, tudok hallgatni érzéseimre.	1	2	3	4
31. Könnyen felidegesít, ha hibázom.	1	2	3	4
32. Könnyen válok türelmetlenné.	1	2	3	4
33. Még ha nehéz helyzetbe kerülök is, teljesen meg vagyok győződve róla, hogy végül minden jóra fordul.	1	2	3	4
34. Sohasem bízom abban, hogy a sors vagy a szerencse megoldja a problémámat.	1	2	3	4
35. Ha az életemet nézem, úgy látom, hogy az értelmes és következetesen alakul.	1	2	3	4
36. Függetlenül attól, hogy mások mit gondolnak rólam, én nagyon tisztelem magam azért, amit eddig elértem.	1	2	3	4
37. A múlt évben személyiségem egyáltalán nem úgy változott, ahogy szerettem volna.	1	2	3	4
38. A váratlan dolgokat az életemben úgy tekintem, mint izgalmas kihívást, és fenntartom a fejlődés lehetőségét.	1	2	3	4
39. Gyakran jók a megsejtéseim arról, hogy hogyan gondolkodnak és éreznek az emberek.	1	2	3	4
40. Mások szerint is jó problémamegoldó vagyok.	1	2	3	4
41. Sikeresen el tudom érni a magam elé tűzött célokat.	1	2	3	4

42. Ha segítségre van szükségem, nem esik nehezemre, hogy másoktól kérjek támogatást, még ha nem is ismerem jól őket, akkor is.	1	2	3	4
43. Ügyesen rá tudom venni az embereket arra, hogy új és eredeti ötletekkel álljanak elő.	1	2	3	4
44. Az utóbbi időben úgy érzem, nem tudok lépést tartani azzal, ami körülöttem zajlik.	1	2	3	4
45. Ha a dolgok nem a terv szerint mennek, hamar feladom.	1	2	3	4
46. Gyakran teszek meg dolgokat, amiket aztán megbánok.	1	2	3	4
47. Még apró problémák is szoktak aggasztani.	1	2	3	4
48. Ritkán vagyok ingerült.	1	2	3	4
49. Jó érzésekkel gondolok a jövőmre.	1	2	3	4
50. A sikereimet kemény munkámnak köszönhetem, nem a szerencsés körülményeknek.	1	2	3	4
51. Ritkán tapasztalom azt, hogy bármi is értelmet adna mindennapjaimnak.	1	2	3	4
52. Úgy látom magam, mint akinek komoly belső erőforrásai vannak ahhoz, hogy sikeres legyen.	1	2	3	4
53. Sok helyzet volt már, amikor kétségbe vontam, hogy mint ember fejlődni tudok.	1	2	3	4
54. Általában keresem az új kihívásokat.	1	2	3	4
55. Gyakran tudom, mit fognak mondani az emberek, még mielőtt megszólalnának.	1	2	3	4
56. Jó vagyok az olyan munkában, ahol új és eredeti ötletek kellenek.	1	2	3	4
57. Korábbi tapasztalataimból tudom, hogy a legtöbb dologban, amit csinálok, biztos vagyok.	1	2	3	4
58. Ismerőseim között sok olyan van, akire biztosan támaszkodhatok.	1	2	3	4
59. Csoporthelyzetben gyakran mondják az emberek, hogy serkentik őket a gondolataim.	1	2	3	4
60. Gyakran van olyan érzésem, hogy a világ csak úgy elmegy mellettem.	1	2	3	4
61. Ha a dolgok nem terv szerint mennek, könnyen elmegy a kedvem attól, hogy folytassam őket.	1	2	3	4
62. Jellemző rám az, hogy először beszélek, aztán gondolkodom.	1	2	3	4
63. Érzékeny vagyok a kritikára.	1	2	3	4
64. Ha eldöntöttem valamit és az nem úgy megy, ahogy szeretném, dühös leszek.	1	2	3	4
65. Olyan ember vagyok, aki nagyon derülátón tekint az életre.	1	2	3	4
66. A fontos dolgok többségét, amelyek velem történnek, előre látni és ellenőrizni tudom.	1	2	3	4
67. Úgy érzem, az életemből hiányoznak a világosan megfogalmazott célok.	1	2	3	4
68. Büszke vagyok magamra, mikor arra gondolok, milyen ember is lett belőlem.	1	2	3	4
69. Más emberek úgy tűnik változnak, magamról úgy érzem, körbe-körbe járok.	1	2	3	4
70. Még a váratlan helyzeteket is úgy veszem, hogy azok izgalmas kihívások számomra.	1	2	3	4
71. Gyakran fel tudom fedezni, milyen szerepet játszanak az emberek egy csoportban, még akkor is, ha ez előttük rejtve marad.	1	2	3	4
72. Szokatlanul nagy tehetségem van hozzá, hogy többféle megoldást találjak, ha kell, ha problémákkal találkozom.	1	2	3	4
73. Ha megoldást látok egy problémára, biztos vagyok benne, hogy meg tudom tenni, amit kell.	1	2	3	4
74. Nem haboznék, hogy különböző embereket hívjak fel tanácsért valamilyen személyes problémám megoldása érdekében.	1	2	3	4
75. Csoportban dolgozva gyakran fontosak a gondolataim.	1	2	3	4

