

**A maladaptív sémák és az énhatékonyság szubjektív megélésének hatása a flow élmény
intenzitására és fenntarthatóságára fiatal felnőtteknél**

Frei Nathalie

Neptun kód: HLXKEC

Szegedi Tudományegyetem
Bölcsészet- és Társadalomtudományi Kar
Pszichológiai Intézet

OTDK DOLGOZAT

Témavezető: Dr. Csibri Péter, egyetemi adjunktus

2024 ősz

MALADAPTÍV SÉMÁK, ÉNHATÉKONYSÁG ÉS A FLOW
Tartalomjegyzék

Összefoglaló.....	4
Bevezetés	5
Flow	5
<i>A flow-élmény és az autotelikus személyiség jellemzői</i>	<i>6</i>
<i>A stressz szerepe a flow-élményének megélésében.....</i>	<i>6</i>
Énhatékonyság.....	7
Maladaptív Sémák.....	7
<i>Sémák, az emlékezés és a motiváció kapcsolata</i>	<i>8</i>
<i>Sémák hatása a stressz és a szorongás megélésére</i>	<i>9</i>
<i>Sémák és az énhatékonyság kapcsolata</i>	<i>9</i>
Módszerek.....	12
Résztvevők.....	12
Vizsgálati eszközök.....	12
<i>Young-féle Sémakérdőív – Rövid Változat (YSQ-SF)</i>	<i>12</i>
<i>GSE kérdőív (Énhatékonyság).....</i>	<i>13</i>
<i>Flow Állapot Kérdőív</i>	<i>14</i>
<i>Kísérleti elrendezés – VR-szemüveg, VR-kísérlet:</i>	<i>15</i>
Vizsgálat leírása:.....	15
Eredmények	17
<i>A flow-élmény megélése</i>	<i>17</i>
<i>Az énhatékonyság és a flow-élmény kapcsolata</i>	<i>18</i>
<i>Korai maladaptív sémák tulajdonságai a mintán</i>	<i>18</i>
<i>Korai maladaptív sémák számának összehasonlítása nemek szerint</i>	<i>19</i>
<i>Korai maladaptív sémák intenzitásának összehasonlítása nemek szerint.....</i>	<i>19</i>
<i>A maladaptív sémák és az énhatékonyság kapcsolata</i>	<i>19</i>

MALADAPTÍV SÉMÁK, ÉNHATÉKONYSÁG ÉS A FLOW

<i>Az aktív maladaptív sémák számának és a flow-élmény kapcsolata</i>	<i>21</i>
<i>A maladaptív sémák intenzitásának és a flow-élmény kapcsolata</i>	<i>22</i>
<i>Maladaptív sémák intenzitásának hatása a flow-élményre az első körben.....</i>	<i>22</i>
<i>Maladaptív sémák intenzitásának hatása a flow-élményre a második körben</i>	<i>22</i>
<i>Maladaptív sémák intenzitásának hatása a flow-élményre a harmadik körben.....</i>	<i>23</i>
Megvitatás	25
Kutatásom korlátai és erősségei.....	29
Felhasznált irodalom.....	32

Kutatásom célja a maladaptív sémák és a flow-élmény megélésére való képesség kapcsolatának vizsgálata különböző stresszreleváns helyzetekben, amelyben kiemelten fókuszálok az egyén énhatékonyságának szubjektív megélésére. A kutatásomban 39 fő eredményét értékeltem ki, akik többnyire egyetemisták voltak (átlag életkor 21,1, SD=1,47, 15 férfi). Először a Young Féle Sémakérdőív-Rövid Változata került felvételre, majd a GSE-Énhatékonyság kérdőívet töltötték ki. A kísérleti elrendezés során egy VR-játékkal kellett játszaniuk, amely három, feladatában megegyező, de stresszfaktoraiban különböző körből állt. Az első körben csupán a játék jelent meg stresszfaktorként, a második körben két átlag feltüntetése teremtett versenyhelyzetet, a harmadik körben pedig a program meghibásodását szimuláltuk a játék közben. A feladat mindhárom kör során labdák leütése volt, amelyek mindegyike után a Flow Állapot Kérdőívet vettem fel. Eredményeim alapján összefüggést találtam a gyermekkorban kialakult különböző maladaptív sémák és a flow-élmény megélésének képessége, valamint az énhatékonyságon elért pontszámok között. Az aktív maladaptív sémák száma csupán az énhatékonysággal korrelált negatívan, a flow-élmény kapcsolatával viszont nem mutatott szignifikáns összefüggést. A maladaptív sémák többsége negatívan korrelált a flow-élmény megélésével, amely valószínűleg a maladaptív sémák mögött meghúzódó hiedelmekkel magyarázható. Nem várt eredményem viszont, hogy a feljogosítottság-grandiozítás sémával rendelkező egyének szignifikánsan magasabb flow-élményről számoltak be versenyhelyzetben társaikhoz képest. Ezen eredményekre alapozva arra következtethetünk, hogy nem az aktív maladaptív sémák száma, hanem azok intenzitása és a mögöttük meghúzódó hiedelmek azok, amelyek összefüggésben állnak az egyén flow-élményének megélésére való képességével. A vizsgált mintámon az énhatékonyság és a flow-élmény megélése között nem találtam szignifikáns összefüggést, amely a szakirodalmi háttérre alapozva szintén nem várt eredmény volt.

Kulcsszavak: maladaptív sémák, flow-élmény, énhatékonyság, virtuális valóság

Plágium nyilatkozat: A plágium szabályokat ismerem és a dolgozatban azokat betartottam.

Frei Nathalie, 2024. 11. 17.

Frei Nathalie

A mindennapokban a megoldandó feladatok minden alkalommal egy sokszínű mentális kihívást és a feladat által megteremtett új mentális környezetet jelent számunkra. Minden ember kicsit másképp hozza létre azt a mentális ökológiai fülkét, amelyben az egyes gondolatok, érzések és tapasztalatok kölcsönhatásba lépnek egymással. Ez a rendszer folyamatosan változik az egyén életútja, személyes tapasztalatai, hiedelmei és érzelmi állapotai tükrében. Az, hogy egy-egy változó milyen mértékben jelenik meg vagy éppen hiányzik, kulcsfontosságú szerepet játszik abban, hogyan értelmezzük a világot és hogyan reagálunk rá. Így tehát a mentális állapotok nemcsak az egyéni élmények és környezeti hatások függvényében formálódnak, hanem azon változók is szerepet kapnak, amelyek épp a személyes fókuszáltság vagy meglétének, vagy hiányának tükrében érvényesülnek. (Gibson, 1979; McArthur & Baron, 1983; Szokolszky & Kádár, 1999)

Annak ismerete, hogy különböző emberek mennyire sokszínűen és egyes embercsoportok mennyire hasonlóan kapcsolódnak egy feladathelyzethez hasznos szaktudást biztosíthat mind elméleti, mind gyakorlati területen dolgozó szakemberek számára.

Munkám során egy jól meghatározott magas feladatban, melyben a változók kontrollja kiemelkedően magas volt, igyekeztem különböző feladathoz kapcsolódó dimenziók kapcsolatának megismerésére a feladatot végző maladaptív sémáinak kapcsolatában.

Flow

A feladatba való bevonódás a feladat végzéssel kialakult viszonyoknak egy informatív dimenziójára ad betekintést. A flow fogalmát Csíkszentmihályi Mihály vezette be, amely egy a személy számára optimális feladat végzése közben jelenik meg, melyben a személy feladathoz szükséges készségei és a feladat nehézségi szintje megegyezik és ezáltal teljesen be tud vonódni a feladatba (Csíkszentmihályi, 1975). Csíkszentmihályi az optimális élmény fogalmához 9 kulcstényezőt javasol. Ide tartozik a kihívás mértéke és az egyén képességeinek egyensúlya, azaz, hogy az egyén képességeinek megfelelő nehézségű feladatot kell teljesítenie. A feladat céljának világos megfogalmazása, amely során az egyén tisztában van azzal, hogy mit kell tennie, ezzel párhuzamosan az egyénben létrejön a kontroll tiszta érzése. Mindehhez hozzájárul az egyértelmű és azonnali visszacsatolás, amely fenntartja az egyén figyelmét az adott feladat során, így teljesen bevonódik a feladatba és a cselekvés automatikussá válik, lényegében a cselekvés és a tudatosság összeolvad. Mindezen tényezők jelenlétében képes lesz az egyén az öntudat elvesztésére, amely során a szubjektív időérzékelés megváltozhat, azaz az idő gyorsabban vagy lassabban telik. Magát a cselekvést autotelikus élményként éli meg az egyén, így a motiváció is kiemelkedően fontos szerepet tölt be a flow-élményének megélésében.

A flow-élmény és az autotelikus személyiség jellemzői

A kihívást jelentő tevékenységekben való részvétel és az azokban való sikeresség képessége gyakran pozitív, integráló flow-szerű élményeket indukál (Csíkszentmihályi, 1990). Egy adott tevékenység során gyakori flow állapot megélése arra ébreszt vágyat, hogy a tevékenységet önmagáért folytassuk, azaz a tevékenység autotelikussá válik (Csíkszentmihályi, 1975, 1990). Csíkszentmihályi szerint, azok a személyek, akik tevékenységeikben gyakran élnek meg flow-szerű élményeket, vágnak a kihívásokra, kiváló koncentrációs képességgel bírnak, aktív megküzdési stratégiákat alkalmaznak mindamellett, hogy belsőleg motiváltak. Valamint olyan fontos metakészségekkel rendelkeznek, mint például az általános kíváncsiság, alacsony önközpontúság és a kitartás (Csíkszentmihályi, 1990).

A stressz szerepe a flow-élményének megélésében

A stressz a szakirodalomban nagy utat járt be, aminek köszönhetően ennek a dolgozatnak a keretein messze túlmutat a stresszel való részletesebb kérdések megfogalmazása és megválaszolása. A munkánk szempontjából a stresszel kapcsolatban abból a munkahipotézisből indulunk ki, hogy létezik egy facilitáló tartalékjainkat mozgósító (pozitív) stressz, más néven eustressz, és egy debilizáló, képességeink mozgósítását erősen gátló stressz, azaz distressz. Ez utóbbi megóv minket attól, hogy olyan feladatokba investáljunk értékes mentális és fizikai tőkét, amelyek meghaladják képességeinket. (Milsom, 1985; Le Fevre et al., 2003; Mesurado et al., 2015). Az eustressz a személyes önmegvalósítással kapcsolatos stresszformaként értelmezhető. Az eustresszt kiváltó tényezők lehetőséget biztosítanak készségeinek kihasználására, fejlesztésére, valamint a kihívásokkal való megküzdésre (Selye, 1983; Le Fevre et al., 2003). Számos kutatás készült már a stressz és a flow-élmény kapcsolatának témájában. A fenti kritériumoknak megfelelően a flow-élmény első sorban stresszreleváns helyzetekben tapasztalható, de fontos hogy a készségek és a feladat támasztotta kihívások egyensúlyban legyenek (Csíkszentmihályi és LeFevre, 1989, Rheinberg, 2008). Maga Csíkszentmihályi is kiemeli munkásságában a hegymászás példáját, mint kockázatos tevékenység: „A hegymászonak, aki egy függőleges sziklafalon araszol felfelé, nagyon egyszerű a célja: fel kell másznia anélkül, hogy lezuhanna” (Csíkszentmihályi, 1990). A flow-élményben megjelenő stressz fontosságát Rheinberg és Manig 2003-as kutatása is alátámasztja, melyben azt vizsgálták, hogy mi teszi élvezetessé az illegális graffitizést. A kutatásban többször is hangsúlyozzák, hogy az illegális tevékenység által kiváltott stressz érzése az, ami ismételten arra készteti a résztvevőket, hogy folytassák a graffitizést. A kutatásban részt vett alanyok közül az egyik fiatal a következőképpen fejezte ki magát: „A legális graffitizés hosszú távon unalmas lenne.” (Rheinberg & Manig, 2003). Mesurado és munkatársai 2015-ös kutatása a korábbi kutatásokhoz képest pontosította, hogy az eustressz jelenléte játszik fontos szerepet a flow-élmény kialakulásában. Összességében az empirikus és elméleti bizonyítékok alátámasztják,

MALADAPTÍV SÉMÁK, ÉNHATÉKONYSÁG ÉS A FLOW

hogy a megfelelő mértékű stressz (vagyis kihívás) és a megküzdési igények hozzájárulnak a flow-élmények kialakulásához (Peifer et al., 2014).

