

DEBRECENI EGYETEM
BÖLCSÉSZETTUDOMÁNYI KAR
PSZICHOLÓGIAI INTÉZET

Optimális élmények különböző életszakaszokban

A tevékenységekör, a hangulati élet, a perfekcionizmus és a
megküzdés szempontjai

OTDK dolgozat

Témavezető:

Dr. Pék Győző

Egyetemi docens

Készítette:

Nagyné Kassai Anett

II. Pszichológia MA

DEBRECEN

2014

Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS	3
TÉMAFELVETÉS	4
SZAKIRODALMI HÁTTÉR.....	5
Flow.....	5
A flow jellemzői.....	5
Komplexitás és az én fejlődése	7
A flow hatása.....	8
Depresszió	8
Coping	9
Perfekcionizmus	15
VIZSGÁLATOK BEMUTATÁSA	18
1. kutatás: Flow időskorban	18
Hipotézisek.....	19
Vizsgálati személyek.....	19
Mérőeszközök	20
Statisztikai feldolgozás.....	21
Eredmények.....	21
2. kutatás: Flow felnőttkorban.....	22
Hipotézisek.....	23
Vizsgálati csoportok.....	23
Mérőeszközök	23
Statisztikai feldolgozás, eredmények	24
3. kutatás: Flow kamaszkorban	25
Hipotézisek.....	25
Vizsgálati személyek.....	26
Mérőeszközök	26
Statisztikai feldolgozás, eredmények	26
KÖVETKEZTETÉSEK, JAVASLATOK	30
ÖSSZEFOGLALÁS.....	34
IRODALOMJEGYZÉK.....	36

BEVEZETÉS

A flow élmény pozitív szerepet játszik a lelki egészség kialakításában és fenntartásában. Mivel a megtapasztalása pozitív hozadékkal jár az átélő szempontjából, egyértelmű, hogy az egyén keresi és fenntartja azokat a tevékenységeket, amelyekben az optimális élmény megjelenésének nagyobb a valószínűsége.

Az optimális élmény minden korosztályban a pszichikus jóllét kialakításának, a forrásgazdagság kiszélesítésének, az értelemmel teli tevékenységek keresésének, megtalálásának, és fenntartásának hatékony eszköze. Csíkszentmihályi Mihály, - a jelenség nagy hatású leírója és kutatója, - kiemeli az áramlat élménynek a személyiség, az én összetettebbé válásában betöltött szerepét, és utal annak az emberi evolúció folyamán betöltött szerepére is (Csíkszentmihályi, 2010).

A gyermek, kamasz és ifjúkorban jelentkező flow élmények szerepéről és természetéről viszonylag sok kutatás áll a rendelkezésünkre (Csíkszentmihályi, 2008; Oláh, 1999). Azonban viszonylag kevés kutatási eredménnyel rendelkezünk az időskorban megjelenő flow élmények jelentőségéről és pozitív hatásairól. Feltehetően a flow élményekkel járó tevékenységek az idős emberek testi-lelki egészségének fenntartásában is fontos szerepet kapnak.

A flow a hangulati életre pozitív hatással van, az örömteliség átélése egy adott tevékenységbe belefeledkezve a negatív értelmek és hangulatok megjelenésének esélyét csökkenti. A gyakori áramlatélmény így mentálhigiénés jelentőséggel bír, feltehetően a depresszió ellen dolgozik, felnőttkorban nagy szerepe lehet a lelki egészség fenntartásában is.

Kutatásainkban az optimális élmény középpontba helyezésével annak generációs vonatkozásait kívánjuk vizsgálni a tevékenységkörök, a hangulati élet, a perfekcionizmus és a megküzdés összefüggés rendszerében.

TÉMAFELVETÉS

A flow élmények alapvető összetevői, jellemzői a kultúrától, kortól, nemtől független egyetemesnek tekinthetők, és ezek a tevékenységek széles körében közel azonos folyamatként jelennek meg. Az egyes életszakaszokban azonosíthatók bizonyos alapvető, adott szakaszra jellemző tevékenységek, amelyek az aktivitások legfontosabb területei. Kamaszkorban, középiskolásoknál az intézményi tanulás és annak környezete, felnőttkorban a munkahely és a család, idős korban kedvelt elfoglaltságok, - beleértve a hobbit, - reprezentálják ezeket a területeket.

Összefoglaló tanulmányunk első vizsgálatában egyrészt azokat a faktorokat és összefüggéseket tekintjük át, amelyek hozzájárulhatnak az optimális iskolai környezet és a megfelelő teljesítmény eléréséhez. A pozitív pszichológiai szemléleti keretben vizsgáljuk meg az iskolai flow élményeket. Korábban megismert és áttekintett kutatások alapján feltételezzük, hogy ezek az élmények hozzájárulhatnak a sikeresebb tanuláshoz, valamint a tanulók egyéb pszichológiai jellemzőire is pozitív hatással vannak, többek között a megküzdési képességekre, valamint a perfekcionizmusra.

A megküzdési képesség vizsgálatát szintén fontosnak tartjuk az iskolai keretek között, hiszen ezek a minták, már egészen kicsi gyermekkortól kezdenek kialakulni, és rögzülni, tehát hasznos, ha az illető már ifjúkorban rendelkezik megfelelő coping stratégiákkal, illetve olyan támogató társas környezettel, ahol ezeket ideálisan tudja fejleszteni és kibontakoztatni.

A perfekcionizmust egy olyan kevésbé ismert és kutatott faktornak tekinthetjük, amely az előző változókkal összevetve fontos új összefüggésekre és perspektívákra mutathat rá. Elmondható, hogy bizonyos mértékű perfekcionizmus jó hatással lehet a teljesítményre, iskolai keretek között is, tehát érdemes vizsgálni ezt a hatást. A pozitív hatás mellett természetesen kitérünk a maladaptív formákra is.

A flow, a coping és a perfekcionizmus változók kapcsolatát helyezzük vizsgálatunk középpontjába, mivel véleményünk szerint ezen változók dinamikus egyensúlya segíthet a pozitív iskolai légkör kialakításában, a tanulók szubjektív jól-létének emelésében, valamint a megfelelő tanulmányi eredmény elérésében is.

SZAKIRODALMI HÁTTÉR

Flow

A flow elméletét Csíkszentmihályi Mihály dolgozta ki. festőművészeket figyelt meg alkotás közben, és a festmény elkészítése után interjút készített velük, melyben az alkotás közben átélt érzelmekről és gondolatokról faggatta őket. a festők nem a kép miatt végzik tevékenységüket, hanem az alkotás közben megtapasztalt élményekért. Vagyis az alkotás folyamata a lényeg, nem pedig ennek a folyamatnak a végeredménye (Csíkszentmihályi, 2007). (Getzels és Csíkszentmihályi, 1976, idézi Oláh, 2005.)

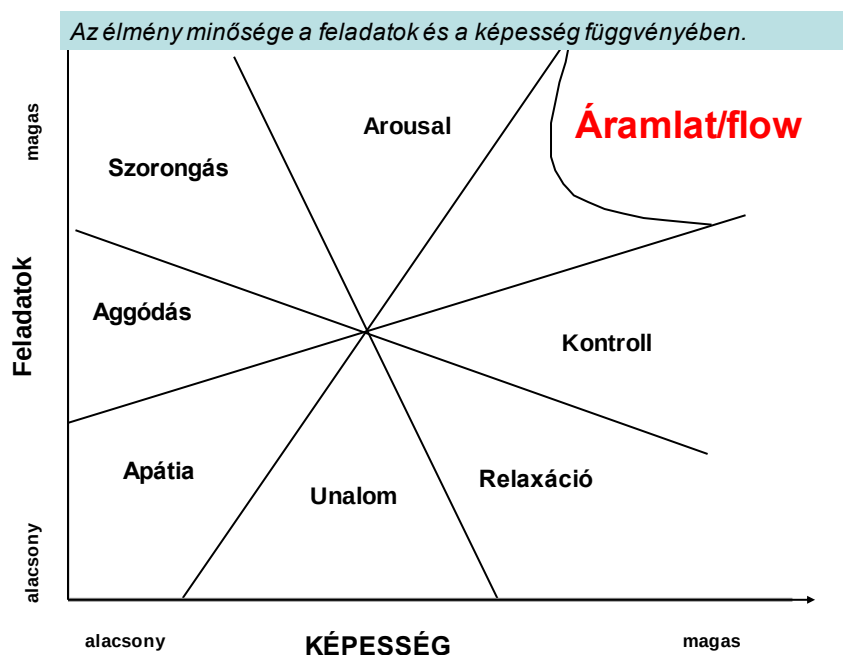
Csíkszentmihályi a flow kutatásában a boldogság kérdését helyezte a középpontba. Hiszen az áramlat élmény megtapasztalása egy út, vagy egy eszköz a legfőbb cél, a boldogság elérésében. Szerinte a boldogság nem történik meg velünk spontán, és nincs köze a szerencséhez sem. A boldogság megélését egyedül az befolyásolja, hogy a külvilág eseményeit az egyén hogyan értelmezi. Örömteli eseményekről akkor beszélhetünk, amikor az ember nem csak a beprogramozott szükségletét vagy vágyát elégíti ki, hanem ezen túllépve elér egy magasabb rendű élményt, amely által fejlődhet és kibontakozhat. Az örömteli élmény csak az átlagosnál nagyobb mértékű figyelem ráfordítása mellett jelenik meg (Csíkszentmihályi, 2010).

A flow jellemzői

Csíkszentmihályi a kutatásai során arra a következtetésre jutott, hogy a tökéletes élményt az emberek nagyon hasonlóan írják le függetlenül a kultúrától, kortól, nemtől, és státusztól, de még attól is, hogy milyen tevékenység közben élték át azt. Ezen beszámolók alapján határozta meg az örömteli élmények legfontosabb jellemzőit: (Csíkszentmihályi, 2007, 2010; Jackson és Csíkszentmihályi, 2001; Pék, 2010).

A kihívás és a készségek megfelelő aránya a flow egyik legfontosabb feltétele, hogy az ember képességei és a feladat által adott kihívás egyensúlyban álljanak. Hiszen tökéletes élmény csak akkor következik be, amikor olyan feladatokat végzünk, melyek pszichikai energiaráfordítást igényelnek, és melyek sikeres végrehajtásához szükségünk van bizonyos képességekre vagy ismeretekre. Ha az elvégzendő feladatot az egyén nem értékeli kihívásként, vagyis a képességeihez mérten túl könnyű, akkor hamar megjelenik az unalom.

Ha pedig az egyén saját képességeit túl alacsonynak értékeli a kihívás szempontjából, akkor a szorongás és az aggodalom jelenik meg, amely szintén megakadályozza az öröm érzését. Fontos megemlíteni, hogy az áramlat élmény szempontjából az ember szubjektív megtapasztalása a lényeges. Ilyenkor nem az számít, hogy objektív mércével mérve mekkora a kihívás, vagy az adott ember milyen készségekkel rendelkezik, hanem az, hogy az egyén mekkorának észleli a kihívást, és ő saját maga milyennek ítéli meg a készségeit. A flow csak akkor következik be, amikor a feladatok által támasztott kihívás mértéke arányos az egyén képességeivel.



1. ÁBRA: Optimális élmény, azaz áramlat akkor jön létre, ha mindkét érték magas. (Oláh, 2005, 11. old.).

Az áramlat élményt akkor élhetjük át, amikor minden erőnkre és ügyességünkre szükség van egy feladat megoldásához, vagyis a cselekvés összeolvad a figyelemmel. Ekkor a figyelmünk teljesen az adott tevékenységre irányul, nem marad fölösleges pszichikai energiánk, amelyet más információkra tudnánk fordítani. Ezért az ilyen élmények során az emberek teljesen elmerülnek az általuk végzett tevékenységben, ami így teljesen spontánná válik. Ez azt is jelenti, hogy nem tudják magukat elválasztani attól a cselekvéstől, amit éppen végrehajtanak, teljesen feloldódnak a tevékenységben.

Áramlat élményt csak úgy lehet átélni, ha pontosan meghatározzuk a céljainkat és folyamatosan kontrolláljuk azok elvégzését. A tevékenység végzése során állandóan tisztában kell lennünk azzal, hogy mi lesz a következő tennivalónk, hiszen ha mindig figyeljük a következő lépést, akkor nehezebben botlunk el. Ez segít abban, hogy figyelmünket összpontosítsuk, és megfelelően tudjunk koncentrálni. A világos célokhoz hozzátartozik az egyértelmű és állandó visszacsatolás is. Hiszen csak akkor lehet a célok felé eredményesen haladni, ha folyamatosan tudom, hogy jó irányba haladok. Ez növeli a hatékonyságot is.