76. Gyakran zavarnak a múlttal és jövővel kapcsolatos gondolatok.	1	2	3	4
77. Gyakran kezdtem új terv megvalósításához, még mielőtt a korábbit befejeztem volna.	1	2	3	4
78. Bárcsak ne volnék ilyen hirtelen természetű.	1	2	3	4
79. Könnyen lehangol, ha kellemetlen dolgokkal találkozom.	1	2	3	4
80. Én nem vagyok az az ember, aki könnyen elveszíti a nyugalmát.	1	2	3	4

17.3.12Pszichológiai Jóllét Kérdőív

Kérjük, jelölje be, hogy milyen mértékben ért vagy nem ért egyet az alábbi állítások vonatkozásában!

1. Erősen egyetértek
2. Nagyjából egyetértek
3. Kicsit egyetértek
4. Inkább nem értek egyet
5. Többnyire nem értek egyet
6. Egyáltalán nem értek egyet

1. Személyiségem legtöbb oldalát szeretem.	1	2	3	4	5	6
2. Amikor megvizsgálom életem történetét, elégedett vagyok azzal, ahogy a dolgok eddig alakultak.	1	2	3	4	5	6
3. Néhány ember céltalanul vándorol egész életében, de én nem tartozom közéjük.	1	2	3	4	5	6
4. Gyakran lehangolnak az élet mindennapi követelményei.	1	2	3	4	5	6
5. Bizonyos tekintetben kiábrándultnak érzem magam az életben nyújtott teljesítményem miatt.	1	2	3	4	5	6
6. Nehézséget és többnyire csalódással teli élményeket hoz számomra a szoros kapcsolatok fenntartása.	1	2	3	4	5	6
7. Napról napra élem az életem és nem igazán gondolok a jövőre.	1	2	3	4	5	6
8. Általában úgy érzem, hogy felelős vagyok azért a helyzetért, amelyben élek.	1	2	3	4	5	6
9. Jól tudom kezelni a mindennapokban rám háruló kötelezettségeket.	1	2	3	4	5	6
10. Néha úgy érzem, mintha már megtettem volna mindent, ami az életben megtehető.	1	2	3	4	5	6
11. Az élet számomra a tanulás, a változás és a fejlődés szakadatlan folyamata.	1	2	3	4	5	6
12. Úgy gondolom, hogy fontos olyan új élményeket és tapasztalatokat szerezni, amelyek kihívásokat jelentenek önmagunk és a világunk újra gondolására.	1	2	3	4	5	6
13. Az emberek valószínűleg úgy jellemeznének engem, mint egy adakozó személyt, aki hajlandó időt szentelni másokra	1	2	3	4	5	6
14. Régen feladtam a próbálkozást arra, hogy valami nagy javulást, vagy változást hozzak létre az életemben.	1	2	3	4	5	6
15. Hajlamos vagyok arra, hogy elfogadjam a határozott véleményt képviselő emberek álláspontját.	1	2	3	4	5	6
16. Nem valami sok melegséget és bizalmat tapasztalok a másokkal való kapcsolataimban	1	2	3	4	5	6
17. Bízom a saját véleményemben még akkor is, ha az gyökeresen eltér mások álláspontjától.	1	2	3	4	5	6
18. Azon értékek alapján ítélem meg magam, amelyeket én fontosnak tartok, és nem pedig azok alapján, amiket mások tartanak fontosnak.	1	2	3	4	5	6

17.3.13Rövidített Pozitív és Negatív Affektivitás Skála – magyar verzió

INSTRUKCIÓ HELYE

	Egyáltalán nem, vagy alig	Kicsit	Mérsékelten	Eléggé	Nagyon
Zaklatott, feldúlt	1	2	3	4	5
Ellenséges	1	2	3	4	5
Éber	1	2	3	4	5
Megszégyenült	1	2	3	4	5
Elhivatott	1	2	3	4	5
Ideges	1	2	3	4	5
Elszánt, határozott	1	2	3	4	5
Figyelmes	1	2	3	4	5
Aktív, élénk	1	2	3	4	5
Félénk	1	2	3	4	5