

Babeş-Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár

Pszichológia és Neveléstudományok Kar

Pszichológia Szak

36. Országos Tudományos Diákköri Konferencia

A sorozat sodrásában: A flow jelenségének vizsgálata a maratoni filmnézők körében

Témavezető

dr. Veres Anna adjunktus

Végzős hallgató

László Boglárka

[2022, június]

Tartalomjegyzék

Bevezető.....	3
I. Elméleti háttér	4
1. Binge-watching.....	5
2. A Flow	8
3. A Flow és Binge-watching összefüggései	9
3.1. A BW háttérében meghúzódó motivációs tényezők.....	10
3.2. Kontroll funkciók működése a BW alatt	12
3.3. Tudatosság és BW.....	13
3.4. Időérzékelés sorozatnézés során.....	15
3.5. Flowélmény a sorozatozásban	16
3.6. Prokrasztináció és teljesítmény a BW tükrében	18
II. Kutatási rész	21
1. Módszerek.....	21
1.1. Résztvevők.....	21
1.2. Eszközök.....	22
1.3. Design	24
1.4. Eljárás	25
1.5. Adatelemzés.....	25
2. Eredmények	25
1.5. Következtetések.....	29
1.6. Korlátok és javaslatok.....	29
Irodalomjegyzék	31

Bevezető

Egy hosszú nap után, mikor már senkihez sem szólnál, beülsz a laptop mögé, bekapcsolod az aktuálisan kedvenc sorozatodat és új világot nyitsz magadnak. Néhányan a fáradalmas munka jól megérdemelt jutalmaként tekintenek a sorozatozásra, mások számára pedig mentsvárul szolgál, hogy elmeneküljenek a szürke valóság elől. Jőmagam az arany középúton állok. Néha ide, néha oda lépek. “Most már eleget dolgoztál- mondom magamnak, igazán megérdemled a kikapcsolódást.” S azzal fel is nyitom a laptopot. Így jutalmazom meg magam. Ezzel nincs is gond, hisz sokan tesznek hasonlóképp, főleg karantén idején. A problémák ott kezdődnek, amikor felcserélődik a sorrend, és előbb helyezzük kényelembe magunkat a képernyő előtt, mintsem megdolgoznánk jussunkért. Ekkor jönnek elő azok a kecsegtető gondolatok, amelyek azt mondják, hogy: “Ma már úgysem csinálhatok semmi értelmeset, legalább fejezzem be ezt az évadot”, vagy “Azt a beadandót egy nap alatt is képes vagyok megírni, ma még sorozatozhatok”. Ilyen, és ehhez hasonló gondolatok bújnak meg a fejemben, s mire észhez térek, csak egy összezsapott feladatra maradt időm. Felismerve magamon a folyamatos sorozatnézés negatív hatásait, eldöntöttem, hogy utána járok annak, hogyan képes magával sodorni a sorozat cselekménye. A magyarázatot a sorozatos filmnézés és flow állapot kapcsolódási pontjaiban keresem. E két elem metszetéből talán képletbe foglalhatók a sorozat sodrásának törvényszerűségei, és általa megtanulhatunk az árral szemben úszni.