Az áramlat élmény közben tökéletesen koncentrálni az egyén. Semmilyen más gondolat nem vonhatja el a figyelmét a pillanatnyi feladatról. Az emberek ezt rendszerint úgy élik meg, hogy amíg az áramlat állapota tart, addig elfelejtkeznek az élet minden nehézségéről, hiszen a teljes és tökéletes koncentráció miatt nem marad fölösleges energia a problémákra.

Az áramlat élmények fontos része a tevékenység irányítása, a kontroll kérdése. Nem biztos, hogy minden helyzetben képesek vagyunk teljesen uralni az adott tevékenységet, de a kontroll lehetősége mindenképpen megvan.

Az áramlat tevékenységek közös jellemzője, hogy teljes figyelmünket az adott tevékenységre fordítjuk, minden más eltűnik a gondolataink közül, még a saját énünk is. Ilyenkor megszűnik az énnel való foglalkozás, cselekvéseink automatikussá válnak, mentesülnek az egónktól. De attól, hogy az én nincs a tudatban, az egyén tudatában van annak, ami történik. Vagyis az éntudat hiánya nem egyenlő az én vagy a tudatosság hiányával, csak az énről való tudás hiányzik. Ezt a jelenséget gyakran kíséri a környezettel, vagy egy konkrét tárggyal való eggyé válás érzete. Vagyis az énünk átmeneti feladása annak megerősödéséhez vezet, és új készségekkel és teljesítményekkel gazdagodik.

Az áramlat élmények egyik legjellegzetesebb vonása, hogy az egyének időérzékelése megváltozik. Ilyenkor az objektív, külső idő teljesen lényegtelenné válik az örömteli tevékenység saját ritmusa mellett. Ekkor az idő általában sokkal gyorsabban telik, mint máskor. Néhány esetben azonban éppen az ellenkezője az igaz: balett táncosok például arról számoltak be, hogy egy-egy nehéz forgás közben, ami a valójában még egy másodperc sincs, gyakran úgy érzik, hogy hosszú percek telnek el.

Komplexitás és az én fejlődése

Csikszentmihályi szerint „az áramlatélmény után az én felépítése összetettebb lesz, mint előtte volt. A komplexitás növekedésével egyező mértékben fejlődik az Én is. A komplexitás

fokozódása két fontos pszichológiai folyamat következménye, ezek a differenciálódás és az integrálódás, melyek egymással ellentétes folyamatok. A differenciálódás azt jelenti, hogy az ember egyedivé, mindenkitől különbözővé válik; az integrálódás pedig ennek az ellentéte: az Én összeolvad, egyesül a külső dolgokkal.

Az áramlat élmény folyamán az ember képes ezt a két egymásnak ellentmondó folyamatot sikeresen összehangolni. Az én differenciáltsága fokozódik, hiszen az egyén sikeresen megbirkózik egy feladattal, ezáltal pedig új tapasztalatokra tesz szert, képességei pedig fejlődnek. Ezzel egy időben az integrálódás folyamata is végbemegy: az áramlatélmény folyamán az egyén minden figyelmét egyetlen célra összpontosítja, minden más lényegtelené válik, beleértve az ént is. Így válhat eggyé a tudat a környezetével, és kerülhet tökéletes harmóniába a külvilággal, vagyis így jön létre az éntanszcendencia érzése.

Az én azonban csak akkor fejlődhet, ha mindkét folyamat végbemegy. Ha például a differenciálódás magas szintű, de nincs integráció, akkor a végeredmény egy olyan ember lesz, aki nagy egyéni teljesítményekre képes, de hajlamos az önteltségre. Ha pedig csak az integráció történik meg, akkor az egyénnek szoros kapcsolatai lesznek a külvilággal és embertársaival, de hiányozni fognak belőle az autonóm egyéni megnyilvánulások. Az Én csak akkor mutathat komplexitást, ha azonos pszichikai energiát fordítunk mindkét folyamatra, és ezekkel párhuzamosan elkerüljük az önzést és a konformitást is.

A flow hatása

Az áramlat élmény legfontosabb pozitív hatása az életminőség javulásában jelentkezik. Az emberek boldogabbak lesznek a flow élmény megtapasztalását követően. Nagy művészek és tudósok sok esetben úgy vélekedtek, hogy sikereiket elsősorban annak köszönhetnék, hogy élvezték a munkájukat. Ezek az anekdoták arról árulkodnak, hogy az ember csak olyankor szentel pszichikus energiát a néha kudarcra ítélt újító tevékenységekbe, ha igazi örömet lel magában a tevékenységben. A pénz és a siker némi motiváló erő, az újító próbálkozások sikerének esélye azonban annyira csekély, hogy pusztán a külső jutalmazás reménye nem adna erőt a kitartó munkához. (Csíkszentmihályi, 2007).

Depresszió

Kutatásaink szempontjából releváns az egyik leggyakoribb hangulatzavar, mely állandó lehangoltsággal, szomorúsággal és reménytelenséggel jár együtt. A betegség lefolyása hosszú ideig is tarthat, és idővel egyre súlyosabbá válhat, hiszen ezzel a kórképpel gyakran együtt jár

a szuicid hajlam is, hiszen betegek kb. 15%-a öngyilkosság következtében hal meg. A depresszió kezdődhet fiatal korban is, de a leggyakoribb a kora felnőttkori megjelenés. A nemek közötti megoszlást tekintve pedig a nőknél több mint kétszer gyakrabban fordul elő depresszió (Comer, 2000). A depresszió sajnos igen gyakori betegség, Magyarországon például a népesség egyötöde szenved tőle jelenleg, vagy korábban szenvedett tőle. (Szádóczy, 2003)

Eugen Bleuler írta le az úgynevezett depressziós triászt, amely magában foglalja a hangulat zavarát, a gondolkodási folyamatok gátlását, valamint a centripetális folyamatok (motivációk, cselekvések) gátlását is (Tringer, 2001) Ennél kicsit általánosabban úgy fogalmazható meg a depresszió klinikai képe, hogy a beteg mindenben gátolt, hatékonysága számottevően csökken, és általában semminek nem tud örülni, az érdeklődése pedig teljesen eltűnik. A betegség legfontosabb tüneteit tekintve azt mondhatjuk, hogy azok az élet működésének öt fontos területére terjednek ki: az érzelmi, a motivációs, a viselkedési, a kognitív és a szomatikus funkciókra. (Comer, 2000).

Emellett léteznek speciális, életszakaszokhoz kötött depressziós tünetcsoportok is, ilyenek lehetnek a gyermek-és serdülőkori depressziók, a postpartum depresszió, vagy az időskor depressziója. (Tringer, 2001).

A kórképnek vannak jól körülhatárolható rizikófaktorai. A depresszióval szembeni sérülékenységet fokozza a betegség előfordulása az első-, vagy másodfokú rokonok körében, valamint az öngyilkosság előfordulása a családon belül. A genetikai örökség mellett a negatív családi minták, illetve a rossz megküzdési stratégiák átörökítése is fokozhatja a depressziós hajlandóságot. A családi terheltség mellett további rizikótényezők is előfordulnak, ilyenek például a súlyos korai negatív életesemények, traumák, a különböző szorongásos zavarok, az alkoholizmus, vagy a drogabúzus, a súlyos testi betegségek, illetve a súlyos aktuális pszichoszociális stresszorok. Ezen tényezők mindegyike fokozza a depresszív sérülékenységet, ilyenkor az egyén kevésbé lesz képes megküzdani problémáival, így a kórkép kialakulására nagyobb esélye van. (Popper és mts., 2004).

Coping

A megküzdés folyamata, a megküzdési mechanizmusok működése és aktiválódása a pszichológia sokat kutatott, és a laikus közönség számára is részben ismert területe. Természetes ez a fokozott érdeklődés, hiszen a coping fogalma a stressz fogalmához

kapcsolódik szorosan, azt jelenti, hogy az egyén hogyan képes szembenézni a környezete által támasztott kihívásokkal, hogyan boldogul a nehéz, vagy újszerű helyzetekben. Ennek a reakciónak az elsajátítása és tökéletesítése mindenki számára fontos, a személyiség fejlődése szempontjából pedig elengedhetetlen feladat.

A stresszor által kiváltott reakció alapvetően függ a megküzdési képességektől, amelyek segítségével az egyén képes megoldani problémáit, és vissza tudja állítani, valamint fenn tudja tartani a stresszkeltő helyzet előtti egyensúlyt saját maga és környezete között. A megküzdés akkor tekinthető sikeresnek, ha a felmerülő stresszes helyzetet megoldottuk, és újabb tapasztalatokkal gazdagodva jutottunk túl a problémán. A stresszhelyzet ilyen értelemben az egyén és környezete közötti kölcsönhatás, valamint az újszerű válasz kialakítását jelenti (Kopp, 2003). E helyzet lehet: kellemes, kellemetlen, örömteli vagy nyomasztó. Szubjektív értékelés szerinti kellemetlen vagy nyomasztó válasz arra készteti az egyént, hogy megszüntesse, vagy csökkentse ezt az állapotot (Margitics és Pauwlik, 2006; Pikó, 1997; Lazarus és Folkman, 1986).

A probléma azonban nem csak a hétköznapi értelemben vett nehézség lehet, mivel a fejlődés folyamán elkerülhetetlenül szembe kerülünk olyan helyzetekkel, amelyek kihívásokat támasztanak elénk. Ezekben a helyzetekben tudjuk használni és fejleszteni megküzdési képességeinket. A stresszel való megküzdés folyamata és annak tapasztalatai fontos szerepet játszanak a személyiség fejlődésében. Hatással vannak a pszichés és egészségi állapotra, valamint a személyközi kapcsolatok alakulására. A gyerekkori megküzdési stratégiák a későbbi években is meghatározók, ezért ezek kialakítása már a korai években is fontos (Kopp, 2003; Selye, 1976).

Byrne (1964) elméletében a megküzdés módja a vonásokhoz hasonlóan a személyiség stabil jellemzője, vagyis a stresszhelyzettől függetlenül az egyén nagyrészt ugyanazokat a megküzdési stratégiákat választja. Ehhez hasonló elveket vall Oláh (2005), aki szerint a megküzdési stratégiák a személyiség alapvető komponensei, szokásokként is értelmezhetők, melyeket egy adott stresszhelyzetben konzekvensen alkalmaz az egyén.

A korábbi vonásméleti modellekkel szemben Lazarus (1966) tranzakcionista modellt alkotott, melyben a megküzdés viselkedésszabályozóként működik, a nem megfelelő helyzetben moderálja az egyén és környezet közötti interakciót. E folyamatban az eddigi elméletekhez képest új elem jelenik meg, a kognitív kiértékelés. Szerinte a megküzdés nem az

érzelmekek által kiváltott válasz, hanem a kiértékelés következményei az érzelmekek, valamint a megküzdési stratégiák is (Oláh, 2005).

Elmélete szerint az egyén és környezete között folyamatos interakció áll fenn, amely során a szervezet integrált és adekvát fiziológiai és pszichológiai válaszokat ad a stresszorként értékelt környezeti hatásokra és ezek a válaszok a viselkedésben is megnyilvánulnak. A coping ebben a megközelítésben egyfajta viselkedést szabályozó, moderáló változóként jelenik meg. A korábbi elméletekkel szemben itt a kognitív kiértékelésen van a hangsúly, vagyis a külvilág felől érkező stresszel való megküzdés annak függvénye hogyan érzékeli és értékeli az egyén a beérkező ingereket. Ilyen értelemben a coping olyan mechanizmus, amely révén a beérkező stresszor hatása, illetve az általa kiváltott stressz is csökkenthető.

Elméletében kétféle megküzdési stratégiát különít el, egyik ilyen a problémaközpontú megküzdés, amely esetben a problémára és annak legcélravezetőbb megoldására összpontosít az egyén. Minden erejével és figyelmével igyekszik a problémát megoldani, illetve megpróbálja azt a jövőben elkerülni (Lazarus és Folkman, 1984, idézi Hajduska, 2010). A problémamegoldás folyamatában az egyén értelmezi a kialakult helyzetet. Felméri a problémát, különböző lehetséges megoldási módokat kreál, majd ezek közül kiválasztja a szubjektív véleménye szerinti legmegfelelőbbet, az adott problémához legjobban illeszkedőt. Ilyen megoldási stratégiák lehetnek például a problémával szembehehelyezkedés, vagy a problémamegoldás folyamatának megtervezése (Margitics és Pauwlik, 2006).