Énhatékonyság

Az énhatékonyság vizsgálata saját belső tartalékjainknak és azok feladattal kapcsolatos dinamikájába enged betekintést. A flow-élmény megtapasztalásához elengedhetetlen a világos célok megfogalmazása, így behatárolhatjuk, hogy hogyan is kell cselekednünk, lényegében mit kell teljesítenünk (Csíkszentmihályi, 1975). A teljesítményt befolyásoló egyik legfontosabb pszichológiai tényező az énhatékonyság (Bandura, 1986; Bandura 1997)

Az énhatékonyság Bandura szociális-kognitív elméletének egyik alapfogalma, az egyén azon hitét jelenti, hogy képes-e egy adott feladatot sikeresen végrehajtani (Bandura, 1997). Számos kutatásban igazolták, hogy az énhatékonyság megbízható előrejelzője a motivációnak, a feladatteljesítménynek, illetve hatással van a személyes célok kitűzésére (Iroegbu, 2015; Stajkovic & Luthans, 1998).

Sportolókkal végzett kutatásokban igazolták, hogy a fiziológiai izgalomhoz hasonlóan az érzelmi izgalom is jelentőséggel bír az énhatékonyság szempontjából, mind pozitív és mind negatív irányba hatással lehet az egyénre. Több kutatásra alapozva azt feltételezik, hogy a magas szintű énhatékonysággal rendelkező sportolók nagyobb mértékben rendelkeznek pozitív érzelmekkel, például boldogsággal, élvezettel és elégedettséggel, ellenben az alacsony szintű önhatékonysággal rendelkező sportolókkal, akikről azt feltételezik, hogy magasabb a negatív érzelmeik szintje (pl. szomorúság, szorongás és depresszió) (George & Feltz, 1970; Treasure et al., 1996)

Sklett és munkatársai egy 2018-as kutatásukban az énhatékonyság, a flow-élmény, a szorongás, az érzelmi állapot és az elit síugró teljesítmény különböző mutatói közötti összefüggést vizsgálták. Eredményeik azt mutatták, hogy a teljes versenyszezon után a világbajnokság összesített helyezése mérsékelten pozitívan összefügg az énhatékonysággal és a flow-val (Sklett et al., 2018).

Maladaptív Sémák

A korai maladaptív sémák a gyermekkori averzív élmények szubjektív feldolgozásának mentális reprezentációi, amelyek a későbbi érzelmi és kognitív mintázatokban manifesztálódnak. Ez azt jelenti, hogy későbbi életünk során ismétlődnek és befolyásolják az egyén gondolkodását, érzéseit és cselekedeteit (Young, et al., 2003).

A korai maladaptív sémák Young és munkatársai (2003) definíciója szerint: „Kiterjedt, pervazív motívum vagy mintázat, amely emlékekből, érzelmekből, kogníciókból és testi érzésekből áll. Ezek jelentős mértékben diszfunkcionálisak, az egyénre magára és másokkal való kapcsolataira vonatkozik.”

MALADAPTÍV SÉMÁK, ÉNHATÉKONYSÁG ÉS A FLOW

Young és munkatársai (2003) 18 sémát írnak le, melyek az öt alapvető érzelmi szükséglet elégtelen vagy túlzott betöltése mentén alakulnak ki. Az öt alapvető érzelmi szükséglet Young és munkatársai (2003) szerint a következők: biztonságos kötődés, autonómia, a jogos igények és érzelmek kifejezésének szabadsága, spontaneitás és játék, illetve a reális keretek és önkontroll. Ezek mentén 5 sémataformát különböztethetünk meg, melyek magukba foglalják a különböző maladaptív sémákat.

Az 5 sémataformába tartozik az elszakíttottság és elutasítás, amelybe tartozó sémák mögött az a hiedelem húzódik meg, hogy az egyén tisztelet, empátia és stabilitásra való igénye nem fog teljesülni. Ide tartoznak a következő sémák: elhagyatottság-instabilitás, bizalmatlanság-abúzus, érzelmi depriváció-érzelemmegvonás, csökkentértékűség-szégyen, és a társas izoláció-elidegenedettség. A második sémataforma a károsodott autonómia és teljesítőképeség, amelybe beletartozik a dependencia-inkompetencia, sérülékenységes-veszélyeztettség, összeolvadottság-éretlenség, illetve a kudarcra ítéltesség. Ezen sémák mögött meghúzódó hiedelmek többek között akadályozzák az egyént a leválásban és a független működésben. A harmadik sémataforma a nem megfelelő határok, melynek neve is jelzi, hogy az egyénnek nehezebb esik a mások által szabott határoknak a betartása, jogaiknak és döntéseiknek tiszteletben tartása. Két maladaptív sémát tudhatunk ebbe a tartományba, a feljogosítottság-grandiozitás, illetve az elégtelen önkontroll-önfegyelem sémát. A következő sémataforma a kóros másokra irányultság nevet kapta, tehát az egyén saját igényeinek rovására túlzottan mások vágyaira és érzéseire koncentrál azért, hogy ő maga szeretetre és elismerésre tegyen szert. Ide sorolhatjuk a behódolás, önfeláldozás, illetve az elismerés-hajszolás sémákat. Az utolsó sémataforma az aggályosság és gátlás, ahol az egyén erős hangsúlyt helyez spontán érzéseinek és döntéseinek elnyomására a célból, hogy a teljesítménnyel és etikai magatartással szembeni internalizált szabályoknak megfeleljen. Ebbe a tartományba sorolhatjuk a negativizmus-pesszimizmus, érzelmi-gátoltság, könyörtelen mércék-hiperkritikusság és a büntető készenlét sémákat. (Young et al., 2003)

Unoka Zsolt 2024-es publikációjában hangsúlyozza, hogy ezen sémák kialakulásában fontos szerepet játszik a velünk született temperamentum vonások, a szülőkkel, testvérekkel és kortársakkal szerzett tapasztalatok összjátéka is.

Sémák, az emlékezés és a motiváció kapcsolata

Többek között a sémák is irányítják az emlékezés folyamatát (befolyásolják, hogy mi jut eszünkbe, és mi kerül gátlás alá), a gondolkozást (az információk absztrakcióját és értelmezését), az érzelmet (érzések aktiválásában és elkerülésében), a motivációt (szükségleteink, vágyaink érvényesítésében vagy gátlásában) (Barlett, 1932; Thimm, 2010; Young et al., 2003). Az egyének mindebből adódóan arra lesznek motiváltak, hogy többnyire elkerüljék az olyan helyzeteket, viselkedésmintázatokat, amelyek a sémáknak ellentmondó

MALADAPTÍV SÉMÁK, ÉNHATÉKONYSÁG ÉS A FLOW

tapasztalatokkal járnának, ezáltal sémáik tudattalanul önfenntratóvá válnak. (Young et al., 2003)

LeDoux (1996) kutatási összefoglalójában a traumatikus események emlékként való elraktározódásának folyamatát vizsgálta. Young (2003), LeDoux 1996-os munkáját idézve, így fogalmaz: „A traumatikus helyzetek során zajló tanulási folyamat tudatos emlékek kialakulásához vezet, amelyeket a hippocampus és a kapcsolódó kérgi területek kezelnek, míg tudattalan emlékek is létrejönnek az amygdalára épülő félelmet kondicionáló rendszer révén.” Az amygdala rendszer működése nem tudatosan megy végbe, így az érzelmi és a testi reakciók automatikusan végbemennek. (LeDoux, 2003).

Ebből Young és munkatársai (2003) arra következtetett, hogy stressz hatására gyakran felszínre törhetnek olyan félelmek vagy emlékek, amelyekről azt hittük, hogy már elfeledtük.

Sémák hatása a stressz és a szorongás megélésére

A sémák diszfunkcionalitása általában később válik nyilvánvalóvá, amikor a páciensek a sémákat későbbi interakciókban is fenntartják. A korai maladaptív sémák és a velük való megküzdésben használt maladaptív stratégiák gyakran húzódnak meg manifeszt pszichiátriai tünetek, mint pl.: szorongás vagy depresszió. Ugyanakkor fontos megjegyezni, hogy Young elmélete szerint a maladaptív viselkedések nem részei a sémáknak, hanem azokra adott válaszoknak tekinthetők (Young et al., 2003).

Számos kutatás igazolta, hogy az érzelmi sémák nagy szerepet játszanak tekintetben, hogy az emberek különbözőek felfogásukban, érzelemszabályozási stratégiájukban és érzelmeik értékelésében (Leahy, 2002; Leahy, 2007; Leahy, 2019; Leahy et al., 2012). Az érzelmi sémák alatt azokat az egyénspecifikus hiedelmeket értjük, amelyeket az emberek az érzelmeikről és érzelmi folyamatokról tartanak (Leahy, 2002; Manser et al., 2012; Mitmansgruber et al., 2009; Norman és Furnes, 2016)

Mohammadkhani és munkatársai által végzett 2022-es kutatásukban az adaptív érzelmi sémák és maladaptív sémák kapcsolatát vizsgálták a rezilienciával, kognitív rugalmassággal, illetve a stresszel. Eredményeikben igazolták, hogy az érzelmi sémák, a reziliencia és a kognitív rugalmasság összefügg a depresszióval és a szorongással. Ellentétben az adaptív érzelmi sémákkal, a maladaptív sémák okozta érzelemfeldolgozási problémák csökkentik a rezilienciát és a kognitív rugalmasságot, ami negatívan befolyásolja a szorongást (Mohammadkhani et al., 2022).

Sémák és az énhatékonyság kapcsolata

Bandura (1977) az énhatékonyságot a viselkedés alapvető feltételeként határozza meg, és azt a kognitív folyamatok közé sorolja, amelyeken keresztül az emberek különféle társadalmi viselkedéseket és személyes tulajdonságokat alakítanak ki. Az énhatékonysági hiedelmek nem csupán azt jelentik, hogy az emberek hogyan képesek irányítani a cselekedeteiket, hanem arra

MALADAPTÍV SÉMÁK, ÉNHATÉKONYSÁG ÉS A FLOW

is vonatkoznak, hogy hogyan képesek szabályozni gondolataikat, motivációjukat, valamint érzelmi és fizikai állapotaikat. Ez magyarázatul szolgálhat arra, hogy ugyanaz az ember különböző helyzetekben gyengén vagy kimagaslóan teljesíthet attól függően, hogy hogyan változik az énhatékonyságról alkotott meggyőződése (Bandura, 1977).

Az emberek közvetlen vagy közvetett tapasztalatokból tanulják meg a teljesítmény mérését, amely alapjául szolgál az önértékelésnek (Bandura, 1997). Egy 2022-es kutatásban vizsgálták a korai maladaptív sémák és az énhatékonyság kapcsolatát. Eredményeikkel igazolták, hogy azok a személyek, akiknek az autonómiával kapcsolatos sémáik sérültek, azoknak az énhatékonyságban elért pontjaik alacsonyabbak voltak, más társaikéhoz képest. Tabatabaeifar és munkatársai (2022) ezt azzal indokolták, hogy a gyermekkori tapasztalatok miatt kialakult maladaptív sémák miatt nem tudtak független identitást kialakítani és ezáltal nem is képesek önállóan teljesíteni.