I. Elméleti háttér

A COVID-19 vírus miatt elrendelt karanténal, beszűkültek a szabadidős tevékenységek végzésének lehetőségei. Ez azt vonta maga után, hogy az emberek számára a digitális eszközökkel közvetített médiatartalmak és műsorok nyitottak ablakot a külvilág fele. A televízió és az internet nyújtotta médiafogyasztási lehetőségek tárházát bővítik azok a streaming szolgáltatások, amelyek teret engednek a korlátlan filmfogyasztásnak. A hagyományos televízióval szemben a streaming szolgáltatások, mint Netflix, HBO-GO, Amazon Prime Video, lehetőséget adnak arra, hogy a nézők reklámok és egyéb megszakítások nélkül élvezhessék a műsort. A televíziós műsorszórások nyújtotta változatosság miatt, a nézőknek várniuk kell legalább egy napot ahhoz, hogy kedvenc sorozatuk következő része képernyőre kerüljön. Ez a várakozás megspórolható a streaming szolgáltatások igénybe vételével, aminek segítségével a fogyasztók igény szerint kiválaszthatják a tartalom minőségét és kategóriáját, valamint helytől és napszaktól függetlenül követhetik a műsort. A nézők egy része hajlamos várni, amíg a teljes évad elérhetővé válik az interneten és csak azután megtekinteni az összes részt egyhuzamban. A hagyományos televízió szabályozza a megtekintések időtartamát azzal, hogy naponta egy sorozatrészt vetítenek, a következőre pedig legalább egy napot, de akár egy teljes hétvégét várni kell. Most azonban a hordozható készülékek megléte a vég nélküli sorozatnézés tendenciáját erősíti. Vajon a nézők döntési szabadsága a tartalomfogyasztást illetően áldás, vagy átok a mentális egészségükre nézve? Képzeljük el, ha minden étkezésnél a kedvenc ételünket kapnánk korlátlan mennyiségben. Képesek lennénk tartani magunkat a napi adaghoz, vagy idővel növelnénk a bevitt kalóriák számát, elérnénk valaha a telítettség érzését? Annak ellenére, hogy a nézők látszólag kontroll alatt tartják a médiafogyasztásukat, mégis egyre inkább kerül középpontba a filmfogyasztás, mint viselkedésbeli addikció.

Feltevődik a kérdés, hogy mi az, ami miatt képernyőre tapadnak az emberek? Mi képes olyan élményt nyújtani a nézőknek, ami arra ösztönzi őket, hogy órákon át a kijelzőt nézzék? Milyen pszichológia konstruktumok állnak a cselekvés hátterében?

A kérdések megválaszolása reményében a BW és flow összefüggéseit vizsgáljuk, a már rendelkezésre álló kutatások áttekintésével és kapcsolódási pontok feltárásával.

1.Binge-watching

A mértéktelen filmfogyasztás problematikája a szakirodalmi áttekintés alapján az utóbbi 10-15 évben került a kutatások reflektorfényébe. A “binge watching” (továbbiakban BW), magyarul sorozatdarálás, azt a filmnézési szokást írja le, amikor az egyén akár éjszakába nyúlóan néz meg egyszerre több film-, vagy sorozatrészt, akár egy teljes évadot, mindezt együttlében (Umesh & Bose, 2019). A maratoni filmnézők körében végzett kutatások górcső alá vették a cselekvést kiváltó és fenntartó faktorokat, valamint kiemelték a viselkedés pozitív és negatív következményeit (László, 2022).

A kutatások eredményei alapján a maratoni filmnézők azért áldoznak időt erre a tevékenységre, mert szórakozni és kikapcsolódni vágnak. Egy másik gyakori motívum a valóságtól való elszakadás igénye, amikor is így próbálnak megbirkózni a mindennapi stresszel, hogy a sorozatbeli kreált világba menekülnek a problémák elől. Van, aki azért néz sorozatot, mert kontrollérzetet nyújt számára az, hogy önkényes módon meghatározhatja, hogy mikor, mit és kivel néz meg. De emellett ugyanúgy használják a sorozatokat nyelvtanulási és önfejlesztési eszközként, szenzáció keresésre, egy szereplő iránti rajongás kielésére, vagy szociális interakció kezdeményezésére. Érdekes módon, amennyiben az említett motívumok nem elégülnek ki egy sorozatozást követően, az egyének még több időt hajlandóak ráfordítani (Panda & Pandey, 2017). Ez felveti a kognitív torzítások, kritikai- és racionális gondolkodás, valamint tudatosság vizsgálatát, hisz olyan tevékenységet folytatnak, amivel nem érik el a kívánt hatást (László, 2022).