Lazarus elméletében a második megküzdési stratégia az érzelemközpontú megküzdés, amikor az érzelmi reakciókra és azok mérséklésére összpontosít az egyén. Ez a megküzdési stratégia akkor aktiválódik, ha az egyén szubjektív értékelése szerint nem képes a probléma megoldására, tehát egyetlen lehetséges eszköze a megjelenő érzelmi reakciók csökkentése.

Kiemelendő az a széles körben is ismert eredmény, mely szerint a nőkre inkább az érzelemközpontú, míg a férfiakra inkább a problémaközpontú megküzdés jellemzőbb (Tiringer, 2007). Ez a besorolás természetesen nem számol az egyéni különbségekkel, vagy az adott helyzet specifikumaival, csak egy általános tendenciáról számol be.

A fentebb ismertetett kétféle coping stratégia mellett megkülönböztethetünk adaptív, és kevésbé adaptív megküzdési formákat is. Adaptív, vagyis sikeres coping mechanizmusokról akkor beszélhetünk, ha az egyén képes megfelelően szembenézni az adott problémával, ki tudja választani az optimális és sikeres coping formát, valamint képes azt jól alkalmazni.

Adaptív coping stratégiák lehetnek a különböző sportágak gyakorlása, kreatív foglalatosságok, a humor, vagy éppen a sírás. Maladaptív coping mechanizmusokról akkor beszélhetünk, ha az egyén nem képes valójában szembenézni a problémával. Ilyenkor alakulnak ki a különböző függőségek, valamint megjelenhet agresszió és patológiás működés is.

Lazarus és Folkman (1986) egészséges személyek esetén nyolc különböző megküzdési stratégiát különített el. Ezek a következők: konfrontáció, eltávolodás, érzelmek és viselkedés szabályozása, társas támogatás keresése, felelősség átvállalása, problémamegoldás-tervezés, elkerülés-menekülés, pozitív jelentés keresése. A stratégia kiválasztása a kiértékeléstől függ, vagyis attól, hogy az egyén hogyan értékeli a stresszhelyzetet. Más stratégiát választunk, ha az adott helyzetben kihívást látunk, és mást, ha például támadást. Emellett az is befolyással van a megfelelő stratégia kiválasztására, hogy az egyén hogyan vélekedik a probléma megváltoztathatóságáról. Hiszen, ahogyan azt már korábban említettük, ha az egyén úgy értékeli van közvetlen hatása a problémára, valószínűbb, hogy probléma központú coping stratégiát fog alkalmazni. Továbbá az is hatással lehet a választásra, hogy megítélése szerint milyen mértékben van hatása, befolyása az adott helyzetre, problémára.

Arról már volt szó, hogy a megküzdési képességek már egészen kicsi gyermekkorban megjelennek, és a fejlődés folyamán velünk együtt formálódnak, a személyiségünk egyedi összetevői lesznek. Azonban a megküzdési stratégiáknak van evolúciós alapja is, ami jellegéből adódóan mindenkinél közös, nevelési stílustól és egyéni fejlődési folyamattól független. Gondolhatunk itt az agresszióra, mint igen jelentős viselkedésszabályozó tényezőre. A szocializáció során tudjuk elsajátítani az összetettebb és hatékonyabb megküzdési stratégiákat, hosszú tanulási folyamat eredményeképpen. Ebben a tanulási folyamatban kiemelt szerepet játszik a család, az iskolai környezet, a kortársak, és a szélesebb szociális környezet is (Bereczkei, 2003; Csányi, 1999).

Oláh Attila alkotta meg a Pszichológiai Immunrendszer elméletét, melyben a megküzdési képesség a személyiségtényezők rendszereként fogható fel. A coping potenciál minden egyes dimenziója (kontrollképesség, tanult leleményesség, lelki edzettség) a személyiségen belül egységes rendszert alkotva erősíti a személy megküzdési mechanizmusait. A pszichológiai immunrendszer azokat személyiségjellemzőket tartalmazza, amelyek képessé teszik az embert a sikeres megküzdésre és az új tapasztalatok megfelelő integrálására (Oláh, 2005). A pszichológiai immunrendszer három alrendszer dinamikus

elegyeként értelmezhető. A Monitorozó-Megközelítő Alrendszer, amely a fizikai, társas környezet megismerését jelenti. Ide tartozó személyiségvonások: optimizmus, koherenciaérzék, kihíváskeresés, kontrollképesség. Alkotó-Végrehajtó Alrendszer rendezi az egyén valós cselekedeteit, amellyel hatást tud gyakorolni önmagára és a külvilágra. A probléma megoldó képesség, a fentebb említett leleményesség, az én-hatékonyság képessége, valamint az optimális szociális készségek tartoznak ide. Az Önregulációs Hatékonyságot Biztosító Alrendszer a figyelem és a tudat feletti kontrollt végzi, ellenőrzi az érzelmi állapotokat és megküzdési folyamatokat.

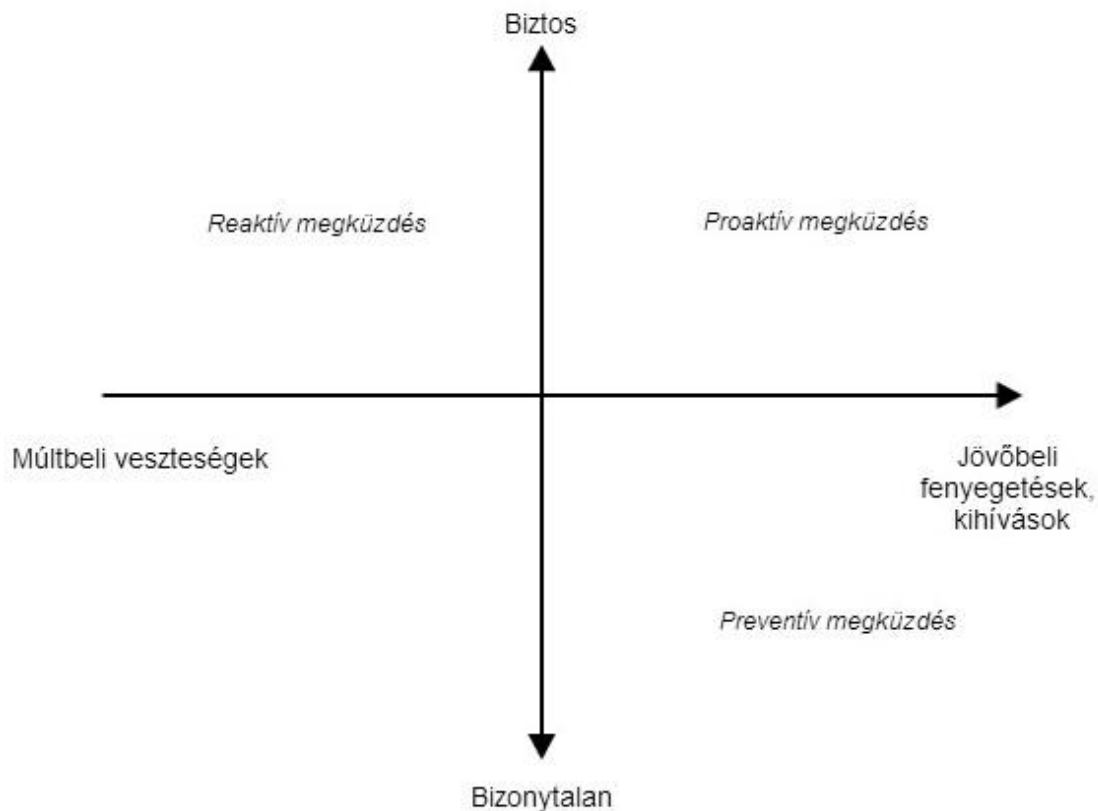
A pszichológiai immunrendszer mindhárom alrendszere szerepet játszik az egyén flow élmény szabályozásában, illetve az áramlat élmények iránti fogékonyságában. A Monitorozó-Megközelítő Alrendszernek az áramlattevékenységek aktiválásában, kiváltásában van szerepe. Az Alkotó-Végrehajtó Alrendszer szabályozza és rendszerezi cselekedeteinket a flow élményben. Az Önregulációs Hatékonyságot Biztosító Alrendszer pedig az áramlat élményben való maradást, az élmény fenntartását szabályozza.

Az előbb bemutatott elméletekből is látszik, hogy a megküzdés folyamatát sokáig reaktívnak tekintették, vagyis olyan stratégiának, melyet a stressz észlelése után léptetünk életbe. A pozitív pszichológia azonban a megküzdés fogalmát is új megvilágításba helyezte. A coping az új értelemben olyan eszközként funkcionált, amelyet a stressz megjelenése előtt már lehet hatékonyan használni. A hangsúly itt a megelőzésen van, valamint stressz hatásának preventív csökkentésén. Ezt nevezték proaktív megküzdési stratégiának

Seligman és Csíkszentmihályi a pozitív pszichológia irányzatának megalapítói, a pozitív személyiségvonások, valamint a pozitív környezet jelentőségét hangsúlyozzák. Ezek biztosíthatják a jobb életminőséget és a patológiák megelőzését (Seligman és Csíkszentmihályi, 2000). A proaktív coping elmélete is az életminőség javítását helyezi a középpontba, ahol a megküzdés és a pozitív kimenet közötti közvetítő faktor a pozitív érzelmi-motivációs-kognitív állapot. Ez a hozzáállás segíti a célok kitűzését és elérését (Greenglass, 2002).

Schwarzer szerint négy típusú megküzdést különböztethetünk meg: reaktív coping, előrelátó coping (anticipatory coping), megelőző coping (preventive coping), valamint proaktív coping. Ezek a megelőző megküzdési magatartás és beállítottság egyre magasabb fokozatainak tekinthetők. Viszont a proaktív coping az egyetlen, mely nem a kockázatokat

csökkenti, hanem a célokra összpontosít, valamint nem fenyegetéseket, hanem kihívásokat lát a környezetben (Schwarzer, 2000; Schwarzer és Taubert, 2002).



2. ábra: Proaktív megküzdés és a többi megküzdési stratégia összefüggései. (Greenglass, 2002).

Látható, hogy a proaktív megküzdés hasonlít a reaktív és preventív megküzdésekhez egy-egy dimenzió mentén. A reaktív megküzdéssel hasonló, mert mindkettő biztos veszteségre, veszélyre, vagy kihívásra utal, de a proaktív megküzdés a jövő felé orientálódik, a reaktív viszont a múltból ered. A preventív és a proaktív megküzdés ugyanúgy a jövőbeli fenyegetéseket és kihívásokat tartja szem előtt, csak a preventív megküzdés bizonytalan veszélyeken alapul (Schwarzer és Taubert, 2002).

A proaktív coping előretekintő és legfontosabb célja a jól-lét megőrzése. A hagyományos megküzdési formáktól több ponton eltér. A korábbi megküzdési mechanizmusok a múltbeli sérülések és veszteségek negatív hatását igyekeznek enyhíteni, emiatt reaktívnak tekinthetők. A proaktív coping ezzel szemben a jövőbe helyezi a fókuszot és általános tartalékokat képez preventív jelleggel. Ezen tartalékok segíthetnek abban, hogy a

későbbi kihívásoknak jobban meg tudjunk felelni, és személyes céljainkat könnyebben el tudjuk érni. A reaktív megküzdés a kockázatok kezelését tartja a legfontosabbnak, ezzel szemben a proaktív megküzdés a célok kezelésére fókuszál. Tehát a jövőbeni helyzeteket nem fenyegetéseként, vagy veszélyekként, hanem pozitív pszichológiai szemléleti keretbe ágyazva, kihívásokként értelmezi.

A proaktív megküzdés további jellegzetessége, hogy szükség szerint külső forrásokat használ fel. Ezek lehetnek másoktól kapott gyakorlati segítség, információk, vagy érzelmi tartalékok. Mindehhez stabil szociális kapcsolatokra van szükség, a megküzdés szempontjából azonban a kapcsolatok mennyiségénél fontosabb, hogy a személy milyennek értékeli ezeket a kapcsolatokat, mennyire bízik bennük, és mennyire tudja igénybe venni őket (Greenglass, 1999, 2002; Greenglass és Fiksenbaum, 2009).