Az egyértelmű, jól definiált, harmonikus és szinte stabil énhatékonysággal rendelkező emberek mentális egészsége és boldogsága magasabb (Rutledge et al., 2013).

A társadalmi kognitív elmélet alapján az énhatékonyság kulcsszerepet játszik a mentális egészségben, és hatással van számos pszichológiai funkcióra (Bandura, 1986). Ezen alapelvek mentén 2023-ban végeztek egy kutatást, amelyben a sématerápia hatékonyságát vizsgálták az énhatékonyságra, önbecsülésre és asszertivitásra, jóléti ellátásban részesülő háztartásfők körében. Eredményeikben azt kapták, hogy a sématerápia pozitív hatással volt a részt vett alanyok énhatékonyságára (Moradi & Moradi, 2023).

Összességében megállapítható, hogy a korai maladaptív sémák torzított és negatív gondolatokat válthatnak ki a kliensben, aminek hatására úgy érezheti, hogy eltér másoktól, és azt gondolhatja, hogy nem képes egyedül viselni élete felelősségeit, amely párhuzamba állítható az énhatékonysági hiedelmekkel, amelyek szintén befolyásolják, hogy az egyén hogyan képes irányítani saját cselekedeteit (Bandura, 1977; Taylor & Harper, 2017).

Az eddig megjelent szakirodalmi háttérre alapozva, dolgozatomban kutatási kérdése, hogy milyen kapcsolatba hozható az énhatékonyság, a maladaptív sémák száma, valamint a különböző sémák erőssége az egyén flow-élmény megélésével?

Hipotéziseim:

1. Az énhatékonyság szubjektív megélése pozitív kapcsolatban áll az egyén flow-élménybe való bevonódásának mértékével mind a három mérési kör során (Csikszentmihályi, 1990; Ugwuanyi et al., 2020).
2. Az aktív maladaptív sémák száma negatív összefüggésben áll az énhatékonyság szubjektív megélésével (Bandura 1977; Bandura 1997; Young et al., 2003; Taylor & Harper, 2017).
3. Egyes maladaptív sémák szorosabb összefüggést mutatnak az énhatékonyság szubjektív megélésével (Bandura 1977; Bandura 1997; Young et al., 2003; Taylor & Harper, 2017).

MALADAPTÍV SÉMÁK, ÉNHATÉKONYSÁG ÉS A FLOW

4. Az aktív maladaptív sémák száma összefüggésben áll az egyén képességével, hogy intenzíven és tartósan megélje a flow-élményt. (Csikszentmihályi, 1990; Taylor & Harper, 2017; Mohammadkhani et al., 2022; Young et al., 2003).
5. Bizonyos maladaptív sémák kapcsolatba hozhatóak a flow-élmény megélésével a három kondíció során (Csikszentmihályi, 1990; Taylor & Harper, 2017; Mohammadkhani et al., 2022; Young et al., 2003).

MALADAPTÍV SÉMÁK, ÉNHATÉKONYSÁG ÉS A FLOW

Módszerek

Résztvevők

A kutatásban a résztvevők toborzásához kényelmi mintavételt alkalmaztam, az alanyokat főként az egyetemi és ismeretségi körből választottam ki. Ezt a módszert azért választottam, mert így tudtam a leggyorsabban bevonni olyan személyeket, akik személyesen részt tudtak venni a felmérésben.

Összesen 40 személy vett részt a kutatásban, ebből 16 férfi és 24 nő volt. A kutatásomból egy alanyt ki kellett zárnom, mivel nála a virtuális játék során nem sikeresen állítottuk be a nehézségi szintet, így a nála kapott eredmények torz képet mutattak volna. Így végül 15 férfi és 24 nő eredményét értékeltem ki 18 és 24 év között (átlag életkor: M:21,1; SD:1,47). A résztvevők többsége gimnáziumi végzettséggel rendelkezett, és jelenleg egyetemi tanulmányokat folytat.

A kérdőív megkezdése előtt írásban tájékoztattam a résztvevőket a kutatás céljáról és menetéről, a kitöltést csak a tájékoztatás elfogadása után kezdték meg. A kutatást az Egyesített Pszichológiai Kutatásetikai Bizottság (EPKEB) jóváhagyta (EPKEB engedélyszáma: 2022-66).

Vizsgálati eszközök

Young-féle Sémakérdőív – Rövid Változat (YSQ-SF)

A kutatásban a Young-féle Sémakérdőív rövid változatát használtam, amely 75 kérdésből áll, és célja 15 korai maladaptív séma felmérése (Young, 1998; magyar adaptáció: Unoka et al., 2004). Minden séma 5 kérdést tartalmaz, amelyeket a résztvevők egy 6 fokú Likert-skálán értékelhetnek (1 = egyáltalán nem igaz rám, 6 = tökéletesen igaz rám). Az egyes sémák pontértékét átlagolás után számítottam ki, így egy séma értéke 1 és 6 között lehet. Magyarországon elfogadott gyakorlat szerint az adott séma akkor tekinthető aktívnek, ha átlaga eléri vagy meghaladja a 3,0 értéket. (Young, 1998; magyar adaptáció Unoka et al., 2004; Knapet et al., 2015)

Minél több aktív sémát azonosítunk egy résztvevőnél, annál valószínűbb, hogy gyermek- vagy serdülőkorában több alapvető érzelmi szükséglete maradt betöltetlen. (Knapet et al., 2015) A Young-féle Sémakérdőív így nemcsak a sémainkompatibilitások azonosítására szolgál, hanem támpontot nyújt a származási család érzelmi környezetének feltérképezéséhez is, mivel a maladaptív sémák a gyermekkori negatív élmények szubjektív megélésének leképeződésének tekinthetők. (Young, 1998; magyar adaptáció Unoka et al., 2004; Knapet et al., 2015)

A kérdőívet számos korábbi kutatásban is alkalmazták. (Knapet et al., 2015; Oshima et al., 2018; Pauwels et al., 2018; Tabatabaeifar et al., 2022; Yan et al., 2018)

A statisztikai próbák alkalmazása előtt ellenőriztem az alskálák megbízhatóságát a Cronbach alfa együttható segítségével (Lásd: 1. táblázat).

MALADAPTÍV SÉMÁK, ÉNHATÉKONYSÁG ÉS A FLOW

Összességében elmondható, hogy az összes skála megbízhatóan mérte az adott konstruktumot.

1. táblázat: Cronbach alfa értékei a Young-féle Sémakérdőív alskáláin

	Cronbach alfa
Érzelmi depriváció- érzelemmegvonás	0,739
Elhagyatottság- instabilitás	0,835
Bizalmatlanság- abúzus	0,779
Társas izoláció- elidegenedettség	0,834
Csökkentértékűség- szégyen	0,901
Kudarokra ítélttség	0,907
Dependencia- inkompetencia	0,807
Sérülékenység- veszélyeztettség	0,857
Összeolvadottság- éretlenség	0,710
Behódolás	0,845
Önfeláldozás	0,853
Érzelmi gátoltság	0,739
Könyörtelen mércék- hiperkritikusság	0,832
Feljogosítottság- grandiozítás	0,734
Elégtelen önkontroll- önfegyelem	0,807

GSE kérdőív (Énhatékonyság)

A kérdőív minden állítása az énhatékonyság egy-egy aspektusát vizsgálja, például azt, hogy a résztvevő mennyire hisz abban, hogy képes megoldani a kihívásokkal teli helyzeteket, vagy mennyire tudja fenntartani a motivációját a céljai elérése érdekében. A GSE kérdőív széles körben alkalmazott mérőeszköz, amely több kulturális és nyelvi kontextusban bizonyította

MALADAPTÍV SÉMÁK, ÉNHATÉKONYSÁG ÉS A FLOW

megbízhatóságát és érvényességét. (Cassidy, 2015; Freire et al., 2020; Kavgaci, 2022; Zeng et al., 2021)

A kérdőív tíz egyszerű állítást tartalmaz, amelyek az énhatékonysággal, vagyis az önmagunkba vetett hittel kapcsolatosak. Minden állítást egy 4 fokú Likert-skálán kell értékelni (1= egyáltalán nem igaz rám, 4=tökéletesen igaz rám). A kérdőív eredményei alapján egy összpontszám számolható ki, a magasabb érték magasabb énhatékonyságot jelez (Kopp et al., 1993).

A statisztikai próbák alkalmazása előtt ellenőriztem a skála megbízhatóságát a Cronbach alfa együttható segítségével (Lásd: 2. táblázat).

Összességében elmondható, hogy a skála nem mérte megbízhatóan az adott konstruktumot a mintámon, így a kapott eredményeket fenntartásokkal kell kezelni.

2.táblázat: Cronbach alfa értéke a GSE skálán

	Cronbach alfa
GSE	0,484

Flow Állapot Kérdőív

A Flow Állapot Kérdőívet használtam a flow-élmény megélésének mérésére. A kérdőív 20 kérdésből áll, és 5 fokú Likert-skálán kell válaszolniuk rá (1 = egyáltalán nem jellemző rám, 5 = teljesen jellemző rám). A kérdőívbe két fordított tétel található, ezek megfordítása után egy összpontszám számítható ki, ahol a magasabb érték, erősebb flow-élmény megélést jelez (Magyaródi et al., 2013).

A kérdőívet gyakran alkalmazzák pszichológiai kutatásokban, például a tanulás, a sport és a munkateljesítmény vizsgálatában, mivel segít megérteni, hogyan alakul ki a flow-állapot, és milyen szerepet játszik az elmélyült figyelem és a teljesítmény növelésében. (García Calvo et al., 2008; Magyaródi et al., 2013; Stavrou et al., 2014)

A statisztikai próbák alkalmazása előtt ellenőriztem a skála megbízhatóságát a Cronbach alfa együttható segítségével, mind három mérési kört illetően (Lásd: 3. táblázat). Összességében elmondható, hogy az összes skála megbízhatóan mérte az adott konstruktumot a mintámon mind a három kör során.

3. táblázat: Cronbach alfa értéke a Flow Állapot kérdőívben a 3 mérési kör során

	Cronbach alfa
Flow-normál	0,883
Flow- csalo számláló	0,889
Flow-rosszlabda	0,881

Kísérleti elrendezés – VR-szemüveg, VR-kísérlet:

A kísérlet során az alanyok egy virtuális valóság (VR) alapú játékkal játszottak, amely három különböző körből állt. A játék minden egyes körét követően kérdőíveket töltöttek ki az alanyok.

- **Első kör:** Az alanyoknak labdákat kellett eltalálniuk a VR játékban. A játék nehézsége dinamikusan igazodott az alany készségeihez. Minden két eltalált labdát követően a játékmenet gyorsult, azaz a labdák gyorsabban érkeztek. Ha az alany két labdát kihagyott, a labdák sebessége lassult. Ebben a körben azt igyekeztem felmérni, hogy zavartalan körülmények között, hogyan képesek megélni a flow-élményt az alanyok.
- **Második kör:** Ebben a körben szintén az alanyok készségeihez igazodott a játék, de új elemként egy „csaló számláló” jelent meg. Ennek a mutatónak az volt a szerepe, hogy függetlenül az alany teljesítményétől, folyamatosan azt jelezze, hogy az alany rosszabbul teljesít, mint az átlag. Lényegében egy olyan környezetben szerettem volna tesztelni a flow megélésére való képességüket, amelyben a teljesítmény elérése és önmaguk másokhoz való hasonlítása egyfajta frusztrációt kelthet bennük. Ezzel esetlegesen befolyásolva a flow-élményüket és aktiválva a sémáik mögött meghúzódó hiedelmeiket.
- **Harmadik kör:** Ez a kör a kísérletben a „rossz labda” nevet kapta. Ebben a körben bizonyos labdák szándékosan úgy voltak beállítva, hogy az alanyok ne tudják eltalálni őket. A cél az volt, hogy a résztvevők úgy érezzék, hogy a program meghibásodott, ezáltal a személyüktől független probléma (tehát ami nem saját képességüktől függ, mint pl. a második körben) kelthetett bennük csalódottságot vagy frusztrációt.