A sorozatnézésre való hajlandóságot azonban nem csak környezeti, hanem részben velünk született tényezők is meghatározzák, mint amilyen a személyiség. A személyiségvonások közül a lelkiismeretesség hozható összefüggésbe a sorozatos filmnézésekkel (Starosta et al., 2020). Ez feltehetően kapcsolatban van azzal, hogy az egyének a teljesség, befejezettség érzésének elérése érdekében szükségét érzik annak, hogy a műsor minden percét áttekintsék (Steiner & Xu, 2018).

A cselekvés fenntartása a sorozatozás alatti narrációs bevonódással is magyarázható. Emellett az érzelmi bevonódás is megjelenhet, mivel gyakran a történet rezonál a néző problémájával, élethelyzetével. Ennek következtében a sorozat szereplőivel szemben kialakul a szimpátia és a filmbeli történéseket reálisnak fogják fel. Minél több időt tölt az egyén sorozatnézéssel, annál inkább vonódnak be a narrációba és annál inkább élvezik a sorozatozást.

Amennyiben a valóságtól való elszakadás és pozitív érzelmek átélésének igénye alacsony önszabályozással társul, nagy valószínűséggel alakul ki a maratoni filmfogyasztás addikciója (Flayelle et al., 2017; Tukachinsky et al., 2018).

A sorozatos filmnézésnek következményei között vannak az egyén életére nézve pozitív, de negatív hatásúak is. Azzal, hogy a néző meg tudja határozni, hogy mit és mikor néz meg, növeli az észlelt autonómiáját, valamint a megtekintett kategóriától függően, a cselekvés boldogságérzetet is növeli. Vagyis, míg a sci-fi filmek megtekintését követően nő a boldogságérzet, addig a komédiák esetén csökken (Granow et al., 2018; Castro et al., 2019). Bizonyos értelemben a társas kapcsolatok kialakítását is elősegíti, azzal, hogy társalgási témát nyújt a feleknek, azonban ez a visszájára fordulva, képes interperszonális konfliktusokat generálni, akár a munkahelyi hiányzások, akár elmulasztott teendők okán (Dixit et al., 2020; László, 2022; Steiner & Xu, 2018).

Noha a sorozatnézés a kikapcsolódás eszköze, mégis vonhat maga után olyan negatív következményeket, amelyek rávilágítanak a mértékkel történő tartalomfogyasztás fontosságára. A mértéktelen sorozatfogyasztás pszichés, élettani és szociális problémákat is szülhet. A sorozatdarálás összefüggésbe hozható a szociális szorongással, magányossággal és depresszióval, amelyek önmagukban is okot adnak arra, hogy felhívjuk a figyelmet erre a problémára (Sun & Chang, 2021). Ha nem sikerül megtalálni az egyensúlyt, a pszichés hatásokon túl, olyan fiziológiai nehézségekkel is számolnunk kell, mint insomnia, csökkent alvási minőség, fáradékonyság, vagy magas stressz szint (Exelmans & Van den Bulck, 2017; Mehra & Gujral, 2018). Ugyanakkor a stressz nem csak következménye, hanem előzménye is a filmezésnek, mivel a sorozatozásba merülve remélik a nézők megoldani problémáikat. Ehhez hasonlóan a sorozatnézést követő büntudat ugyanúgy képes fenntartani a cselekvést, mivel a tevékenység enyhíti a stresszt, szorongást és pozitív érzéseket vált ki (Mehra & Gujral, 2018). Egy ördögi körbe lépnek be a nézők. A stresszel való megküzdés okán folyamodnak a film nyújtotta lehetőségekhez, viszont a filmnézés miatt elmulasztott teendők szintén stresszforrást jelentenek. Noha átmenetileg a stressz és büntudat csökkenthető ezzel a viselkedéses szokással, azonban hosszú távon akár egészségi, életviteli problémákat is okozhat (László, 2022).

Ezek fényében azt mondhatjuk, hogy a sorozatnézés egyféle zsibbasztóként hat, ami tompítja ugyan a valóság impulzusait, de hatása átmeneti és előfordulhat, hogy utóhatásai drasztikusabbakra viselkedést kiváltó okoknál.