A proaktív megküzdési stratégia segítségével könnyebben irányíthatjuk életünket, és hatással lehet szakmai hatékonyságunkra, valamint ilyen módon sikeresen megelőzhetjük a kiégést (Greenglass, 2002). A proaktív coping alkalmazása a depressziós állapotok csökkenésével is jár, emellett növekszik az optimizmus és az élettél való elégedettség (Uskul és Greenglass, 2005).

Perfekcionizmus

A fogalom már egészen korán, Freud pszichoanalitikus elméletében a szuperegóhoz kapcsolódik, vagyis a hagyományos társadalmi értékek, és a személyiség erkölcsi oldalához. Már ekkor megjelenik a szülő szerepe, amelyet később a társadalom befolyása nő túl (Hall és Lindzey, 2001).

Adler (1956) a tökéletességre való törekvést és annak pozitív aspektusát említi. Az ő elméletében ez egyfajta motiváció, ami nélkül az élet elképzelhetetlen lenne. A tökéletességre való törekvés mindaddig egészséges, amíg az egyén szociális kompetenciái nem sérülnek, és amíg maximálisan kihasználja az adott személy képességeit. Már Adlernél megjelenik a korábban széles körben elterjedt kettős felosztás: a perfekcionizmus adaptív és maladaptív formája. Az egészséges perfekcionista elérhető célokat tűznek ki, míg a maladaptív perfekcionista gyakran a valóságtól elrugaszkodott célokat állítanak, ezáltal irreális teljesítményt várnak el maguktól. A maladaptív perfekcionista szélsőségesen félnek a kritikától, aggódnak a hibázás miatt és szélsőségesen rendszerezettek. Ebben a folyamatban énközpontúvá válnak és szociális kapcsolataiktól is elszigetelődnek. Fontos különbség a két

csoport között, hogy míg az adaptív perfekcionista olyan perfekcionizmusra töreksenek, amely mindenkinek előnyös, addig a maladaptív perfekcionistaánál az egyéni felsőbbrendűség az elsődleges, a másik teljes figyelmen kívül hagyásával.

A humanisztikus pszichológia és Maslow (1970) kissé más aspektusból vizsgálta a perfekcionizmus jelenségtérét, ő a tehetség és a lehetőségek széleskörű kiaknázásaként említi. Szerinte a tökéletességre való törekvés az önmegvalósításon keresztül nem patológiás, hanem épp ellenkezőleg, a természetes fejlődés ismérve. A megfelelő nevelés fontosságára is felhívja a figyelmet, kiemeli, hogy az olyan nevelés, amely figyelmen kívül hagyja a gyermek szükségleteit, igényeit, valamint rideg környezetet és irreálisan magas elvárásokat támaszt a gyermek számára, egyértelműen káros, pszichopatogén hatású. A kisgyermek természetes igénye a feltétel nélküli elfogadás és megbecsülés. Hangsúlyozza, hogy az úgynevezett fontos másoktól nem kapott szeretet megbetegít, és később komoly problémák forrásává válik (Maslow, 2001).

Burns (1980, idézi Shafran és Mansell, 2001.) kiterjesztette a perfekcionizmus értelmezését. Elméletében kognitív hálózatról beszél, melybe az egyén elvárásai, szubjektív eseményértékelései, valamint az önértékelés és mások értékelése is beletartozik, komplex rendszert alkot. Részletesen jellemzi a perfekcionista személyeket: mereven ragaszkodnak irreálisan magas, saját maguk által felállított elvárásaikhoz, és önértékelésüket ezen elvárások elérésének vagy el nem érésének tükrében határozzák meg. A perfekcionista személy önértékelése tehát rendkívül instabil és teljesítményfüggő. Emellett pedig lehetetlen, elérhetetlen célokat tűz ki maga elé.

A perfekcionizmus pozitívabb szemléletét figyelhetjük meg Brophy (1996) elméletében, aki szerint akkor beszélhetünk perfekcionizmusról, ha az egyén nehéz, de teljesíthető célokat tűz ki maga elé. Ebben az elméletben már megjelenik a perfekcionizmus pozitív, motivációs hatása is, amely egyfajta belső ösztönzőként hajtja előre az egyént céljai eléréséig.

A korábban több szerzőnél említett adaptív, illetve maladaptív felosztás végül meghonosodott a szakirodalomban, bár az egyes szerzők más-más névvel illették ezeket a kategóriákat. Hamachek (1978) például normális és neurotikus perfekcionizmust különböztet meg, és ezeket a fogalmi kategóriákat egy kontinuum mentén képzei el. A normális perfekcionizmust az elérhető célok és a rugalmasság jellemzi. A neurotikus szinttel ellentétben a normális, vagy egészséges perfekcionista képes élvezetet lelni a fáradságos munkában, majd annak végeztével tud örülni az elvégzett munka sikerének (Hamachek, 1978;

Slade, 1982). A neurotikus perfekcionista azonban általában lehetetlen teljesítményt vár el magától, de ha mégis képes elvégezni feladatait, akkor sem tudja értékelni saját munkáját, nem tölti el meglegedés.

Érdekes átgondolni, hogy a kutatók által leírt egészséges, vagy adaptív perfekcionizmus jellemzői milyen sok ponton hasonlítanak a korábban általunk is összefoglalt flow élmény jellemzőihez. Ilyen találkozási pontok például az elérhető célok kitűzése, a kontroll kérdése, a befektetett munka öröme, majd a végén a feladat elvégzése miatt érzett siker és elégedettség.

A perfekcionizmus pozitív formája a kihívásokkal szembeni optimálisabb alkalmazkodáshoz vezethet (Soenens és mts 2005b). Az egészséges személyekre azt találták jellemzőnek, hogy nemcsak maguk felé, hanem mások felé is ugyanolyan kritikusak, így van egyensúly. Ekkor a szociális kapcsolatok nem sérülnek, sőt az egyén képes megfelelően alkalmazkodni a társas közeghez, nem szeparálódik el szélsőséges perfekcionizmusa miatt. Ezen a ponton a proaktív megküzdés jellemzőire szeretnénk visszautalni, súlyozva itt is a hasonlóságokat. Az adaptív perfekcionizmus alkalmazása képessé teheti az egyént az optimálisabb megküzdési stratégiák elsajátítására és folyamatos alkalmazására. A proaktív coping elméletéhez hasonlóan az adaptív perfekcionizmus alkalmazása során is javulhat az életminőség, pozitív érzelmi, motivációs és kognitív állapot alakulhat ki, amely hozzáállás a legmegfelelőbb a célok kitűzéséhez és eléréséhez.

Az egyes elméleteket és empirikus tanulmányokat áttekintve összességében elmondható, hogy a kutatók többsége szerint a perfekcionizmusnak lehet adaptív és maladaptív megnyilvánulási formája is. Shafran és Mansell (2001) összefoglaló cikkükben egy új elképzelést vetnek fel. Szerintük elképzelhető, hogy eredendően a perfekcionizmus pozitív és jutalmazó, és csak később válik rombolóvá és negatívvá a patológiás fejlődés folyamán. Egy lehetséges negatív út lehet, hogy az egyén "kiég", és saját túlzott elvárásai fáradtsághoz és fásultsághoz vezetnek. Emellett okozhatják a megváltozott körülmények is, amelyek a korábban kitűzött célok elérését megnehezítik vagy ellehetetlenítik. Fontos tehát, hogy folyamatosan monitorozzuk elvárásainkat saját magunk és mások felé, valamint ügyeljünk arra, hogy azok egyensúlyban legyenek. A megváltozott körülményekhez pedig állandóan alkalmazkodnunk kell, ez az elvárás nem csak a perfekcionizmus kapcsán fogalmazható meg.

A perfekcionizmus széles spektrumú fogalmi áttekintése és jellemzőinek feltárása után felvetődik a kérdés, hogy miért és milyen utakon válik valakiből adaptív, vagy maladaptív perfekcionista? Milyen tényezők játszanak szerepet eme tulajdonság kialakulásában?

A szakirodalomban viszonylagos konszenzus jellemzi azt a nézetet, hogy a perfekcionizmus kialakulásának gyökere a hasonlóan perfekcionista, továbbá követelő és kritikus szülői magatartásban jelenik meg (Frost, Lahart és Rosenblate, 1991, idézi Shafran és Mansell, 2001). A perfekcionista gondolkodásmód és attitűd kialakulásához a következő négy szülői minta járulhat hozzá (Barrow és Moore, 1983, idézi Shafran és Mansell, 2001): a túlzottan kritikus és folyamatosan követelő szülők; az irreálisan magas szülői elvárások; a szülői jóváhagyás hiánya vagy következtelensége; valamint a perfekcionista (neurotikus formában) szülő, aki önmagát egyedüli követendő példának állítja be.

Hamachek (1978) szerint a szülői útmutatáson van a hangsúly a gyermek egészséges fejlődése szempontjából. Eszerint az egészséges perfekcionizmus kétféle módon alakulhat ki. Egyrészt pozitív modellkövetéssel, ami a gyermek szoros identifikációja által történik egy érzelmileg fontos, meghatározó személlyel. Valamint történhet negatív modellkövetéssel is, ebben az esetben a gyermek visszautasítja egy érzelmileg fontos személy viselkedését.

A fentebb említetteken kívül még lehet néhány faktor, amelyek közvetlen befolyással bírhatnak a perfekcionizmus kialakulására: a diszfunkcionális családszerkezet, amely lehetetlenné teszi az egészséges fejlődést, valamint a perfekcionista tanárok és kortársak, akik komoly hatást gyakorolnak a gyermek személyiségére a családi környezeten túl is. A negatív, követelőző, irreális elvárásokat támasztó iskolai környezet is elősegítheti a tanulók maladaptív perfekcionizmusának kialakulását.

VIZSGÁLATOK BEMUTATÁSA

1. kutatás: Flow időskorban

Az idős korban mindaddig keveset vizsgált optimális élmény fontos szerepet tölthet be az idős ember mentálhigiénés egyensúlyának kialakításában és fenntartásában. Vizsgálatunk központi kérdése, hogy a flow jelenléte milyen összefüggésben van a negatív emóciók megjelenésével, nevezetesen a depresszió szintjével. A proaktív megküzdési stratégia fontos tényező maradhat idős korban is. Ekkor is megjelenhetnek célok és törekvések, amelyek a jövőbe mutatnak, és megvalósításuk fontos lehet az idős ember

pszichés egyensúlya szempontjából. Ebben a korban megnő a vallásosság, a transzcendencia és a koherencia érzés megtapasztalásának jelentősége is.

Kutatásunkban arra keressük a választ, hogy van-e összefüggés az optimális élmény megtapasztalása, a proaktív megküzdési stratégia, a vallásosság, és a koherencia érzés között, egyben fontos tényező számunkra a hangulati élet és a fentebb felsorolt dimenziók közötti kapcsolat elemzése. Tekintve, hogy a vizsgálati személyek jelentős része egy vallásos irányultságú szociális intézményben él, fontosnak látszik az ebben az intézményben élők vallásosságának, és az önálló életvitelt megőrző személyek vallásosságának befolyását is vizsgálni a már felsorolt dimenziók viszonylatában.

Hipotézisek

1. A flow élmény növekedése a vizsgált személy életében, alacsonyabb depressziós fenyegetettséggel jár együtt.
2. Minél nagyobb mértékben van jelen a flow élmény az idős ember életében, annál inkább jellemző rá a proaktív megküzdési stratégia.
3. Minél nagyobb mértékben van jelen a flow élmény az idős ember életében, annál inkább jellemző rá a mélyebb vallásosság, és az erősebb a koherencia érzés.
4. Az optimális élményeket leginkább kiváltó tevékenységek mintázata eltérő az intézményben élő és az önálló életvitelüket megőrző idős emberek között.

Vizsgálati személyek

Kutatásunkat egyrészt a debreceni Méliusz Juhász Péter Idősek Otthonában végeztük, ahol 32 idős ember vett részt a vizsgálatokban. Ebből 26 nő és 6 férfi. Vizsgálatunk másik része Püspökladányban zajlott, ahol önálló életvitelt folytató idős emberek voltak a résztvevők, összesen 19 fő (12 nő és 7 férfi).