Vizsgálat leírása:

A résztvevőket először arra kértem, hogy töltsék ki a Young-féle Séma Kérdőív Rövid Változatát, amely körülbelül 20-25 percet vett igénybe. Ennek kitöltésére a személyes jelenlétemben került sor, hogy megszakítások nélkül tudják kitölteni a 75 kérdésből álló kérdőívet. Ezt követően a GSE (énhatékonyság) kérdőívet vettem fel velük szóban, a válaszokat pedig írásban rögzítettem.

A tesztelési szakasz után bemutattam nekik a kísérlethez szükséges eszközöket, és felhelyeztem a VR-szemüveget.

- **Első kör instrukciója:** „Labdák fognak érkezni feléd, és az lesz a feladatod, hogy leüsd őket. Nincs más teendőd, csak játszanod kell.”

A feladat után a Flow Állapot Kérdőívet vettem fel velük. A későbbiekben az első kör után kapott flow-élmény értékekre Flow1 néven fogok hivatkozni.

- **Második kör instrukciója:** „Most ugyanez lesz a feladat, azonban két átlagot fogsz látni a labdák alatt. Az alsó az eddigi játékosok átlaga, a felső pedig a te aktuális

MALADAPTÍV SÉMÁK, ÉNHATÉKONYSÁG ÉS A FLOW

teljesítményed lesz. Az eddigi játékosok átlaga a korábbi résztvevők eredményeiből számított átlagot mutatja. Amennyiben jobban teljesítesz, mint az átlag, akkor zölddel fogod látni a két számot. Abban az esetben, ha rosszabbul teljesítesz, mint az átlag, akkor pirossal fogod látni a két számot.”

Ezután ismét felvettem a Flow Állapot Kérdőívet. A későbbiekben a második kör után kapott flow-élmény értékekre Flow2 néven fogok hivatkozni.

- **Harmadik kör instrukciója:** „Most nem fogod látni az átlagokat, a feladat ismét olyan lesz, mint az első körben – csak játszani kell.”

A harmadik kör után újból felvettem a Flow Állapot Kérdőívet. A későbbiekben a harmadik kör után kapott flow-élmény értékekre Flow3 néven fogok hivatkozni.

Eredmények

Az eredményeim kiértékeléséhez a Jamovi nevű statisztikai program 2.2.5-ös verzióját használtam. A dolgozatomban bemutatott ábrát az Excel segítségével készítettem el.

Az eredmények bemutatását az alanyok által átélt flow-élmény minőségének és intenzitásának részletezésével kezdem, a három különböző kísérleti elrendezés összehasonlító elemzése alapján.

A flow-élmény megélése

Megvizsgáltam a három kísérleti elrendezés után felvett Flow Állapot Kérdőíven (FÁK) elért pontszámok közötti különbségeket. Mivel mindhárom esetben teljesült a normál eloszlás (lásd: 4. táblázat) a Shapiro-Wilk próbák alapján, ismételt méréses ANOVA-t alkalmaztam. Ellenőriztem a szfericitást, és a varianciák között nem találtam szignifikáns különbséget ($p = 0,565$), így nem volt szükséges a próbák eredményeinek korrigálása. Az ismételt méréses ANOVA eredményei alapján a három kísérleti elrendezés során az alanyok flow-élményei szignifikánsan eltértek egymástól ($F(2, 76) = 14,0, p < 0,001$).

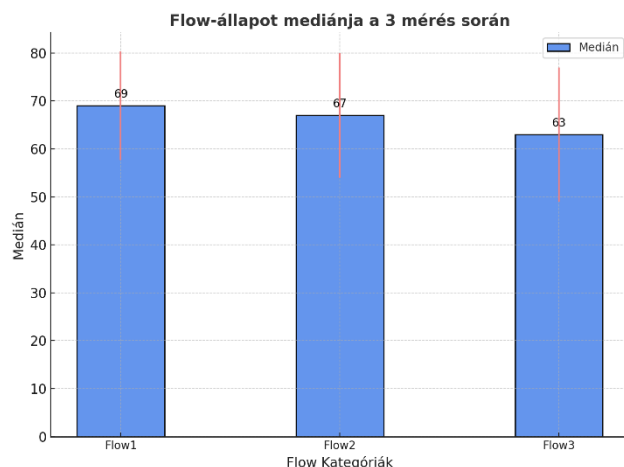
A három mérés közötti különbségek további elemzésére Tukey-féle post hoc tesztet alkalmaztam. Az eredmények alapján nem találtam szignifikáns különbséget a Flow1 és Flow2 között ($p = 0,502$). Ugyanakkor szignifikáns eltérés mutatkozott a Flow1 és Flow3 ($p < 0,001$), valamint a Flow2 és Flow3 között ($p < 0,001$). A harmadik mérési kör során tehát szignifikánsan alacsonyabb flow-élményről számoltak be az alanyok, mint az első és második mérési kör során.

4. táblázat: Flow kérdőív normáeloszlása

	Mdn	W	df	Shapiro-Wilk (p)
Flow1	69	0,976	39	0,563
Flow2	67	0,947	39	0,066
Flow3	63	0,966	39	0,278

MALADAPTÍV SÉMÁK, ÉNHATÉKONYSÁG ÉS A FLOW

1. **ábra:** Flow állapot mediánja a 3 mérés során



Az énhatékonyság és a flow-élmény kapcsolata

Első hipotézisem szerint az énhatékonyság szubjektív megélése és a flow élmény intenzitása között pozitív kapcsolatot találhatunk mind a három mérési kör során. Ennek vizsgálatához a GSE teszten elért pontszámokat korreláltam a három különböző mérési kör után kapott Flow Állapot Kérdőív (FÁK) eredményeivel. Mivel a GSE teszten elért pontszámok értéke követte a normáloszlást (lásd: 5. táblázat), illetve a FÁK eredményei is (lásd: 4. táblázat), ezért Pearson korrelációt alkalmaztam mind a három kör eredményeihez.

5.táblázat: GSE kérdőív normáloszlása

	Mdn	W	df	Shapiro-Wilk (p)
GSE	29	0,962	39	0,204

Az elemzés eredményei szerint egyik mérési körben sem találtam szignifikáns kapcsolatot az énhatékonyság szubjektív megélése és a flow-élmény intenzitása között. Az első mérési körben (Flow 1) a korrelációs együttható értéke bár pozitív irányú ($r(37) = 0,235$, $p = 0,075$) volt, de nem érte el a statisztikai szignifikancia határát. Hasonlóan, a második mérési körben (Flow 2) a korreláció ($r(37) = 0,199$, $p = 0,112$) nem indokolta a szignifikáns kapcsolat megállapítását. Illetve a harmadik mérési körben (Flow 3) sem volt szignifikáns a kapcsolat ($r(37) = 0,228$, $p = 0,080$).

Ezek az eredmények arra utalnak, hogy bár a korrelációk pozitív irányúak, egyik mérési körben sem figyelhető meg szignifikáns kapcsolat az énhatékonyság és a flow-élmény intenzitása között, tehát hipotézisem nem nyert alátámasztást.

Korai maladaptív sémák tulajdonságai a mintán

A továbbiakban a korai maladaptív sémákra (KMS) vonatkozó adatokkal és a velük kapcsolatos, hipotéziseimben feltételezett összefüggések feltárásával folytatom. Az aktív maladaptív sémák száma és a különböző sémák, valamint a virtuális játék által előidézett flow-élmény intenzitása és az énhatékonyság szubjektív megélése közötti korrelációkat elemzem, bemutatva, hogy ez a kapcsolat a különböző sémáktól és a virtuális játék különböző kihívásaitól

MALADAPTÍV SÉMÁK, ÉNHATÉKONYSÁG ÉS A FLOW

függően változik. A továbbiakban a korai maladaptív sémák számán az aktív maladaptív sémákat értem, amelyeket akkor tekintettem aktívnak, ha az átlagértékük elérte vagy meghaladta a 3,0-t (Young, 1998; magyar adaptáció: Unoka et al., 2004; Knapet et al., 2015). A korai maladaptív sémák intenzitásával kapcsolatos adatoknál pedig a különböző sémákhoz kapott értékeket vizsgáltam, azaz, hogy mennyire erőteljesen vannak jelen ezek a sémák.

Korai maladaptív sémák számának összehasonlítása nemek szerint

A KMS száma mindkét nem esetében normál eloszlást követett, ez a parametrikus próbák használatát indokolta. A nők átlagosan 4,92, míg a férfiak 3,92 KMS-val rendelkeztek. A két csoport összehasonlításához független mintás t-próbát alkalmaztam, mivel a két csoport szórása megegyezett ($p = 0,744$). Nem kaptam szignifikáns különbséget a nemek között az aktív KMS számát illetően ($t(37) = -0.993$, $p = 0,327$).

Korai maladaptív sémák intenzitásának összehasonlítása nemek szerint

Megvizsgáltam nemenként a 15 maladaptív séma normál eloszlását (lásd: 6. táblázat), viszont 11 sémánál nem követték az eredmények a normál eloszlást ($p < 0,005$), ezért Mann-Whitney U próbát alkalmaztam. Ezen sémák közül egynél találtam szignifikáns különbséget a nemek között. Az önfeláldozás séma szignifikánsan dominánsabb volt a nőknél, mint a férfiaknál ($U = 99,0$, $p = 0,020$) $Med_{férfi} = 2,60$, $Med_{nő} = 3,70$.

A maradék 4 séma mindkét nemnél normál eloszlást követett, viszont a feljogosítottság grandiozitás sémánál sérült a szórás homogenitás, így itt Welch t-próbát alkalmaztam, amely során nem találtam szignifikáns különbséget a nemek között ($p = 0,484$). A többi sémánál teljesült a szórás-homogenitás, ezért független mintás t-próbát alkalmaztam, ahol két további sémánál találtam szignifikáns különbséget a nők és a férfiak között. A könnyörtelen mércék-hiperkritikusság séma szignifikánsan erősebb a nők esetében ($t(37) = -2.53$, $p = 0,016$) $Med_{férfi} = 3,40$, $Med_{nő} = 4,20$. Ehhez hasonlóan az elhagyatottság-instabilitás séma is a nők esetében lett szignifikánsan magasabb ($t(37) = -2,20$, $p = 0,034$), $Med_{férfi} = 2,40$, $Med_{nő} = 3,20$.

A maladaptív sémák és az énhatékonyság kapcsolata

Második hipotézisem feltárásához, amely szerint a maladaptív sémák száma negatív összefüggésben áll az egyén énhatékonyságának megélésével korrelációs statisztikai elemzést alkalmaztam.

Mivel a maladaptív sémák száma nem követte a normál eloszlást ($p = 0,040$), Spearman-féle nemparaméteres korrelációt alkalmaztam. Feltételezésem alátámasztást nyert, mivel egy szignifikánsan erős, negatív korrelációt találtam az aktív maladaptív sémák száma és az énhatékonyság teszten elért pontszámok között ($r_s(37) = -0,500$, $p < 0,001$). Tehát azon alanyok, akik több aktív maladaptív sémával rendelkeznek, kevesebb pontszámot értek el a GSE teszten.

Harmadik hipotézisem teszteléséhez megvizsgáltam az egyes maladaptív sémák intenzitásának kapcsolatát az énhatékonysággal. A GSE eredményei normáloszlást követtek

MALADAPTÍV SÉMÁK, ÉNHATÉKONYSÁG ÉS A FLOW

($p = 0,204$), ezért a különböző maladaptív sémák normál eloszlásának (lásd: 6. táblázat)

megfelelően választottam ki a statisztikai próbát.