Feltevődik a kérdés, hogy mi az, ami miatt képernyőre tapadnak az emberek? Mi képes olyan élményt nyújtani a nézőknek, ami arra ösztönzi őket, hogy órákon át a kijelzőt nézzék? Milyen pszichológia konstruktumok állnak a cselekvés hátterében?

A felmerülő kérdések egy része megválaszolható a sorozatdarálás és flow kapcsolatának vizsgálatában, melyre kutatásunkba mi is vállalkozunk.

2.A Flow

A flow egy szubjektív állapot, amelyről az emberek akkor számolnak be, ha teljesen bevonódnak valamibe, amikor az idő, a fáradtság és minden más lényegtelené válik, csak maga a tevékenység kerül a fókuszba. A flow intenzív tapasztalatáért három szubjektív komponens felelős: a cselekvés és a tudatosság egyesülése, a kontroll érzése és a torzult időérzék. Tudatosság elvesztésével a cselekvő eggyé válik a cselekvéssel, tompul a figyelem, eltűnik az önreflexió. Ilyenkor a cselekvéstől független tennivalók a figyelem határán kívül esnek. Eltűnik a személy és csak a cselekvő én van jelen. Az állapotra jellemző a kontroll érzése, és kontroll elvesztése miatti félelem hiánya. Az egyén csak olyan cselekvések közben élheti át a flow élményt, amelyekben otthonosan mozog és amelyekben nem szükséges az állandó kontroll, azonban megnyugvást okoz számára a gondolat, hogy szükség esetén kézben tudja tartani a dolgokat. A bevonódott tevékenység végzése alatt az idő múlásának észlelésére nincs lehetőség, mivel a figyelem kizárólag a cselekvésre irányul. A figyelmet pedig csak akkor sikerül tartósan felkelteni, ha a cselekvést belső motiváció energetizálja. Az intrinzik motiváció olyan programok esetén jelenik meg, amelyekkel kapcsolatban már van előzetes tudásunk és az észlelt kompetenciánk megfelel a feladat által előírt követelményeknek. Amennyiben az észlelt és elvárt képességek aránya nincs egyensúlyban, a flow élmény sem valósul meg. Van azonban egy másik alternatívája a flow élmény megtapasztalásának. Esetenként az egyén a feladat végzése alatt döbben rá, hogy érdekli a téma és motivációja idővel alakul ki. Ilyenkor olyan összefüggésekre bukkan, amelyeket az elején nem értett és további kutakodásra sarkallja (Csikszentmihalyi et al., 2014).

3. A Flow és Binge-watching összefüggései

A flow állapot és sorozatdarálás rövid szakirodalmi áttekintése után rálátást kaptunk a két jelenség kapcsolódási pontjaira. A flow állapotra jellemző a belső motiváció, tudatosság és időészlelés elvesztése, valamint magas kontrollérzés. A sorozatdarálók esetében is a viselkedést többnyire belső motivátorok váltják ki és tartják fent. Azt is feltételezhetjük, hogy sorozatnézés közben tompul a tudatosság, mivel a nézők annak ellenére is hajlandóak folytatni a cselekvést, hogy az érzékelhetően nem váltott ki elégedettséget bennük (Panda & Pandey, 2017). Noha a néző igénye szerint meghatározhatja, hogy milyen tartalmat fogyasszon, a tény, hogy órákat képes képernyő előtt üldögni, elszakadva a valóságtól, felveti a filmnézés feletti kontroll problematikáját. Ezt a megközelítést megalapozza az is, hogy a legtöbb kutatásban a valóságtól való elszakadás motivációja jelenik meg a BW háttérben (Starosta et al., 2019; Castro et al., 2019; Starosta et al., 2020; Rubenking et al., 2018; Ort et al., 2021). Az időészlelés torzulását bizonyíthatják a sorozatnézésnek betudható halogatások, és munkahelyi hiányzások miatti konfliktusok is (Dixit et al., 2020). Míg az egyén belemerül a sorozatba, addig hanyagolhatja teendőit, melynek az lehet az oka, hogy nem érzékeli az idő múlását.