Válogatott mintával dolgoztunk, a csoportba kerülés egyik feltétele volt az időskor, vagyis 65 év felettiek voltak a vizsgálati személyek. Másik fontos szempont volt az otthonban élő időseknél a demencia kizárása. Feltételezhető, hogy a demencia szindróma jelentkezése döntően befolyásolja az egyének élmény feldolgozását és megélését, valamint megküzdési képességeiket. A demencia bizonyos stádiumokban a depresszió tüneti képében is megjelenhet. Ezért szűrtük előzetesen a vizsgálati személyeket a MMSE teszttel, amely jelezheti a demencia meglétét, és súlyosságát. A 100 tételes változatot használva a 89 pont

feletti érték volt a bekerülési kritérium. Másik támpont az ápoló, gondozó személyzet tapasztalatokon alapuló becslése volt. A másik csoportba az önálló életvitelre való képesség, és a környezet szerinti megfelelőnek ítélt hétköznapi aktivitás alapján kerültek be az idősök.

Mérőeszközök

1. *Beck Depresszió Kérdőív* (Beck, 1999). A depresszió súlyosságának mérésére szolgáló önkitöltéses kérdőív, melynek rövidebb (13 tételes) változatát használtuk mindkét csoport esetében. A felsorolt kijelentések közül az érzéseit leginkább leíró állítást kell kiválasztani a vizsgálati személynek egy 0-3-ig terjedő skálán. A depresszió súlyosságát az összesített pontszám mutatja. A kérdőív jól használható a hangulatváltozás folyamatos nyomonkövetésére, így a kutatásban és a terápia során is jól alkalmazható (Ágoston és Szili, 2001).

2. *Flow Kérdőív*: az Oláh (2005) által szerkesztett Flow Kérdőívet használtuk, amely négy dimenziót mér: flow, apátia, unalom és szorongás. A flow dimenzió a korábban tárgyalt áramlat élmény jellemzőivel kapcsolatban fogalmaz meg állításokat, a kitöltő személyeknek pedig el kell dönteniük, hogy mennyire jellemző rájuk az adott állítás, az instrukcióknak megfelelően. Az anti-flow (apátia, unalom és szorongás) élményekre hasonló tételek vonatkoznak. Ezek a tételek az egyén képességeire, a megkövetelt tevékenységekre, valamint a kellemetlen érzések gyakoriságára kérdeznek rá. A tételeket egy 1-5 fokú skálán kell megítélni, aszerint, hogy mennyire jellemző a vizsgálati személyre az adott állítás. (Oláh, 2005).

3. *Proaktív Coping Kérdőív* (Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fiksenbaum és Taubert, 1999). A mérőeszköz elméleti hátterét Ralph Schwarzer proactive coping elmélete adja. A többdimenziós megküzdés kérdőív 7 alskálából áll. Ezek a következők: Proaktív Megküzdés Skála, Preventív Megküzdés Skála, Reflektív Megküzdés Skála, Stratégiai Tervezés Skála, Instrumentális Támogatás Keresése Skála, Érzelmi Támogatás Keresése Skála, Elkerülő Megküzdés Skála. Ezek az alskálák a proaktív megküzdési stratégia különböző dimenzióit mérik. Tanulmányok bizonyítják a kérdőív jó pszichometriai jellemzőit, mint a megfelelő belső konzisztencia és validitás (Greenglass, 2002). Vizsgálatunkban az első alskálát, a Proaktív Megküzdés Skálát használtuk.

4. A vizsgálati személyektől nyitott kérdéssel kérdeztük meg, hogy mi a kedvenc időtöltésük. A kérdés közvetlenül a Flow kérdőív előtt hangzott el, így annak instrukciójában visszautaltunk a korábban elhangzottakra.

Statisztikai feldolgozás

Normalitás vizsgálatot végeztünk. Tekintve, hogy eredményeink szerint a Beck Depresszió Kérdőív, a Flow Kérdőív, annak Szorongás alskálája és a PCI kérdőívek változói normál eloszlást mutatnak (Kolmogorov-Smirnov próba, $p > 0,05$ minden esetben), a Pearson-féle korrelációs vizsgálatot végeztük el. Az Unalom és az Apátia alskálák esetében pedig a Spearman-féle korrelációs vizsgálatot végeztük.

A vallásosság és koherencia érzés dimenziói és a többi vizsgált változó közötti korrelációk mérésére nemparametrikus eljárást alkalmaztunk (Kendall-féle tau érték).

A vallásosság és a koherencia érzés tekintetében az intézményben élők és az önálló életvitelt folytatók közötti kapcsolatot Mann-Whitney próbával mértük.

Kategorizálással és sorrendiség felállításával leíró módon, tartalomelemzéssel osztályoztuk azokat a tevékenységeket, amelyek a vizsgált személyek nyitott kérdés alapján a leginkább flow élményt kiváltó tevékenységekként említettek.

Eredmények

1. táblázat: Leíró statisztikák és korrelációs együtthatók

	Átlag	Szórás	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Beck Depresszió Kérdőív	5,01	3,83	1					
2. Flow	4,22	0,44	-0,567**	1				
3. Szorongás	2,28	0,39	0,309*	-0,280*	1			
4. Unalom	1,75	0,41	0,355*	-0,228	0,174	1		
5. Apátia	1,66	0,67	0,202	-,496**	0,357*	0,362*	1	
6. PCI	2,81	0,43	-0,402**	0,526**	0,119	-0,420**	-0,350*	1

** A korreláció 0,01-es szinten szignifikáns.

* A korreláció 0,05-ös szinten szignifikáns.

Eredményeinket tekintve elmondhatjuk, hogy az első hipotézisünk beigazolódott, hiszen a Flow kérdőív változói negatívan korrelálnak a Beck Depresszió Kérdőív változóival, vagyis minél több optimális élményt él át valaki, annál kevésbé mutatja a depresszió tüneteit.

Második hipotézisünk is alátámasztást nyert, hiszen a Flow Kérdőív változói pozitívan korrelálnak a Proaktív Coping Kérdőív változóival. Ez arra utalhat, hogy a flow élmények gyakoribb átélése növelheti az egyén megküzdési stratégiáinak hatékonyságát idős korban is.

A harmadik hipotézisünk nem nyert alátámasztást, nem találtunk szignifikáns összefüggést a vallásosság és a koherencia, valamint a többi kezelt változó között ($p > 0,05$ minden esetben).

A negyedik hipotézis csak részben teljesül, mert a gyakorisági sorrend elején a flow élményt leginkább kiváltó tevékenységek között mindkét csoportban az olvasás áll. A különbségek leginkább abban mutatkoznak meg, hogy a legkedveltebb tevékenységek az intézményben szervezett, közösségi formában valósulnak meg. Ilyenek a közös nótázás és a speciális intézményi rádió programok hallgatása. Az önálló életvitelüket megőrző idős személyeknél viszont általában az egyedül végzett tevékenységek jelentik az optimális élmény átélésének lehetőségét. Fontos megemlíteni, hogy a harmadik leggyakoribb tevékenységként megjelölt kertészkedés, illetve állattartás, konkrét gazdasági haszonnal jár az idős személyek számára.

Az ötödik hipotézis tekintetében elmondható, hogy a vallásos orientáltságú intézményben élők vallásossága nagyobb ($U = 219$, $p = 0,017$), mint az önálló életvitelt folytató időseké.

Az eredményeket összegezve az látszik, hogy a flow pozitívan korrelál a PCI-vel, negatívan a BDI-vel, szorongással, unalommal, apátiával.

További eredményekként elmondhatjuk, hogy a Flow Kérdőív változói negatívan korrelálnak a kérdőív Szorongás, Unalom és Apátia alskáláinak változóival. A Beck Depresszió Kérdőív változói pedig pozitív korrelációt mutatnak a Szorongás és Unalom alskálák változóival. A Flow Kérdőív negatív dimenziói (a Szorongás, Unalom és Apátia alskálák) negatívan korrelálnak egymással.

2. kutatás: Flow felnőttkorban

A flow megjelenését felnőttkorban a hangulati étellel összefüggésben vizsgáltuk. Egészséges és depresszióval aktuálisan kezelt felnőttek, illetve fiatal felnőttek alkották vizsgált csoportjaimat. Az előzetes feltevésük szerinti nem depressziós embereket egy

internetes kérdőívesomaggal kerestem meg, e-mailben és a közösségi oldalak segítségével hajtottuk végre a toborzást.

Hipotézisek

1. Van kapcsolat a depresszió mértéke, és a Flow 1. Kérdőív (család és barátok) alskáláin meghatározott élmények megélése között. Ezek az alskálák a Flow, Unalom, Szorongás és az Apátia.

2. Van kapcsolat a depresszió mértéke, és a Flow 2. Kérdőív (munkahely) alskáláin meghatározott élmények megélése között. Ezek az alskálák itt is a Flow, Unalom, Szorongás és az Apátia.

Vizsgálati csoportok

A vizsgálati csoportot a Városi Neurózis Szakrendelés diagnosztizált depressziós betegei alkották. Ők a járóbeteg szakrendelésen jelentek meg a rendszeres kontrollvizsgálaton, ekkor töltötték ki a pszichiáterek moderálása mellett a kérdőívesomagot. A Beck Depresszió Kérdőívet ezek a betegek minden kontroll vizsgálat alkalmával kitöltik, a pszichiáter utasítása ilyenkor az, hogy az elmúlt egy hónapot vegye figyelembe a beteg a válaszadáskor. Tehát a depressziós betegek között előfordulhatott olyan eredmény a Beck kérdőívben, amely szerint abban a pillanatban az adott beteg nem, vagy csak enyhe mértékben depressziós, ettől függetlenül őket nem kerültek át a kontrollcsoportba, hiszen ez csak pillanatnyi javulásnak tekinthető, a kórkép ettől még stabilan fennáll.

A kontroll csoportban összesen 148 vizsgálati személy volt, 57 férfi és 91 nő. Az életkoruk átlagosan 25,73 év volt, a legfiatalabb 17, a legidősebb pedig 58 éves volt. A depressziós csoportba 118 fő került be, 42 férfi, és 76 nő. Átlagéletkoruk 33,635 év volt.

Mérőeszközök

Az előző kutatás bemutatásánál részletesen bemutatott kérdőíveket használtuk itt is, a Beck Depresszió Kérdőívet, a Proactive Coping Inventory magyar változatát, valamint az Oláh Attila-féle Flow Kérdőívet. Az idős korosztály vizsgálatától eltérően ez esetben minden vizsgálati személlyel kettő Flow Kérdőívet vettünk fel, családi (továbbiakban: Flow 1. Kérdőív), valamint munkahelyi környezetben átélt élmények (Flow 2. Kérdőív) külön vizsgálatára.

Statisztikai feldolgozás, eredmények

A Pearson-féle korrelációs együttható segítségével megállapíthatjuk, hogy a Beck Depresszió Kérdőív pontszámai korrelálnak a Flow 2. Kérdőív Flow alskálájának értékeivel, közöttük negatív kapcsolat áll fenn. Vagyis elmondható, hogy minél nagyobb pontszámot ért el az adott kísérleti személy a Depresszió Kérdőíven, annál kisebb mértékben képes a flow élmény megtapasztalására, az eredmény szignifikáns. Ugyanilyen eredmény született, amikor a Flow 2. Kérdőív (vagyis a munkahelyi körülmények között vizsgált) Flow alskáláját vettem össze a Depresszió Kérdőív pontszámával. A többi alskála esetén pozitív kapcsolatot igazolt a próba, vagyis elmondható, hogy minél nagyobb pontszámot ért el a kísérleti személy a Beck Depresszió Kérdőíven, annál nagyobb mértékben jelenik meg nála a szorongás, az unalom és az apátia. A korrelációs számítás tehát igazolta az első hipotézisemet, hiszen van kapcsolat a Flow Kérdőívek és a Beck Depresszió Kérdőív eredményei között, a flow alskála esetén negatív, a többi alskála esetén pedig pozitív kapcsolat. Az eredményeket a következő táblázatokban szemléltetem:

2. táblázat: A Beck Depresszió Kérdőív és a Flow 1. Kérdőív eredményei közötti korreláció:

		Flow1.	Flow alskála	Szorongás alskála	Unalom alskála	Apátia alskála
Depresszió összpontszám	Pearson Korrelációs együttható	0,121	-0,584	0,464	0,554	0,572
	Szignifikancia	0,008	0,000	0,000	0,000	0,000

3. táblázat: A Beck Depresszió Kérdőív és a Flow 2. Kérdőív eredményei közötti korreláció:

		Flow2.	Flow alskála	Szorongás alskála	Unalom alskála	Apátia alskála
Depresszió összpontszám	Pearson Korrelációs együttható	0,48	-0,466	0,389	0,392	0,473
	Szignifikancia	0,008	0,000	0,000	0,000	0,000

Tehát a teljes Flow Kérdőív eredményét tekintve nem mutatkozott számottevő különbség, de ha a flow alskálát tesszük vizsgálódásaink tárgyává, akkor látszik, hogy valóban jobban képesek a flow élmény megtapasztalására a nem depressziósok, ilyen értelemben mindkét hipotézisünk beigazolódni látszik.