6.táblázat: *A maladaptív sémáknak és azok számának normál eloszlása*

	Mdn	W	df	Shapiro-Wilk (p)
Maladaptív sémák száma	4	0,941	39	0,040*
Érzelmi depriváció- érzelemmegvonás	1,60	0,875	39	<0,001*
Elhagyatottság- instabilitás	3,00	0,948	39	0,068
Bizalmatlanság- abúzus	2,20	0,926	39	0,013*
Társas izoláció- elidegenedettség	2,20	0,872	39	<0,001*
Csökkentértékűség- szégyen	1,40	0,729	39	<0,001*
Kudarccra ítéltség	2,00	0,875	39	<0,001*
Dependencia- inkompetencia	1,80	0,888	39	0,001*
Sérülékenység- veszélyezettség	1,60	0,829	39	<0,001*
Összeolvadottság- éretlenség	1,80	0,885	39	<0,001*
Behódolás	2,00	0,887	39	<0,001*
Önfeláldozás	3,20	0,939	39	0,035*
Érzelmi gátoltság	2,00	0,931	39	0,019*
Könyörtelen mércek- hiperkritikusság	4,00	0,974	39	0,502
Feljogosítottság- grandiozitás	2,40	0,923	39	0,011*
Elégtelen önkontroll- önfegyelem	2,80	0,972	39	0,420

Megjegyzés. A csillaggal jelölt eredmények szignifikáns eltérést mutatnak, ahol nem teljesült a normáeloszlás.

MALADAPTÍV SÉMÁK, ÉNHATÉKONYSÁG ÉS A FLOW

A Pearson korrelációk elemzése alapján 3 sémával, azaz az elhagyatottság-instabilitás, a könyörtelen mércék-hiperkritikusság, illetve az elégtelen önkontroll-önfegyelem sémával, találtam negatív, közepes erősségű kapcsolatot az énhatékonysággal (lásd.: 7. táblázat). Mindezen eredmények arra utalnak, hogy mind az elhagyatottság-instabilitás, a könyörtelen mércék-hiperkritikusság és az elégtelen önkontroll-önfegyelem séma erősebb jelenléte alacsonyabb énhatékonysággal járt együtt a vizsgált mintámon.

A Spearman korrelációk elemzése során vegyes eredményeket kaptam az egyes maladaptív sémák intenzitása és az énhatékonyság közötti kapcsolatot illetően (lásd.: 7. táblázat).

Az érzelmi depriváció-érzelemmegvonás, a csökkentértékűség-szégyen, illetve a kudarcra ítéeltség sémák az előzőekhez hasonlóan közepes erősségű, negatív korrelációt mutattak az énhatékonysággal (lásd.: 7. táblázat).

A dependencia-inkompetencia, sérülékenységi-veszélyeztettség, összeolvadottság-éretlenség, behódolás, illetve az érzelmi gátoltság sémák szintén negatívan, viszont erősen korreláltak az énhatékonysággal (lásd.: 7. táblázat).

Ezen eredményekkel szemben bizonyos sémák nem mutattak szignifikáns kapcsolatot az énhatékonysággal: bizalmatlanság-abúzus, társas izoláció-elidegenedettség, önfeláldozás és feljogosítottság-grandiozitás sémák (lásd.: 7. táblázat).

Összegezve elmondható, hogy az énhatékonyság és a maladaptív sémák közötti kapcsolat elemzése több jelentős negatív korrelációt tárt fel. Ezek az eredmények arra utalnak, hogy az énhatékonyság alacsony mértékével szoros összefüggésben állnak a következő sémák: elhagyatottság-instabilitás, könyörtelen mércék-hiperkritikusság, elégtelen önkontroll, érzelmi depriváció, csökkentértékűség-szégyen, kudarcra ítéeltség, dependencia-inkompetencia, sérülékenységi-veszélyeztettség, összeolvadottság-éretlenség, behódolás és érzelmi gátoltság.

Az aktív maladaptív sémák számának és a flow-élmény kapcsolata

Negyedik hipotézisem szerint az aktív maladaptív sémák számának és az egyén által megélt flow-élmény intenzitása között negatív korreláció található. A hipotézis tesztelése érdekében megvizsgáltam az aktív maladaptív sémák számának összefüggését a három különböző körben kapott FÁK eredményeivel: normál flow-val (Flow1), a csaló számlálóval (Flow2) és a rosszlabda programmal (Flow3). Mivel a maladaptív sémák száma nem követte a normál eloszlást ($p = 0,040$), Spearman korrelációs próbát alkalmaztam a három mérés során. Az eredmények alapján nem találtam szignifikáns kapcsolatot az aktív maladaptív sémák száma és a flow-élmény intenzitása között sem az első ($r_s(37) = -0,014$, $p = 0,466$), sem a második ($r_s(37) = -0,042$, $p = 0,400$), sem a harmadik mérési körben ($r_s(37) = -0,121$, $p = 0,232$).

Így negyedik hipotézisem, miszerint a maladaptív sémák száma és a flow-élmény intenzitása között negatív korreláció lenne, nem igazolódott be.

MALADAPTÍV SÉMÁK, ÉNHATÉKONYSÁG ÉS A FLOW

A maladaptív sémák intenzitásának és a flow-élmény kapcsolata

Utolsó, azaz ötödik hipotézisem szerint bizonyos sémák összefüggésbe hozhatóak az egyén által megélt flow-élményének intenzitásával a különböző kísérleti elrendezések során. Ehhez először megvizsgáltam a maladaptív sémák normáloszlását, melyeknek az értékét az 6. táblázatban tüntettem fel.

Három séma esetén teljesült a normál eloszlás, az elhagyatottság-instabilitás, a könnyörtelen mércék-hiperkritikusság és az elégtelen önkontroll-önfegyelem esetében, így ezeknél a sémáknál nemparaméteres próbákat alkalmaztam. A többi sémánál viszont parametrikus próbák használata volt indokolt, mivel a Flow Állapot Kérdőíven elért pontszámok mind a három körnél normál eloszlást mutattak (lásd: 4. táblázat).

A könnyebb átláthatóság érdekében a 3 kísérleti elrendezésre lebontva fogom bemutatni a kapott eredményeket.

Maladaptív sémák intenzitásának hatása a flow-élményre az első körben

A normál körülmények között megélt flow-élmény (Flow1) és a különböző maladaptív sémák közötti kapcsolatok vizsgálatakor vegyes eredmények születtek.

A Pearson korrelációk elemzés során nem találtam szignifikáns kapcsolatot a sémák és a Flow1 értéke között. (lásd.: 7.táblázat)

Ugyanakkor három séma esetében szignifikáns negatív összefüggést figyeltem meg a Spearman korrelációk lefuttatása során. A csökkentértékűség-szégyen séma magasabb szintje szignifikánsan alacsonyabb flow-élménnyel társult ($r_s(37) = -0,326, p = 0,022$), valamint a behódolás ($r_s(37) = -0,271, p = 0,048$) és az érzelmi gátoltság sémák ($r_s(37) = -0,326, p = 0,021$) esetében is hasonló összefüggés mutatkozott. Ezek az eredmények arra utalnak, hogy e három maladaptív séma erőteljesebb jelenléte közepesen negatív összefüggésben áll a flow-élmény megélésével az első kör során (Flow1). (A további nem szignifikáns eredmények szintén a 7. táblázatban tekinthetők meg.)

Maladaptív sémák intenzitásának hatása a flow-élményre a második körben

A második mérési körben (Flow 2), amelyben egy csaló számlálóval vezettük meg az alanyokat, szintén parametrikus és nem parametrikus statisztikai próbákkal vizsgáltam meg a maladaptív sémák és a flow-élmény intenzitása közötti kapcsolatot.

Az első körhöz hasonlóan, Pearson korrelációk alkalmazása során itt sem találtam szignifikáns összefüggést a flow-élmény és a maladaptív sémák között (Lásd.: 7. táblázat).

A Spearman korrelációk elemzésénél ismét három maladaptív séma esetében találtam szignifikáns kapcsolatot a flow-élmény intenzitásával a második mérési kör során. A társas izoláció-elidegenedettség séma esetében negatív, közepes erősségű korreláció mutatkozott ($r_s(37) = -0,270, p = 0,048$). Hasonlóképpen, a behódolás séma és a flow-élmény közötti kapcsolat is negatív irányú és közepes erősségű volt ($r_s(37) = -0,387, p = 0,007$), jelezve, hogy

MALADAPTÍV SÉMÁK, ÉNHATÉKONYSÁG ÉS A FLOW

a behódolás magasabb szintje alacsonyabb intenzitású flow-élménnyel járt együtt a második kör során. Ezzel szemben a feljogosítottság-grandiozítás séma esetében pozitív, gyenge erősségű korreláció volt megfigyelhető a flow-élmény intenzitásával ($r_s(37) = 0,275$, $p = 0,045$), amely azt sugallja, hogy a feljogosítottság-grandiozítás séma erősebb jelenléte magasabb flow-élményhez kapcsolódik a második kísérleti elrendezésben. (A további nem szignifikáns eredmények szintén a 7. táblázatban tekinthetők meg.)

Összefoglalva, a második mérési körben három szignifikáns kapcsolatot azonosítottam a flow-élmény intenzitása és a maladaptív sémák intenzitása között: a társas izoláció-elidegenedettség és a behódolás sémák közepesen negatív, míg a feljogosítottság-grandiozítás séma gyengén, de pozitívan korrelált a flow-élménnyel.

Maladaptív sémák intenzitásának hatása a flow-élményre a harmadik körben

A harmadik mérési körben (Flow3) is megvizsgáltam az egyes maladaptív sémák intenzitása és a flow-élmény közötti kapcsolatot. Az előzőekhez hasonlóan itt is parametrikus és nem-parametrikus korrelációs módszereket használtam.

A Pearson korrelációk elemzése során a korábbi eredményekhez hasonlóan a harmadik mérési körben sem találtam szignifikáns eredményt (lásd.: 7. táblázat).

Ezzel szemben számos szignifikáns összefüggést is azonosítottam a Spearman korrelációk lefuttatása során. A bizalmatlanság-abúzus séma gyenge erősségű kapcsolatot mutatott, míg a társas izoláció-elidegenedettség, csökkentértékűség-szégyen, dependencia-inkompetencia, behódolás és érzelmi gátoltság sémák közepes erősségű negatív korrelációt mutattak a flow-élmény intenzitásával (lásd.: 7. táblázat).

A 7. táblázatban összegzem a maladaptív sémákkal kapcsolatban kapott eredményeket a könnyebb átláthatóság érdekében.