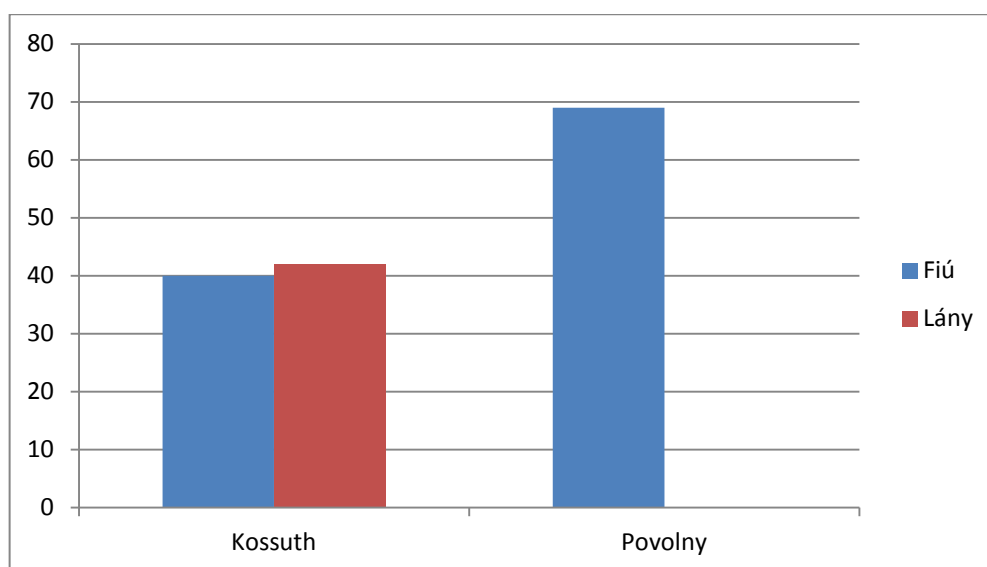
3. kutatás: Flow kamaszkorban

Iskola környezetben átélt flow élményeket tanulmányozó vizsgálatainkat a Debreceni Egyetem Kossuth Lajos Gyakorló Gimnáziumában (továbbiakban: Kossuth Gimnázium), valamint a Povolny Ferenc Szakképző Iskola és Speciális Szakiskolában (továbbiakban Povolny Szakképző Iskola) végeztük. A két iskola között számos különbséget lehet felfedezni, vizsgálatunk szempontjából a legfontosabb a tanulmányi átlagok különbsége. A Kossuth Gimnázium országos rangsorban második helyezett a gimnáziumok között a felsőoktatásba felvételt nyert tanulók aránya alapján (93,9%, forrás: klte-gyakorlo.sulinet.hu) A Povolny Szakképző Iskola ebben a rangsorban nem szerepel, mivel kevesen tanulnak tovább ebből az intézményből. A két iskola tanulmányi átlagainak különbsége megfelelő terep volt ahhoz, hogy áttekinthessük, az általunk vizsgált változók mennyire függenek össze a tanulmányi képességekkel és az iskolai teljesítménnyel, valamint a követelményrendszerrel.

Hipotézisek

1. Feltételezzük, hogy a magasabb flow értékek magasabb PCI értékekkel járnak együtt mindkét vizsgálati csoportunk esetén.
2. Feltételezzük, hogy a magasabb flow értékek alacsonyabb perfekcionizmus eredményekkel járnak együtt, mindkét vizsgálati csoportban.
3. Feltételezzük, hogy a Kossuth Gimnázium tanulói magasabb perfekcionizmus eredményeket produkálnak, mint a Povolny Szakképző Iskola tanulói.
4. Feltételezzük, hogy a Kossuth Gimnázium diákjai optimálisabb megküzdéssel rendelkeznek a Povolny Szakközépiskola diákjaihoz képest.
5. Feltételezzük, hogy a Povolnyban tanuló diákok több flow élményt élnek át az iskolában és az iskolai tevékenységek folyamán, mint a Kossuthban tanuló diákok.

Vizsgálati személyek



A vizsgálati mintánk eloszlását diagramon ábrázoljuk. Látható, hogy a Kossuth Gimnáziumban 82 diák, 42 lány és 40 fiú töltötte ki a kérdőíveket, míg a Povolny Szakképző Iskolában 69 fiú kérdőíve lett végül értékelhető, bár a résztvevők száma ennél jóval magasabb volt.

Mérőeszközök

Az előző kutatásokból már jól ismert Flow Kérdőívet használtuk az optimális élmények mérésére iskolai környezetben. Emellett a Proaktív Coping Inventory magyar változatát, valamint a Multidimenzionális Perfekcionizmus Skálát használtuk.

Statisztikai feldolgozás, eredmények

Normalitás vizsgálattal megállapítottuk, hogy adataink normál eloszlást követnek. A skálák értékei közötti kapcsolatot ezért a Pearson-féle korrelációs együttható segítségével mutattuk ki. Azt az eredményt kaptuk, hogy a Kossuth Gimnáziumba járó diákok esetén enyhe korreláció jelenik meg a Flow Alskála értékei, valamint a PCI Proaktív Coping alskála értékei között ($r=0,226$, $p=0,041$). Tekintve, hogy a PCI 6 és 7 alskálája (Érzelmi Támaszkeresés, valamint Elkerülő Megküzdés) nem követett normál eloszlást, így ezekben az esetekben a Mann-Whitney-féle nemparametrikus próbát alkalmaztuk. Ugyanez mondható el a Flow Kérdőív Unalom és Apátia alskálájáról.

A flow élmény és a proaktív megküzdési stratégia közötti enyhe kapcsolat arra utalhat, hogy a Kossuthba járó diákokban magasabb a jövő-orientáltság, a célok és értékek

megvalósítására való törekvés, amelyre egy lehetséges út az optimális élmény. Lehet, hogy ez a tanulásban, fejlődésben való fokozottabb involváltsággal kapcsolódik. Tehát itt a diákok olyan optimális élményhez jutnak ami jobban kapcsolódik a „jövőbeliséggel”. Feltételezhető, hogy az iskolai környezet is hatással van erre a jövőbeli tervezésre, hiszen végzős diákokról van szó. Ők érhető okokból most jobban koncentrálnak a jövőjükre egy átlagos tinédzsernél, mivel épp továbbtanulás előtt állnak, tehát jelenlegi teljesítményüktől függenek rövid és középtávú terveik.

A Flow Kérdőív többi alszkálája esetén is találtunk szignifikáns kapcsolatot a Proaktív Megküzdés Kérdőív alszkáláival, a továbbiakban ezeket tekintjük át. A Flow Kérdőív Szorongás Alszkálája korrelál a PCI7 Elkerülő Megküzdés Alszkálával (Pearson $r=0,27$, enyhe kapcsolat, $p=0,012$). Ez az eredmény értelmezhető úgy, hogy az iskolai környezetben átélt szorongás fokozottabb elkerülő viselkedéssel járhat a diákoknál, vagyis egyik stimulálja a másikat. A szorongás olyan érzelem, amelyet a fokozott teljesítménykényszerben lévő diákok joggal élhetnek át az iskolai környezetben, és ennek a szorongásnak a bizonyos fokú feloldására is szolgálhat az elkerülő viselkedés.

A Flow Kérdőív Apátia Alszkálája hasonlóképp korrelál a PCI7 Elkerülő Megküzdés alszkálával ($r=0,287$, enyhe kapcsolat, $p=0,009$), amely szintén értelmezhető, még hozzá olyan kontextusban, hogy az elkerülő viselkedés ellentétes a kihívás elfogadásával, és a megfelelő szintű involváltsággal. Ebben az esetben is az aktuális magas iskolai elvárások szolgálhatnak magyarázatot az apátia érzésére, és az elkerülő megküzdési stratégia választására. Emellett azonban itt visszautalnánk a tesztfelvétel körülményeire, ahol már említettük a Kossuth Gimnázium diákjainak rezignáltságát. Előfordulhat, hogy az apátia érzése nemcsak az iskolai környezet és elvárások ellen szól, arra reakció, hanem a kérdőívek kitöltéséhez viszonyultak ilyen módon.

Másik vizsgálati csoportunk, a Povolny Szakképző Iskola diákjai esetén is több szignifikáns kapcsolatot találtunk a Flow Kérdőív, valamint a Proaktív Coping Kérdőív alszkálái között. A Flow alszkála korrelál PCI2 Reflektív Megküzdés alszkálával ($r=0,237$, enyhe kapcsolat, $p=0,04$). Ez alapján valószínűsíthető, hogy a flow élmények megtapasztalása elősegíti a stresszes és kihívást jelentő helyzetek felismerését, valamint az ilyen helyzetekre adott gyors és adekvát válaszokat. Összevetve a Kossuth Gimnázium diákjainak válaszaival elmondható, hogy ott a flow élmények a proaktív, tehát a jövőre irányuló, több szempontból

optimálisabb megküzdést segítették elő, ebben az esetben pedig a reflektív, vagyis múltbéli eseményekhez kapcsolható megküzdési stílussal állnak kapcsolatban.

Eredményeink ismeretében elmondhatjuk, hogy az első hipotézisünk részben igazolódott be, hiszen látható, hogy a Flow Kérdőív, valamint a Proaktív Coping Kérdőív alskálái között van együttjárás, ám ez a kapcsolat nem direkt.

Második hipotézisünk vizsgálata során is a Pearson-féle korrelációs együtthatót határoztuk meg. Elmondható, hogy a Flow Alskála értékei nem állnak szignifikáns kapcsolatban a Multidimenzionális Perfekcionizmus Skála értékeivel egyik vizsgálati csoport esetén sem. Tehát a perfekcionizmustól függetlenül is alakulhat, vagy nem alakulhat a flow, vagyis a perfekcionizmus nem gátolja, de nem is segíti a flow kialakulását.

Viszont a perfekcionizmus releváns tényező a Flow Kérdőív többi alskáláival. Ha nem is hat közvetlenül a flow-ra, de azzal hogy pozitív korrelációban van az optimális élmény ellenpólusait jelentő élményekkel, mégis arra következtethetünk (indirektíven), hogy vélhetően nem nagyon serkentheti azt.

4. táblázat: Perfekcionizmus és Flow Alskálák összefüggései a Kossuth Gimnáziumban

Kossuth		Szorongás	Unalom	Apátia
Perfekcionizmus	Pearson-féle R	,473(**)	,390(**)	,337(**)
	p	,000	,000	,002

A táblázatból látható, hogy a Kossuth Gimnázium diákjai esetén a perfekcionizmus stabil pozitív kapcsolatot mutat a Flow Kérdőív mindhárom anti-flow alskálájával. Elmondható tehát, hogy a Kossuthban tapasztalt nagyobb teljesítménykényszer, és perfekcionizmus elősegíti az anti-flow élmények kialakulását. Ez maladaptív perfekcionizmusnak tekinthető, hiszen a szorongás kifejezetten negatív hatással van az iskolai teljesítményre, és egyfajta öngerjesztő kört indíthat be. Az unalom érzése is értelmezhető a perfekcionizmus kapcsán, hiszen a perfekkt megoldások nem feltétlenül tekinthetők izgalmasnak, a perfekcionizmus ilyen értelemben inkább teher, mint motiváló erő.

Másik vizsgálati csoportunk eredményeit tekintve elmondható, hogy nem találtunk szignifikáns kapcsolatot a flow és anti-flow élmények, valamint a perfekcionizmus megjelenése között.

Hipotézisünk részben igazolódott, a Kossuth Gimnázium diákjai kapcsán, akik magasabb perfekcionizmus értékek mellett érték el szintén magasabb anti-flow értékeket, mindhárom alskála esetén, vagyis elmondható, hogy a perfekcionizmus ebben az iskolában gátolja a flow élmények megjelenését, míg a másik iskolában nincs rá közvetlen hatással.