7. táblázat: Maladaptív Sémákkal kapcsolatos korrelációk eredményei

		GSE	Flow1	Flow2	Flow3
Maladaptív sémák száma	Spermans' rho	-0,500	-0,014	-0,042	-0,121
	Szabadsági fok	37	37	37	37
	p-érték	<0,001*	0,466	0,400	0,232
Érzelmi depriváció-érzelemmegvonás	Spermans' rho	-0,331	-0,135	-0,168	-0,135
	Szabadsági fok	37	37	37	37
	p-érték	0,020*	0,207	0,153	0,414
Elhagyatottság-instabilitás	Pearson's rho	-0,480	0,613	0,051	0,061
	Szabadsági fok	37	37	37	37
	p-érték	<0,001*	0,161	0,756	0,712
Bizalmatlanság-abúzus	Spermans' rho	-0,087	-0,061	-0,050	-0,061
	Szabadsági fok	37	37	37	37
	p-érték	0,299	0,357	0,381	0,713

MALADAPTÍV SÉMÁK, ÉNHATÉKONYSÁG ÉS A FLOW

Társas izoláció- elidegenedettség	Spermans' rho	-0,225	-0,253	-0,270	-0,253
	Szabadsági fok	37	37	37	37
	p-érték	0,084	0,060	0,048*	0,121
Csökkentértékűség- szégyen	Spermans' rho	-0,474	-0,326	-0,254	-0,326
	Szabadsági fok	37	37	37	37
	p-érték	0,001*	0,022*	0,059	0,043*
Kudarca ítélttség	Spermans' rho	-0,402	-0,081	-0,070	-0,081
	Szabadsági fok	37	37	37	37
	p-érték	0,006*	0,312	0,337	0,623
Dependencia- inkompetencia	Spermans' rho	-0,591	-0,093	-0,261	-0,093
	Szabadsági fok	37	37	37	37
	p-érték	<0,001*	0,288	0,337	0,575
Sérülékenység- veszélyeztettség	Spermans' rho	-0,430	0,211	-0,024	0,211
	Szabadsági fok	37	37	37	37
	p-érték	0,003*	0,901	0,443	0,197
Összeolvadottság- éretlenség	Spermans' rho	-0,353	-0,079	-0,140	-0,079
	Szabadsági fok	37	37	37	37
	p-érték	0,014*	0,316	0,198	0,633
Behódolás	Spermans' rho	-0,690	-0,271	-0,387	-0,271
	Szabadsági fok	37	37	37	37
	p-érték	<0,001*	0,048*	0,007*	0,095
Önfeláldozás	Spermans' rho	0,007	0,301	0,055	0,301
	Szabadsági fok	37	37	37	37
	p-érték	0,517	0,969	0,631	0,062
Érzelmi gátoltság	Spermans' rho	-0,375	-0,326	-0,161	-0,326
	Szabadsági fok	37	37	37	37
	p-érték	0,009*	0,021*	0,163	0,043*
Könyörtelen mércék- hiperkritikusság	Pearson's rho	-0,404	0,026	0,035	-0,012
	Szabadsági fok	37	37	37	37
	p-érték	0,005*	0,438	0,834	0,942
Feljogosítottság- grandiozítás	Spermans' rho	-0,225	0,156	0,275	0,156
	Szabadsági fok	37	37	37	37
	p-érték	0,084	0,829	0,045*	0,343
Elégtelen önkontroll- önfegyelem	Pearson's rho	-0,480	0,026	0,078	-0,009
	Szabadsági fok	37	37	37	37
	p-érték	<0,001*	0,438	0,636	0,958

Megjegyzés. * $p < 0,005$, az eredmény szignifikáns

Jelen kutatásom célja az volt, hogy megvizsgáljam, milyen összefüggésben állnak a maladaptív sémák, az énhatékonyság és a flow-élményének megélése egészséges populáció esetén. Ehhez kiemelten fókuszáltam egyénenként a maladaptív sémák tulajdonságaira, mint például az aktív maladaptív sémák száma és a különböző sémák intenzitása. Emellett fontos szerepet kapott az énhatékonyság vizsgálata is, különös tekintettel arra, hogy milyen kapcsolatban áll a flow-élménnyel, valamint a maladaptív sémák meglétével és jellemzőivel.

A kísérleti elrendezés lehetővé tette, hogy különböző hatást is gyakoroljunk a vizsgálatban részt vett alanyokra. Ez az eredményekben meg is mutatkozott, hiszen a kísérletben részt vett alanyok a harmadik kísérleti elrendezés során az első két körhöz képest szignifikánsan alacsonyabb flow-élménnyel számoltak be. Ez azzal magyarázható, hogy a harmadik körben egy meghibásodott programmal kellett játszaniuk, így a kihívás mértéke és az egyén képességeinek egyensúlya, valamint a kontroll tiszta érzése sérült a kísérleti elrendezésben, amely elengedhetetlen feltétele a flow-élmény megélésének (Csíkszentmihályi, 1975).

Az erősebb énhatékonysággal rendelkező egyének hajlamosak kihívást jelentő célokat választani és nagyobb erőfeszítéseket tenni azok eléréséért (Ugwuanyi, Okeke & Asomugha, 2020). Csíkszentmihályi (1990) is hasonló tulajdonságokkal jellemzi azokat, akik gyakran élnek meg flow-élményt, és korábbi kutatás is megerősítette a flow-élmény és az énhatékonyság pozitív összefüggését (Sklett et al., 2018). Ezen eredmények alapján első hipotézisem az volt, hogy az énhatékonyság szubjektív megélése pozitív kapcsolatban áll az egyén flow-élményének intenzitásával és fenntarthatóságával. Mintámon ezen feltételezésem nem nyert alátámasztást, mivel egyik körben sem találtam szignifikáns összefüggést az alanyok énhatékonysága és az általuk megélt flow-élmény minősége között. Úgy gondolom, hogy az énhatékonyság és a flow-élmény közötti kapcsolat hiánya valószínűleg a mérőeszköz alacsony megbízhatóságának tulajdonítható, ami gyengíthette az eredmények érvényességét. További lehetséges okok közé tartozhat a kicsi elemszám, illetve olyan egyéni jellemzők és preferenciák, hogy szívesen játszanak-e labda játékkal az alanyok vagy nem. Tehát más tevékenységgel lehet, hogy más eredményeket kaphattunk volna.

Második hipotézisem szerint a maladaptív sémák száma negatív összefüggésben áll az énhatékonyság szubjektív megélésével. Ezt azzal támasztom alá, hogy a maladaptív sémák torzított és negatív hiedelmeket idéznek elő, amelyek csökkenthetik az önértékelést és megnehezítik az egyén számára, hogy pozitívan értékelje saját képességeit és teljesítményét (Young et al., 2003). Bandura (1977; 1997) szerint az énhatékonysági hiedelmek befolyásolják, hogy az egyén hogyan képes irányítani cselekedeteit, és a maladaptív sémák gátolják ezt a fejlődést, mivel a gyermekkorban kialakult torzítások a későbbi önértékelés alapjait is megrendíthetik (Taylor & Harper, 2017). Feltételezésem beigazolódott, mivel mintámon azon

MALADAPTÍV SÉMÁK, ÉNHATÉKONYSÁG ÉS A FLOW

alanyok, akik több aktív maladaptív sémával rendelkeztek, kevesebb pontszámot értek el a GSE teszten. Ebből arra következtethetünk, hogy énhatékonyságunk növeléséhez dolgoznunk kell a maladaptív sémáinkkal és a mögöttük meghúzódó hiedelmeinkkel, azaz a maladaptív sémáink csökkentésével növelhetjük énhatékonyságunkat (Moradi & Moradi, 2023).

Harmadik hipotézisem, amely szerint egyes maladaptív sémák szorosabb összefüggést mutatnak az énhatékonyság szubjektív megélésével, alátámasztást nyert. Ezen eredmények véleményem szerint magyarázhatóak a Young (2003) által leírt, maladaptív sémák mögött meghúzódó hiedelmekkel. Elhagyatottság-instabilitás: Az ilyen sémával rendelkezők hajlamosak arra, hogy bizonytalannak érezzék kapcsolataikat és támogatottságukat, ami alááshatja önbizalmukat és az önálló cselekvésre való képességüket. Könnyörtelen mércék-hiperkritikusság: Az irreálisan magas elvárások és önkritikus hozzáállás miatt az egyén folyamatosan elégedetlen lehet saját teljesítményével, ami csökkenti az énhatékonyság megélését. Elégtelen önkontroll-önfegyelem: A gyenge önkontroll és önfegyelem érzetéből fakadó kudarcélmények alááshatják az énhatékonysági hiedelmeket, mivel az egyén képtelennek érezheti magát az önálló feladatmegoldásra. Érzelmi depriváció-érzelemmegvonás: Az érzelmi szükségletek kielégítetlensége és az érzések elnyomása miatt az ilyen sémával élők kevésbé érzik támogatva és elismerve magukat, ami csökkentheti az önmagukba vetett hitüket. Csökkentértékűség-szégyen: Az alacsony önértékelés és szégyenérzet miatt az egyén képtelen lehet pozitívan megítélni saját képességeit, ami gyengíti az énhatékonyság érzését. Kudarcra ítéltség: Az ilyen sémával rendelkezők hajlamosak azt hinni, hogy képtelenek sikerrel járni, ami jelentősen csökkenti az önmaguk iránt érzett hatékonyságérzetet. Dependencia-inkompetencia: Azok, akik másokra támaszkodnak, vagy képtelennek érzik magukat az önálló döntéshozatalra, kevésbé képesek saját képességeikre pozitívan tekinteni, így alacsonyabb az énhatékonyságuk. Sérülékenység-veszélyeztetettség: Az állandó fenyegetettség érzése miatt az ilyen sémával élők képtelenek bízni abban, hogy képesek irányítani az eseményeket, ami aláássa az énhatékonyságot. Összeolvadottság-éretlenség: Az ilyen sémával rendelkezők nem érzik magukat önállóknak, mivel érzelmileg túlzottan függenek másoktól, ami megnehezíti számukra a saját képességeikbe vetett hit kialakítását. Érzelmi gátoltság: Az érzelmek elfojtása és a spontaneitás hiánya akadályozhatja az önbizalom növekedését, ami szükséges lenne a magasabb énhatékonysághoz. (Moradi & Moradi, 2023; Taylor & Harper, 2017)

A gyermekkorban kialakult maladaptív sémák torzított, negatív gondolatokat idézhetnek elő az egyénben (Taylor & Harper, 2017), amelyek erősítik az érzelemfeldolgozási és stresszkezelési problémákat, valamint csökkentik a kognitív rugalmasságot és rezilienciát (Mohammadkhani et al., 2022). Az ilyen személyek kevésbé keresik a kihívásokat, mivel hiedelmeik és megküzdési stratégiáik nem támogatják őket abban, hogy magabiztosan

MALADAPTÍV SÉMÁK, ÉNHATÉKONYSÁG ÉS A FLOW

szembenézzenek a feladatok támasztotta kihívásokkal. Csíkszentmihályi (1990) szerint a flow-élményhez elengedhetetlen a kihívás iránti vágy, az aktív koncentrációs képesség és az aktív megküzdési stratégiák alkalmazása. Ezen szakirodalmi háttérre alapoztam negyedik hipotézisemet, amelyben feltételeztem, hogy a maladaptív sémák száma negatív összefüggésben áll az egyén képességével a flow-élmény intenzíven és fenntarthatóan megélje mind a három mérés során. Kutatásomban azonban ez nem nyert alátámasztást, tehát nem találtam szignifikáns negatív korrelációt az alanyok aktív sémáinak száma és a flow-élmény megélése között a három kör során. Tehát a flow-élmény megélését nem az aktív sémák számával, hanem a különböző sémákkal lehet összefüggésbe hozni, amit utolsó hipotézisem meg is erősített.

Ötödik hipotézisem alátámasztást nyert, amit szintén Taylor és Harper 2017-es munkájára alapoztam. Feltételeztem, hogy a bizonyos sémák kapcsolatba hozhatóak a flow-élmény megélésével a három kondíció során. Ezen eredmények megvitatását a három kísérleti elrendezésre lebontva mutatom be a könnyebb átláthatóság érdekében.

Az első kísérleti elrendezésben, amely a Flow1 elnevezést kapta, semmilyen megvezetés nem zavarta az alanyokat a feladat elvégzése során, így itt számoltak be a legintenzívebb flow-élményről. Ebben a kísérleti elrendezésben 3 maladaptív sémával kapcsolatban találtam szignifikáns eredményt, amely igazolta felvetésemet, hogy a sémák a mögöttük meghúzódó hiedelmektől függően negatívan korrelálhatnak a flow-élmény intenzitásával. Ezek a következő sémák: csökkentértékűség-szégyen, behódolás és az érzelmi gátoltság séma. Young (2003) beszámolójára alapozva a következő magyarázattal hozható összefüggésbe a kimutatott korreláció: Young (2003) szerint a csökkentértékűség sémával rendelkező személyek hajlamosak alsóbbrendűnek érezni magukat, és negatívan ítélni meg saját képességeiket. Az ilyen személyek nehezen ismerik el saját sikereiket, miközben fokozottan érzékenyek a kritikára, így a visszajelzés is nehezebben hat rájuk pozitívan, így sérül az önbizalom és kompetencia érzetük (Young, 2003.) Ez utóbbi kettő pedig fontos előfeltétele a flow-élmény megéléséhez (Csíkszentmihályi, 1990). Ehhez hasonlóan behódolás séma erőssége is negatív kapcsolatban áll az egyén flow-élményének intenzitásával és fenntarthatóságával. Young (2003) publikációja alapján az ilyen személyek saját igényeik rovására túlzottan mások elvárásaira fókuszálnak, így nem tudják kellően kezelni az önbizalomhiányt és a külső elvárásoknak való megfelelési kényszert. Ez magyarázhatja, hogy a flow-élménybe való teljes bevonódást és a belső motivációra támaszkodást, amely Csíkszentmihályi (1990) szerint elengedhetetlen a flow-élmény megéléséhez. Végezetül az érzelmi-gátoltság séma mögött is jelentős hiedelmek húzódnak meg (Young, 2003.), ami párhuzamba állítható a kapott eredménnyel. Az érzelmi gátoltság sémával élőkre jellemző, hogy gátolják spontán cselekedeteiket, érzelmeiket, leginkább abból a célból, hogy mások

MALADAPTÍV SÉMÁK, ÉNHATÉKONYSÁG ÉS A FLOW

rosszallását elkerülik. Csíkszentmihályi (1990) szerint viszont a flow állapot megéléséhez elengedhetetlen, hogy az egyén képes legyen figyelmét a jelenre és a tevékenységre összpontosítani, miközben a külső elvárásokat és szociális megítélést figyelmen kívül hagyja. Az érzelmi gátoltság sémával élő személyek számára azonban éppen az a jellemző, hogy túlzottan fókuszálnak mások elvárásaira (Young et al., 2003), így mint eredményeim is alátámasztották, az ilyen személyek nehezebben érik el a flow állapotának önfeledt, ítéletmentes élményét.

A második kísérleti elrendezés a flow-csaló számláló elnevezést kapta, mivel az alanyokat megtévesztettük tekintetben, hogy hogyan teljesítenek az átlaghoz képest. A feltüntetett átlagban, teljesítményüktől függetlenül, mindig rosszabbul teljesítettek, ezzel egyfajta versenyszellemet szerettünk volna kiváltani az alanyokból. Az első körhöz hasonlóan itt is három maladaptív sémával kapcsolatban találtam szignifikáns eredményt. Két maladaptív séma közepes erősségű negatív korrelációt mutatott a flow-élményének megélésével a harmadik körben. A társas izoláció-elidegenedettség, illetve a behódolás séma. Szintén Young (2003) munkájára alapozva igyekeztem lehetséges magyarázatot találni a társas izoláció-elidegenedettség séma és a flow-élmény negatív korrelációja között a második kísérleti elrendezésben. Az ilyen sémával élő egyénekre jellemző az az érzés, hogy a világtól elszigetelődött, mivel különbözik a többi embertől és ezáltal nem része semmilyen csoportnak. Mivel a második kísérleti elrendezésben abban a hitben voltak, hogy az átlagoshoz képest rosszabbul teljesítenek, lehetséges, hogy az első körhöz képest jobban aktiválódott ez a sémájuk, ami miatt megmutatkozott ez a szignifikáns eredmény. Viszont ennek bizonyítására további kutatások javasoltak. Ezzel a két sémával ellentétben a feljogosítottság-grandiozítás séma egy gyenge, de pozitív korrelációt mutatott a flow-élmény intenzitásával a második kísérleti elrendezés során. Ez az eredmény részben meglepő, hiszen Csíkszentmihályi (1975) szerint, azon egyéneket, akik gyakran élnek meg flow-élményt alacsony önközpontúság jellemzi. Ezzel szemben a feljogosítottság-grandiozítás sémával élőkre jellemző, hogy túlzó hangsúlyt fektetnek felsőbbrendűségükre, azaz önmagukra (Young et al., 2003). Így véleményem szerint a flow-élmény erőteljesebb megjelenése a kísérleti elrendezés által megteremtett versenyhelyzettel magyarázható. Young és munkatársai (2003) szerint az ilyen személyek gyakran érzik úgy, hogy joguk van megkapni azt, amit akarnak. Hatalomra és kontrollra vágnak, amely jelentkezhet másokkal való túlzott versengésben. Véleményem szerint a séma mögött meghúzódó hiedelmek párhuzamba állíthatóak a kapott eredményekkel, amely szerint a versenyhelyzetet teremtő kísérleti elrendezésben a sémával élő személyek intenzívebb flow-élményről számoltak be azon társaikhoz képest, akiknél ez séma kevésbé volt jelen.

MALADAPTÍV SÉMÁK, ÉNHATÉKONYSÁG ÉS A FLOW

A harmadik kísérleti elrendezésben bizonyos labdák szándékosan úgy voltak beállítva, hogy az alanyok ne tudják eltalálni őket. Ez a helyzet azt a célt szolgálta, hogy a résztvevőkben frusztrációt keltsünk egy tőlük független, számukra megoldhatatlan problémával. Azért tartottam fontosnak egy ilyen környezetben tesztelni a flow-élmény megélésének képességét, mert a hétköznapiakban is gyakran találkozunk olyan akadályokkal, amelyek nem rajtunk múlnak, és amelyekre elsőre nem találunk megoldást. Ezzel a körrel kapcsolatban lefuttatott statisztikai elemzések során 6 maladaptív séma erősségével kapcsolatban találtam szignifikáns negatív összefüggést a flow-élmény megélésével. Valószínűleg a kísérleti elrendezésben kiváltott frusztráció erősítette azokat a maladaptív sémákat, amelyek az egyén alapvető érzelmi szükségleteinek kielégítetlenségéből fakadnak. Ezek a következők: bizalmatlanság-abúzus, társasizoláció-elidegenedettségek, csökkentértékűség-szégyen, dependencia-inkompetencia, behódolás és érzelmi gátoltság. A korábbi két körben még nem megjelent bizalmatlanság-abúzus és dependencia-inkompetencia sémát is szeretném Young és munkatársai (2003) munkássága alapján bemutatni. A bizalmatlanság-abúzus séma mögött meghúzódó hiedelem többek között, hogy az egyén attól tart, hogy mások bántják, megalázzák, manipulálják vagy hazudnak neki. Lényegében azt az érzést foglalja magába, hogy „ő úgyis átverik”. Véleményem szerint a kísérleti elrendezésben kialakított megvezetésre ezen személyek érzékenyebben reagáltak, és valószínűsítem, hogy ez közrejátszott abban, hogy kevésbé élték meg a flowt intenzíven, azokhoz a személyekhez képest, akikre kevésbé volt jellemző ez a séma. A dependencia-inkompetencia sémával élőkre jellemző Young és munkatársai (2003) kutatása alapján, hogy hiedelmeik szerint képtelenek kompetensen ellátni mindennapi kötelezettségeit mások jelentős segítsége nélkül. A folyamatos frusztráció ebben a kísérletben tovább erősíthette azt az érzésüket, hogy nem képesek a helyzet kezelésére, és szükségük lenne külső segítségre.

Kutatásomban kitérő elemzésként megvizsgáltam a maladaptív sémák tulajdonságainak eltérését a nemek között, tekintetbe véve, hogy a férfiaknak és a nőknek a mintámon mennyi aktív maladaptív sémája van. Itt nem találtam szignifikáns különbséget a nemek között. Ezzel szemben viszont a sémák típusát tekintve 3 sémát illetően szignifikáns különbséget találtam. Az eredményeim szerint a nőknél az elhagyatottság-instabilitás, az önfeláldozás és a könyörtelen mércék-hiperkritikusság séma szignifikánsan erősebb volt, mint a férfiaknál. Ezek az eredmények esetleg további kutatásokhoz adhatnak irányt.

Kutatásom korlátai és erősségei

A kutatásom korlátait illetően kiemelném, hogy kicsi elemszámmal dolgoztam, ezért az eredmények általánosíthatósága korlátozott lehet. A kicsi elemszám hatása valószínűleg a GSE teszten is megmutatkozott, mivel a Cronbach alfa értéke 0,484 lett. Emellett a keresztmetszeti kutatási módszer alkalmazása nem teszi lehetővé az ok-okozati összefüggések egyértelmű

MALADAPTÍV SÉMÁK, ÉNHATÉKONYSÁG ÉS A FLOW

megállapítását, mivel csak egy adott időpontban mértem a változókat. Továbbá a maladaptív sémák és a flow-élmény szubjektív megítélése önbeszámolón alapult, ami befolyásolhatta a kapott eredmények megbízhatóságát. Illetve kiemelném a kísérleti elrendezés feladatát, úgy gondolom, hogy a labdajáték nem mindenki számára egy preferált tevékenység, így más kialakítás például az énhatékonysággal kapcsolatos korrelációk eredményein változtathatna.

Mindemellett viszont úgy gondolom, hogy kutatásom jelentős újítást képvisel, mivel tudomásom szerint eddig nem készült vizsgálat a flow-élmény és a korai gyermekkorban kialakult maladaptív sémák közötti összefüggésről. A korábbi kutatások elsősorban az énhatékonyság kapcsolatát elemezték mind a maladaptív sémákkal, mind a flow-élménnyel összefüggésben. Eredményeim úgy gondolom, hogy megerősítik a téma fontosságát, miszerint foglalkoznunk kell a sémáink mögött meghúzódó hiedelmekkel, hiszen mind a munka, a hétköznapiak, tanulmányaink és kapcsolataink területére kihatással lehetnek. Kiemelném, hogy kutatásomban az eredmények arra mutatnak, hogy nem az aktív sémák száma az, ami jelentősen befolyásolja a flow-élmény megélését, hanem maguk a különböző sémák és azok jelenlétének intenzitása, hiszen a mögöttük meghúzódó hiedelmek (Young, 2003) másként hatnak az egyén azon képességére, hogy mennyire képes integrálódni a feladat elvégzésébe. Azon személyek, akik hajlamosabbak a flow-élmény megélésére hétköznapijaik során énhatékonyságban és nagyobb belső motivációval rendelkeznek (Csíkszentmihályi, 1990), így terápiás szempontból is javasolt a terület további kutatása. Az énhatékonyság és a maladaptív sémák kapcsolatát tekintve, nemcsak az egyes maladaptív sémák intenzitása, hanem az aktív sémák száma is összefüggésbe hozható azzal, hogy egyénnek milyen az énhatékonysága. Ezt egy korábbi kutatás is bizonyította, hogy sématerápiával javítható az egyének énhatékonysága (Moradi & Moradi, 2023).

Összességében a kísérleti elrendezésem lehetővé tette annak bemutatását, hogy az egyének különböző stresszreleváns helyzetben eltérően számoltak be a flow-élmény megéléséről a különböző sémáktól és azok intenzitásától függően. Ez bizonyítékkul szolgálhat arra, hogy azáltal, ha ismerjük az egyének maladaptív sémáit, láthatjuk, hogy különböző helyzetekben (akár munka, tanulmányok vagy sport) eltérően képesek bevonódni feladat végzésébe. Ezen információk segítségével akár igazíthatnánk a feladat végzés körülményeit az egyénekhez (például attól függően, hogy szeret-e versengeni vagy nem), amely kihatással lehet életminőségükre vagy teljesítményükre. A sémákat tekintve másik irányból is megközelíthetjük a kapott eredményeket. Úgy gondolom, hogy sématerápia alkalmazásával idővel már nem a környezetet kéne az egyénhez igazítanunk, hanem a maladaptív sémák erősségének csökkenésével idővel már maga az egyén lenne képes könnyebben alkalmazkodni a különböző stresszreleváns helyzetekhez. Meglátásom szerint a kutatásomban kapott eredmények

MALADAPTÍV SÉMÁK, ÉNHATÉKONYSÁG ÉS A FLOW

kiindulási pontot adhat tekintetben, hogy érdemes lenne ezen változók kapcsolatának további vizsgálata.