A két csoport perfekcionizmusának összehasonlításához független mintás T-próbát használtunk. A perfekcionizmus mérésére használt Multidimenzionális Perfekcionizmus Skála pontszámainak átlaga a Kossuth Gimnázium diákjai között 3,13 lett (az értékek 1-5-ig terjednek). A Povolny Szakképző Iskolába járó diákok átlaga 2,43 lett. Ez szignifikáns különbség ($t=6,334$, $p=0,0$).

Negyedik hipotézisünk vizsgálatához, vagyis a két csoport PCI értékeinek összehasonlításához független mintás T-próbát használtunk. A PCI hét alskáláján magasabb átlagos értékeket érték el a Kossuthba járó diákok, és három alskála esetén kaptunk szignifikáns különbséget a két vizsgálati csoport között. Ezek az alskálák: Proaktív Megküzdés Alskála, Stratégiai Tervezés Alskála, valamint Instrumentális Támogatás Keresése Alskála. Ezek mellett elmondható, hogy tendencia minden alskála esetén mutatkozott.

A Proaktív Megküzdés Alskála tekintetében szignifikáns különbség látszódik a két csoport között ($t=2,977$, $p=0,003$), a Kossuth Gimnázium diákjai nagyobb valószínűséggel alkalmaznak tehát proaktív megküzdési stratégiákat. Ez a stratégia a jövőbeli tervezéssel és a célok elérésével van kapcsolatban, vagyis elmondható, hogy a Kossuth Gimnázium diákjai konzekvensen, és vélhetően határozottabban haladnak céljaik felé.

Összességében negyedik hipotézisünk beigazolódni látszik, a Kossuth Gimnázium diákjai valóban optimálisabb, és szélesebb spektrumú megküzdési stratégiák közül választhatnak, mint a másik iskola tanulói.

A két iskola tanulói közötti flow élmények különbségének vizsgálatához független mintás T-próbát alkalmaztunk a Flow Alskála esetén tekintve, hogy adataink normál eloszlást követnek. Ez esetben nem kaptunk szignifikáns különbséget, vagyis elmondható, hogy a két csoportot összehasonlítva nincs eltérés az iskolai környezetben átélt flow élmények gyakoriságát tekintve. Unalom, apátia, szorongás alskálák esetén szignifikáns különbség, mindegyik esetben a Kossuthos diákok éreztek több antiflow élményt. Ebben az értelemben hipotézis beigazolódott.

A Flow Kérdőív Szorongást Alskálájának értékei ugyancsak normál eloszlást követnek, így ezt az összehasonlítást is független mintás T-próbával tettük meg. A Kossuth Gimnázium diákjai nagyobb szorongást élnek át iskolai környezetben, a különbség tendenciát mutat ($t=1,78$, $p=0,77$). A korábbi statisztikai feldolgozás során is hasonló adatokat kaptunk, vagyis itt is elmondható, hogy feltehetően a nagyobb követelményeket támazstó gimnáziumban több szorongást élnek meg a diákok a mindennapok során.

A Flow Kérdőív Unalom és Apátia Alskálájának értékei nem követnek normál eloszlást, így ebben az esetben a Mann-Whitney-féle nemparametrikus eljárást alkalmaztuk. Az összehasonlításból kiderült, hogy az Unalom Alskála esetén tendenciát mutató különbség, míg az Apátia Alskála esetén szignifikáns különbség lett a két csoport között (illetve a csoportok mediánjai között). Mindkét esetben a Kossuth Gimnáziumba járó diákok értékek el magasabb pontszámokat, vagyis elmondható, hogy nem csak a szorongás, hanem az unalom és apátia is gyakoribb a magasabb teljesítményt elváró környezetben. Az anti-flow élmények előfordulásának gyakorisága felveti a kérdést, hogy a diákok a tanulást nem szeretik, vagy az iskolai környezetet, esetleg a tanárokat, vagy kortársakat? Vizsgálatunk tárgya nem kifejezetten a tanulás közben átél és megtapasztalt élmények világa volt, hanem szélesebb körben, az iskolai élmények, az ott tartózkodás és az ottani szociális környezethez kapcsolható élmények tanulmányozása.

Következtetések, Javaslatok

Az idösek körében végzett kutatás eredményeiből kiemelendő az, hogy a preferált, optimális élménnyel járó szabadidő és munkatevékenység nagy valószínűséggel stabilizáló szerepet tölt be az idös emberek hangulati életében. A fokozott flow élmény átélése alacsonyabb depresszió szinttel jár együtt. Feltételezhetjük, hogy a flow-al telített tevékenységek segítik az idös embert a jövőbe mutató törekvések, célkitűzések megvalósításában.

A proaktív megküzdési stratégia alkalmazása és az optimális élményhez vezető tevékenységek egymást erősítik. A flow élményekkel kapcsolatos tevékenységek fenntartása és kialakítása nemcsak a fiatal, de az idös embert is segítheti az önmegvalósításban. Az idői perspektívák pozitív kezelése az idös emberek számára is fontos tényező maradhat és ebben a proaktív megküzdési stratégiák öket is segítik.

A vallásosság és a koherencia érzés nincs közvetlen kapcsolatban a flow élményeket eredményező tevékenységekkel és a hangulati étellel sem. Mindkét vizsgálati alcsoportnál az *olvasás* bizonyult a leginkább preferált olyan tevékenységnek, ami flow élménnyel jár, az előfordulási gyakoriság sorrendisége már eltérő volt a két alcsoport között.

Az intézetben élők csoportja számára a szervezett társas tevékenységek, mint amilyen a speciális intézeti rádiós műsorszolgáltatás, facilitálják a flow élményekkel járó elfoglaltságok kialakítását és fenntartását, a legfontosabb ezek közül a közös éneklés. Az önálló életvitelt folytatók alcsoportjában fontos helyet kap a gazdálkodással kapcsolatos munkatevékenységek, mint a kertészkedés és állattartás. Ezek a tevékenységek egyben az önállóság fenntartását is segíthetik. Magának az intézménynek a vallásos orientációból adódó értékrendje, klímája és szervezési, gondozási színvonala feltehetően mediáló tényezőként jelenik meg a gondozottaknál.

Eredményeinket a Dinamikus Integráció Teóriája (DIT) keretében is értelmezhetjük (Labouvie-Vief, 2009), tehát az időskori érzelmszabályozásban megjelenő automatizmus fontosságát kell kiemelni. A flow élmény időskori fenntartása és keresése a tevékenységek optimalizálását eredményezheti. Fontos szerepe van az optimális élménynek az időskori integráció kialakulásában. A flow olyan tevékenységekhez kötött, amelyek nem jelentenek túlzottan magas központi idegrendszeri aktivitást-arousalt-, így az érzelmi szabályozást is elősegítik az idős emberek számára.

A felnőttek körében végzett empirikus kutatás eredményei az előzetes feltevéseket részben igazolták, tehát a depressziós betegek eltérő élményérzékeléssel rendelkeznek, mely eltérés vélhetően a betegség jellegéből adódik. A kezdeti várakozásokkal azonban ellentétes eredmény született annak tekintetében, hogy a családi és munkahelyi élményekben nincs szignifikáns különbség a két csoport tagjai között. Ez kedvező, mert így hatékonyabban lehetne beépíteni a flow élményeket a betegek terápiájába. Valamilyen szintű áramlat élményre ők maguk is képesek, vagyis a fogékonyság megvan bennük, csak ezt ki kellene terjeszteni a terápiájukra is.

Amennyiben el lehetne érni, hogy ezek a betegek minél több flow élményt tapasztaljanak meg, az valószínűleg egyrészt felgyorsítaná gyógyulásukat, másrészt pedig fogékonyabbá tenné őket a további pozitív élményekre, saját magukon kívülre helyezné fókuszot, vagyis a depresszió csökkentené.

Az iskolai flow vizsgálat eredményei alapján a flow megjelenése és a proaktív megküzdés gyenge pozitív kapcsolata a Kossuth Gimnáziumban arra utalhat, hogy a magasabb aspiráció, jövő-orientáltság, célok, értékek megvalósítására való törekvés kapcsolódhat az itteni diákoknál az optimális élménnyel. Feltehetően ez a tanulásban, fejlődésben való fokozottabb involváltsággal is együtt jár. Más megfogalmazásban a diákok ebben a gimnáziumban olyan minőségű optimális élményhez jutnak, ami jobban összekapcsolódik a „jövőbeliséggel”, akár a továbbtanulási aspirációval is.

A Povolny Szakképző Iskola esetén a flow feltehetően más dimenziókhoz kapcsolódik, nevesen az érzelmi támogatás nagyobb mértékű elfogadásához, illetve a probléma elkerülés tendenciájához. Ennek az iskolának a tanulói tanulási környezetben akkor működnek optimálisabb élményszinten, amikor nagyobb érzelmi támogatottságot tapasztalnak, egyben ők hajlamosak az elkerülő stratégiák alkalmazására is.

A két eltérő optimális élményminőség megléte feltehetően az eltérő iskolatípus, a bekerülés kritériumok, a követelmények és elvárások különbözőségeiből is adódnak.

A perfekcionizmus nincs direkt kapcsolatban a flow megjelenésével, jelentéte nem segíti közvetlenül az optimális élmény kialakulását. Mégis relevánsnak bizonyult kutatásunkban az élményminőség és a perfekcionizmus vizsgálata, hiszen a flow kérdőív úgynevezett „antiflow” alszállánál kapcsolatot mutattunk ki a két dimenzió között a Kossuth Gimnázium tanulói körében. A perfekcionizmus, ha nem is hat közvetlenül a flow-ra, de abból, hogy pozitív korrelációban van az optimális élmény ellenpólusait jelentő élményekkel, mégis arra következtethetünk, hogy egyértelműen az optimális élmény kialakulását gátolja az adott oktatási környezetben. A perfekcionizmus „ára” ebben az iskolában a hozzá kapcsolódó negatívabb élménymező, ami a szorongás, unalom és apátia nagyobb megélésével jellemezhető.

Megállapítható, hogy a perfekcionizmus a vizsgált tanulóknál egyértelműen elősegíti a jövőbe mutató megküzdési stratégiák kialakulását. Egyben a feltehetően perfekcionista, ambíciósabb, rivalizálást jobban facilitáló tanulási környezet- amibe a családi szocializációt is beleérthetjük- hozzájárulhat ahhoz, hogy az „elitgimnázium” tanulói a tökéletesebb teljesítményre való törekvésüket negatív élmények megélésével valósítják meg.

A perfekcionista attitűdök és a tökéletesebb megoldásokra való törekvés egy kiemelt teljesítményt felmutató gimnáziumban természetesen sok előnnyel is társul.

Azonban fel kell vetnünk, hogy a jövővel való következetesebb foglalkozás, a jövőépítés, és az egyéni célok és értékek mentén történő építkezésre való törekvések negatív jelenségekkel is összekapcsolódhat. Mindez arra utal, hogy a tanulmányi előmenetelhez, ambíciókhoz, karrierhez a kiégésnél is megjelenő negatív érzelmek is kapcsolódhatnak.

Amennyiben ez a folyamat már egy kiemelkedő eredményekkel rendelkező gimnáziumban is valószínűsíthető, akkor ez megidézi a középiskola szintjén is megvalósítható beavatkozások lehetőségeit is. A tanári karnak a jövőbe mutató átgondolt, motiváló, aspiráló tanulmányi, oktatási törekvései mellett – az akár már meglévő- mentálhigiénés igényű és szemléletű beavatkozásokat is erősíteni kellene. Gyarapítaniuk kell mentálhigiénés ismeretüket, fejleszteni probléma érzékenységüket, kommunikációs készségüket ebben az irányban is. A tanárok kommunikációs készsége nyilvánvalóan átlagon felüli, de ez részben a didaktikai szempontok és elvárások mentén fejlődik az oktatási környezetben. A lehetséges fejlődés részben posztgraduális képzéseken, tréningeken való részvétellel is hozzáférhető. Oláh (1999) rámutatott, hogy a tanuló tanórán jelentkező flow élményire a tanárok „flow-teremtő” képességei nagy befolyással vannak.

A tehetséges tanár képes optimálisabban menedzselni, irányítani, motiválni, támogatni tehetséges diákjait. Szebedy (2009) szerint számos típusa van a pályán maradó tanároknak, és a diákok számára kedvező, ha minél szélesebb személyiség és szerep repertoárú tanárral találkoznak. Egyben éppen a legelkötelezettebbeket veszélyezteti legjobban a kiégés és ez érvényes a tanárookra, de a diákokra is.