MALADAPTÍV SÉMÁK, ÉNHATÉKONYSÁG ÉS A FLOW

Dolgozatomban a mesterséges intelligenciát szócikkek keresésére használtam fel, illetve helyesírás ellenőrzést végeztem vele. Valamint a legpontosabb megfogalmazás érdekében a mesterséges intelligencia használatának megfelelő APA hivatkozást is annak segítségével írtam le.

OpenAI. (2024). *ChatGPT* (2024. novemberi verzió) [Nagy nyelvi modell]. <https://chat.openai.com>

Felhasznált irodalom

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.
- Bartlett, F. C. (1932). The tenth chapter title. In *Remembering: A study in experimental and social psychology* (pp. 197–214). Cambridge University Press.
- Cassidy, S. (2015). Resilience Building in Students: The role of academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 6, Article 1781. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01781>
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco, CA: Jossey-Bass Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815–822. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.5.815>
- Drachen, A., Nacke, L. E., Yannakakis, G., & Pedersen, A. L. (2010). Correlation between heart rate, electrodermal activity and player experience in first-person shooter games. In *Proceedings of the 5th ACM SIGGRAPH Symposium on Video Games - Sandbox' 10*. <https://doi.org/10.1145/1836135.1836143>
- Freire, C., Ferradás, M. del M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C. (2020). Coping strategies and self-efficacy in university students: A person-centered approach. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 841. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>
- García Calvo, T., Jiménez Castuera, R., Santos-Rosa Ruano, F. J., Reina Vaíllo, R., & Cervelló Gimeno, E. (2008). Psychometric properties of the Spanish version of the Flow State Scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(2), 660–669. <https://doi.org/10.1017/s1138741600004662>

MALADAPTÍV SÉMÁK, ÉNHATÉKONYSÁG ÉS A FLOW

- George, T. R., & Feltz, D. (1970). Motivation in sport from a collective efficacy perspective. *International Journal of Sport Psychology*, 26(1), 98–116. <https://bit.ly/3OfoaFa> (2024.11.17.)
- Gibson, J. J. (2014). *The ecological approach to visual perception: Classic edition*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315740218>
- Iroegbu, M. N. (2015). Self-efficacy and work performance: A theoretical framework of Albert Bandura's model, review of findings, implications and directions for future research. *Psychology and Behavioral Sciences*, 4(4), 170–173. DOI: 10.11648/j.pbs.20150404.15
- Kavgaci, H. (2022). The relationship between psychological resilience, teachers' self-efficacy and attitudes towards teaching profession: A path analysis. *International Journal of Progressive Education*, 18(3). <https://doi.org/10.29329/ijpe.2022.439.18>
- Knapék, É., Balázs, K. & Kuritárné, Sz., I. (2015). Reziliencia és korai maladaptív séma a kodependens, borderline és egészséges személyek körében. *Pszichológia*, 15(1), 111–127. DOI: 10.17627/ALKPSZICH.2015.1.111
- Kopp, M. S., Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *Hungarian questionnaire in psychometric scales for cross-cultural self-efficacy research*. Zentrale Universitätsdruckerei der FU Berlin. <https://userpage.fu-berlin.de/~health/hungar.htm> (2024.11.17.)
- Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(3), 177–190. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(02\)80048-7](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80048-7)
- Leahy, R. L. (2007). Emotional schemas and resistance to change in anxiety disorders. *Cognitive and Behavioral Practice*, 14(1), 36–45. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2006.08.001>
- Leahy, R. L. (2019). Introduction: Emotional schemas and emotional schema therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 12(1), 1–4. <https://doi.org/10.1007/s41811-018-0038-5>
- Leahy, R. L., Tirch, D. D., & Melwani, P. S. (2012). Processes underlying depression: Risk aversion, emotional schemas, and psychological flexibility. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 362–379. <https://doi.org/10.1521/ijct.2012.5.4.362>
- LeDoux, J. (1996). *The emotional brain*. Simon & Schuster.
- Le Fevre, M., Matheny, J., & Kolt, G. S. (2003). Eustress, distress, and interpretation in occupational stress. *Journal of Managerial Psychology*, 18(7), 726–744. <https://doi.org/10.1108/02683940310502412>
- LeDoux, J. (2003). The emotional brain, fear, and the amygdala. *Cellular and Molecular Neurobiology*, 23(4–5), 727–738. <https://doi.org/10.1023/a:1025048802629>

- Magyaródi, T., Nagy, H., & Oláh, A. (2013). Egy újonnan kidolgozott Flow Állapot Kérdőív kimunkálásának és pszichometriai jellemzőinek bemutatása. *Pszichológia*, 33(1), 21–38. <https://doi.org/10.1556/Pszicho.33.2013.1.2>
- Manser, R., Cooper, M., & Trefusis, J. (2012). Beliefs about emotions as a metacognitive construct: Initial development of a self-report questionnaire measure and preliminary investigation in relation to emotion regulation. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(3), 235–246. <https://doi.org/10.1002/cpp.745>
- McArthur, L. Z., & Baron, R. M. (1983). *Toward an ecological theory of social perception*. *Psychological Review*, 90(3), 215–238. doi:10.1037/0033-295x.90.3.215
- Mesurado, B., Richaud, M. C., & Mateo, J. N. (2015). Engagement, flow, self-efficacy, and eustress of university students: A cross-national comparison between the Philippines and Argentina. *The Journal of Psychology*, 150(3), 281–299. <https://doi.org/10.1080/00223980.2015.1024595>
- Milsum, J. H. (1985). A model of the eustress system for health/illness. *Behavioral Science*, 30(4), 179–186. <https://doi.org/10.1002/bs.3830300402>
- Mitmansgruber, H., Beck, T. N., Höfer, S., & Schüßler, G. (2009). When you don't like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and meta-emotion in emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 448–453. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.013>
- Mohammadkhani, S., Foroutan, A., Akbari, M., & Shahbahrani, M. (2022). Emotional schemas and psychological distress: Mediating role of resilience and cognitive flexibility. *Iranian Journal of Psychiatry*, 17(3), 284–293. <https://doi.org/10.18502/ijps.v17i3.9728>
- Moradi, S., & Moradi, S. (2023). Efficacy of Schema Therapy training on self-efficacy, self-esteem and assertiveness in women heads of households covered by welfare in Karaj. *Psychology of Woman Journal*, 4(2), 9–16. <https://doi.org/10.61838/kman.pwj.4.2.2>
- Norman, E., & Furnes, B. (2016). The concept of “metaemotion”: What is there to learn from research on metacognition? *Emotion Review*, 8(2), 187–193. <https://doi.org/10.1177/1754073914552913>
- Oshima, F., Iwasa, K., Nishinaka, H., Fukui, I., & további szerzők. (2018). Factor structure and reliability of the Japanese version of the Young Schema Questionnaire Short Form. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 18(1). <https://www.researchgate.net/publication/323581957> (2024.11.10.)

- Pauwels, E., Dierckx, E., Smits, D., Janssen, R., & Claes, L. (2018). Validation of the Young Schema Questionnaire-Short Form in a Flemish community sample. *Psychologica Belgica*, 58(1), 34–50. <https://doi.org/10.5334/pb.406>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2014.01.009>
- Pluut, H., Curşeu, P. L., & Fodor, O. C. (2022). Development and validation of a short measure of emotional, physical, and behavioral markers of eustress and distress (MEDS). *Healthcare*, 10(2), 339. <https://doi.org/10.3390/healthcare10020339>
- Rheinberg, F., & Manig, Y. (2003). Was macht Spaß am Graffiti-Sprayen? Eine induktive Anreizanalyse. *Report Psychologie*, 4(4), 222–234. <https://d-nb.info/1219076872/34> (2024.11.10.)
- Rodriguez, I., Kozusznik, M. W., & Peiró, J. M. (2013). Development and validation of the Valencia eustress-distress appraisal scale. *International Journal of Stress Management*, 20(4), 279–308. <https://doi.org/10.1037/a0034330>
- Rutledge, C. M., Guardia, A. C. L., & Bluestein, D. (2013). Predictors of self-efficacy for sleep in primary care. *Journal of Clinical Nursing*, 22(9-10), 1254–1261. <https://doi.org/10.1111/jocn.12005>
- Selye, J. (1983). *Stressz distressz nélkül* (B. György & É. Katalin, Szerk.; M. Károly, Ford.). Akadémiai Kiadó.
- Sklett, V. H., Lorås, H. W., & Sigmundsson, H. (2018). Self-efficacy, flow, affect, worry and performance in elite world cup ski jumping. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 1215. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01215>
- Schoenau-Fog, H. (2011). *The player engagement process: An exploration of continuation desire in digital games*. Aalborg University. <https://bit.ly/3CGUgqQ> (2024.11.17.)
- Szokolszky, Á., & Kádár, E. (1999). James J. Gibson ökológiai pszichológiája. *Pszichológia*, 19(2), 245–285. https://www.academia.edu/10083203/James_J_Gibson_%C3%B6kol%C3%B3giai_pszichol%C3%B3gia%C3%A1ja (2024.11.17.)
- Thimm, J. C. (2010). Relationships between early maladaptive schemas and psychosocial developmental task resolution. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 17(3), 219–230. <https://doi.org/10.1002/cpp.647>
- Stajkovic, A. D., & Luthans, F. (1998). Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 124(2), 240–261. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.240>

- Stavrou, N., Jackson, S. A., Zervas, Y., & Karteroliotis, K. (2014). Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow. *Sport Psychologist*, 21(4), 438–457. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.4.438>
- Tabatabaeifar, S. M., Azemati, M., & Najafalizadeh, A. (2022). Investigating the relationship between early maladaptive schemas in self-efficacy and work enthusiasm of employees. *International Journal of Innovation in Management and Organizational Behavior*, 2(4), 13–21. <https://doi.org/10.61838/kman.ijimob.2.4.2>
- Taylor, C. D., & Harper, S. F. (2017). Early maladaptive schema, social functioning and distress in psychosis: A preliminary investigation. *Clinical Psychologist*, 21(2), 135–142. <https://doi.org/10.1111/cp.12082>
- Treasure, D. C., Monson, J., & Lox, C. L. (1996). Relationship between self-efficacy, wrestling performance, and affect prior to competition. *The Sport Psychologist*, 10(1), 73–83. <https://doi.org/10.1123/tsp.10.1.73>
- Ugwuanyi, C. S., Okeke, C. I., & Asomugha, C. G. (2020). Prediction of learners' mathematics performance by their emotional intelligence, self-esteem and self-efficacy. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 15(3), 492–501. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1262264>
- Unoka, Zs. (2011). Sématerápia. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 66(1), 31–45. <https://doi.org/10.1556/MPSzle.66.2011.1.3>
- Unoka, Zs., Rózsa, S., Fábíán, Á., Mervó, B., & Simon, L. (2024). A Young-féle Sémakérdőív: A korai maladaptív sémák jelenlétét mérőeszköz pszichometriai jellemzőinek vizsgálata. *Psychiatria Hungarica*, 19(3), 235–243. <https://www.doki.net/tarsasag/pszichiatria/upload/pszichiatria/magazine/0403/04030102.html> (2024.11.17.)
- Yan, Y., Wang, J., Yu, W., He, L., & Oei, T. P. S. (2018). Young Schema Questionnaire: Factor structure and specificity in relation to anxiety in Chinese adolescents. *Psychiatry Investigation*, 15(1), 41–48. <https://doi.org/10.4306/pi.2018.15.1.41>
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Publications.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. (2010). *Sématerápia: A gyakorló terapeuták kézikönyve*. VIKOTE.
- Zeng, W., Wu, X., Xu, Y., Wu, J., Zeng, Y., Shao, J., Huang, D., & Zhu, Z. (2021). The impact of general self-efficacy on psychological resilience during the COVID-19 pandemic: The mediating role of posttraumatic growth and the moderating role of deliberate rumination. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 684354. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.684354>