A perfekcionizmushoz kapcsolódó negatív élmények kedvezőtlen hatásaival a következő oktatási szinten, a felsőoktatásban is számolni kell. Nagy valószínűséggel a perfekcionista gimnazisták nagy számban fognak a felsőoktatásba bekerülni, továbbtanulni. Ebből adódóan úgy gondoljuk, hogy kutatásunkból adódó következményeket és tennivalókat a *főiskolai, egyetemi oktatóknak* is érdemes átgondolni saját területükön, saját hallgatóikkal kapcsolatban.

Kutatásunkban az Oláh (2005) által kidolgozott, iskolai környezetre érvényes flow kérdőívét használtuk. Tapasztalataink alapján érdemes az iskolában a tanulási tevékenységekkel kapcsolatos élményekkel körülírtabb instrukcióval közelíteni. Az eredeti instrukciót : „Gondolj egy olyan átlagos napra, amit *az iskolában töltesz*, értékeld az ilyen alkalmakkor átélt élményeket az alábbiak szerint...” a következő variációkkal lehetne helyettesíteni: „ Gondolj egy olyan átlagos napra, amit az iskolában töltesz, és értékeld az

ilyen alkalmakkor a tanórákon átélt élményeket az alábbiak szerint...”. Az ilyen instrukció jobban koncentrál a körülhatároltabb tanulási folyamatokra, és feltehetően korrektebb képet ad a vizsgált tanuló ezekkel kapcsolatos élményeiről, érzéseiről.

Valamint elmondható, hogy vizsgálat folytatása nagyobb elemszámmal indokolt lenne, és eddig fel nem tárt összefüggésekhez vezethetne, valamint a fentebb feltárt új szempontokat is figyelembe tudná venni.

Összefoglalás

Az *optimális élmény* minden korosztályban a pszichikus jóllét kialakításának, a forrásgazdagság kiszélesítésének, az értelemmel teli tevékenységek keresésének, megtalálásának, és fenntartásának hatékony eszköze. *Három empirikus kutatást integráltunk* összefoglaló tanulmányunkba, amelyek az áramlatélmény átélését három életszakaszban az adott szakaszhoz relevánsan kapcsolódó jellemző tevékenységekörökhöz kötve tanulmányozta. Kutatásainkban az optimális élmény középpontba helyezésével annak generációs vonatkozásait kívántuk vizsgálni a tevékenységekörök, a hangulati élet, a perfekcionizmus és a megküzdés összefüggés rendszerében.

Az *első vizsgálatban* betekintést nyertünk az optimális élmények iskolai környezetben történő megjelenésére. Az *optimális élmények* fokozottabb átélése elősegítheti a tanulók iskolai teljesítményének növekedését. Az unalom, szorongás és apátia anti-flow élményei is megjelennek a vizsgált középiskolákban, amelyek nem patológiás szinten az iskolai környezet természetes velejárójának tekinthetők. Az itt megjelenő *anti-flow* élmények az iskolai környezettel, és nem feltétlenül a tanulás folyamatával állhatnak összefüggésben.

A *perfekcionizmus* iskolai környezetben történő megjelenését tanulmányozva megállapíthatjuk, hogy annak adaptív formái mindenképpen elősegíthetik a sikeresebb iskolai eredményeket, hiszen megfelelő megküzdési stílussal társulva komoly motivációs forrásként szolgálhatnak a tanulók számára. Azonban fontos hangsúlyozni a perfekcionizmus és az anti-flow élmények korrelációját, mely azt jelezheti, hogy a túlzott mértékű tökéletességre törekvés nem segíti elő sem a kreatív iskolai környezet, sem pedig a hatékony és eredményes tanulás folyamatát sem.

Eredményeink megerősítik azt, hogy a középiskolás tanári karnak a jövőbe mutató átgondolt, motiváló, aspiráló tanulmányi, oktatási törekvései mellett – az akár már meglévő-

mentálhigiénés igényű és szemléletű beavatkozásokat is erősíteni kellene. Gyarapítaniuk kell mentálhigiénés ismeretüket, fejleszteni probléma érzékenységet, meglévő, feltehetően átlagon felüli kommunikációs készségüket ebben az irányban is.

A *második empirikus kutatás* eredményei az előzetes feltevéseket részben igazolták, tehát a *depressziós betegek* eltérő élményérzékeléssel rendelkeznek, mely eltérés vélhetően a betegség jellegéből adódik. A családi és munkahelyi élményekben nincs szignifikáns különbség a két csoport tagjai között. Ennek alapján is valószínű, hogy hatékonyabban lehetne beépíteni a flow élményeket a *betegek terápiájába* is. Amennyiben el lehetne érni, hogy ezek a betegek minél több flow élményt tapasztaljanak meg, az valószínűleg egyrészt felgyorsítaná gyógyulásukat, másrészt pedig fogékonyabbá tenné őket a további pozitív élményekre, saját magukon kívülre helyezné fókuszot, vagyis a depresszió csökkentené.

A *harmadik vizsgálat* legfontosabb tanulságai megerősítik, hogy a *preferált, optimális élménnyel járó szabadidő és munkatevékenység* nagy valószínűséggel stabilizáló szerepet tölt be az idős emberek hangulati életében. A fokozott flow élmény átélése alacsonyabb depresszió szinttel jár együtt. Feltételezhetjük, hogy a flow-al telített tevékenységek segítik az idős embert a jövőbe mutató törekvések, célkitűzések megvalósításában.

A *proaktív megküzdési stratégia* alkalmazása és az optimális élményhez vezető tevékenységek egymást erősítik. A flow élményekkel kapcsolatos tevékenységek fenntartása, a főbb tevékenységek körében való meg tapasztalása és kialakítása nemcsak a kamasz, felnőtt, hanem az idős korban is segít az önmegvalósításban, a lelki egyensúly megtalálásában és a szélesebb értelemben vett tanulásban.

IRODALOMJEGYZÉK

- Adler, A. (1956): Striving for superiority. In: Ansbacher, H., Ansbacher, R (szerk): *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings*. Basic Book, New York.
- Barrow, J.C., Moore, C.A. (1983): Group interventions with perfectionist thinking. *Personnel and Guidance Journal*, 61, 612-615.
- Bereczkei T. (2003): *Evolúciós pszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Brophy, J. (1996): *Teaching problem students*. Guilford, New York.
- Burns, D. D. (1980): *Feeling good: the new mood therapy*. New American Library, New York
- Byrne, D. (1964): Repression-sensitization as a dimension of personality. In: Maher, B.A.(szerk): *Progress in experimental personality research*. Academic Press, New York. 169-219.
- Comer, R. J. (2000): *A lélek betegségei*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Csányi V. (1999): *Az emberi természet. Humán-etológia*. Vince Kiadó, Budapest.
- Csikszentmihályi M. (2007): *A fejlődés új útjai. A harmadik évezred pszichológiája*. Nyitott Könyvműhely, Budapest.
- Csikszentmihályi M. (2010): *Flow- Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Frost, R.O., Lahart, C.M., Rosenblate, R. (1991): The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. *Cognitive Therapy and Research*, 15, 469-489.
- Getzels, J. W., csikszentmihályi, M. (1976): *The creative vision. A longitudinal study of problem-finding in art*. New York: Wiley- Interscience.
- Greenglass, E. R. (2002): Proactive coping and quality of life management. In: Fydenberg, E. (szerk.): *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges*. Oxford University Press, London. 37-62.

- Greenglass E. R., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., Taubert, S. (1999): The Proactive Coping Inventory (PCI): A Multidimensional Research Instrument. *Paper presented at the 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR)*, Cracow, Poland. July 12-14.
- Greenglass, E.R., Fiksenbaum, L. (2009): Proactive Coping, Positive Affect and Well-Being. *European Psychologist*. Vol.14/1. 29-39.
- Hajduska, M. (2010): *Krízislélektan*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.
- Hall, C.S. , Lindzey, G. (2001).: Freud pszichoanalitikus elmélete. In: Szakács F., Kulcsár Zs. (szerk.): *Személyiségelméletek*. Budapest, ELTE, Eötvös Kiadó.
- Hamachek, D.E. (1978): Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behaviour*, 15, (1), 27-33.
- Jackson, S. A., Csikszentmihályi M. (2001): *Sport és flow. Az optimális élmény*. Vince Kiadó, Budapest.
- Kopp M. (2003): Mikor káros a stressz? A stressz szerepe az egészségromlásban. *Hippocrates*, 5. 1. sz. 44-48.
- Labouvie-Vief, G. (2009): Dynamic Integration Theory: Emotion, Cognition, and Equilibrium in Later Life. In: BENDSTON, V.L., GANS, D., PUTNEY, N.M., SILVERSTEIN, M. (Eds.): *Handbook of Theories of Aging*. New York: Springer Publishing Company. 693-705.
- Lazarus, R.S. (1966): *Psychological Stress and the Coping Process*. McGraw-Hill, Lemaine, New York.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984): *Stress, appraisal and coping*. Springer, New York.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1986): Coping and adaptation. In: Gentry, W. D. (szerk): *The handbook of behavioral medicine*. Guilford, New York. 235-312.
- Margitics F., Pauwlik Zs. (2006): Megküzdési stratégiák preferenciájának összefüggése az észlelt szülői nevelői hatásokkal. *Magyar Pedagógia*, 106/1. sz. 43-62.
- Maslow, A.H. (1970): *Motivation and Personality*. Harper&Row, New York.

- Maslow, A.H. (2001): A holisztikus-dinamikus nézőpont. In: Szakács F., Kulcsár Zs. (szerk.): *Személyiségelméletek*. Budapest, ELTE Eötvös Kiadó.
- Oláh A. (1999): A tökéletes élmény megteremtését serkentő személyiségtényezők serdülőkorban. *Iskolakultúra* 1999/ 6-7, 15-27.
- Oláh, A. (2005): *Az optimális élmény mérésének lehetőségei: egy új szituáció-specifikus Flow Kérdőív tesztkönyve*. Hi Press, Budapest.
- Oláh A. (1999): A tökéletes élmény megteremtését serkentő személyiségtényezők serdülőkorban. *Iskolakultúra* 1999/ 6-7, 15-27.
- Oláh A. (2004): *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk megismerésének módszerei*. Trefort Kiadó, Budapest.
- Pék Gy. (2010): "Flow", a tökéletes élmény. In: Ináncsy-Pap J., Orosz R., Pék Gy., Nagy T.: *Tehetség és személyiségfejlesztés*. Géniuszt Könyvek. Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége.
- Pikó B. (1997): Coping- társas kapcsolatok- társas coping. *Pszichológia*. 17. 391-399.
- Popper, P., Rihmer, Z., Tringer, L. (2004): *Roszkedv, szomorúság, depresszió*. Mesterkurzus, Saxum Kiadó, Budapest.
- Schwarzer, R. (2000): Manage stress at work through preventive and proactive coping. In: Locke, E. A. (szerk): *The Blackwell handbook of principles of organizational behaviour*. Oxford, Blackwell. 342-355.
- Schwarzer, R., Taubert, S. (2002): Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In: Frydenberg, E. (szerk): *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges*. Oxford University Press, London. 19-35.
- Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000): Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, (1), 5-14.
- Selye J. (1976): *Stressz distressz nélkül*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Shafran, R., Mansell, W. (2001): Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21, (6), 879-906.

- Slade, P.D. (1982): Towards a functional analysis of anorexia nervosa and bulimia nervosa. *British Journal of Clinical Psychology*, 21, 167-179.
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Luyten, P., Duriez, B., Goossens, L. (2005b): Maladaptive perfectionistic self-representations: The mediational link between psychological control and adjustment. *Personality and Individual Differences*, 38. 487-498.
- Szádóczky, E. (2003): Hangulatzavarok. In: Füredi, J., Németh, A., Tariska, P. (szerk.): *A pszichiátria rövidített kézikönyve*. Medicina Könyvkiadó, Budapest.
- Szebedy T. (2009): *A pedagóguspálya sajátosságai és a foglalkozás ártalma*. OFI Oktatókutató és Fejlesztő Intézet, Budapest.
- Tiringer I. (2007): Megküzdés (coping). In: Kállai J., Varga J., Oláh A. (szerk.): *Egészségpszichológia a gyakorlatban*. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest. 117-197.
- Tringer L. (2001): *A pszichiátria tankönyve*. Semmelweis Kiadó, Budapest.
- Uskul, A. K., Greenglass, E. R. (2005): Psychological well-being in a Turkish-Canadian sample. *Anxiety, Stress and Coping*, 18, 169-178.