Az eddigiek alapján megalapozottnak tekinthető e két terület együttes vizsgálata. Egyedüli különbség e két jelenség között, az az, hogy míg a flow valamilyen fizikai, vagy szellemi termék előállítását serkenti, addig a BW során átélt flow csakis az élvezhetőséget és bevonódást támogatja bármilyen felmutatható eredmény nélkül.

A pontosabb kép kialakítása véget, indokoltnak látjuk a konstruktumok, azaz a motiváció, tudatosság, kontroll, időészlelés, prokrasztináció (halogatás) és ehhez kapcsolódóan a teljesítmény mélyebb tanulmányozását a sorozatdarálás kapcsolatában.

3.1. A BW háttérben meghúzódó motivációs tényezők

Mivel a flow állapot megtapasztalásához belső motivátorok szükségesek, a továbbiakban a sorozatnézést energizáló intrinzik és extrinzik motivátorokat külön fogjuk tárgyalni.

A belső indíttatású sorozatnézést kizárólag a nézési élmény, kikapcsolódás és az a jóleső érzés tartja fent, amit a néző megtapasztal a vég nélküli filmnézések során. Amint arra az eddigi kutatások is rávilágítanak, a nézők leggyakrabban a valóságtól való menekülés és magánnyal való megküzdés miatt néznek sorozatokat (Starosta et al., 2020; Panda & Pandey, 2017; Castro et al., 2019; Ort et al., 2021). Nem meglepő tehát, hogy a pandémia alatt megnőtt a sorozatnézők

száma, hisz a bezártság olyan helyzetet jelent, amivel az ember társas lényként nincs megszokva. A nézőknek igényük van a szórakozásra, melyet a sorozat cselekménye nyújt, valamint arra a kontrollérzésre, melyet a tevékenység alatt megtapasztalhatnak. A modern megjelenítés új impulzusokat és gondolatokat indítanak el a fogyasztókban, amik kielégítik a megismerés, tudás iránti vágyat (Shim & Kim, 2018). Egy másik megközelítésben a fogyasztók nem kizárólag konstruktív célból, hanem egyszerű kikapcsolódásként és unaloműzésként tekintenek erre a szokásra (Castro et al., 2019; Sung et al., 2018; Flayelle et al., 2017). A műsor élvezetét erősíti, ha a főszereplőt egy a néző által kedvelt színész játsza, ami filmes effektusokkal kiegészülve a szenzációkeresők számára még inkább élvezetessé teszi a filmnézés pillanatát. Az egyének gyakran stressz- és hangulatkezelés (jókedv elősegítése, izgalom és arousal szint növelése) céljából ülnek képernyő elé (Dixit et al., 2020; Wagner, 2016; Ort et al. 2021.), de vannak nézők, akik kimondottan társas programként tekintenek erre a tevékenységre, így a tartalom közös fogyasztása és annak megvitatása a szociális igény kielégítését szolgálja (Rubenking et al., 2018). Tekintve, hogy a fogyasztók coping és “terápiás” céllal ülnek képernyő elé, javasolt lenne egy film-terápiás megközelítés, amiben a nézők valóban megoldást találnának problémáikra és a filmnézés utólag nem váltana ki stresszt, vagy bűntudatot.

Az extrinzik motivátorok, mint a valahova tartozás érzésének fenntartása, a minőségi időtöltés, a társas kapcsolatépítés, külső megerősítéssel tartják fent a viselkedést. Fél struktúrált interjúk által szerzett információkból kiderült, hogy a nézőket a kulturális bevonódás, felzárkózás buzdítja arra, hogy folytassák a sorozatozást (Steiner & Xu, 2018). Hasonlóképp szükségét érzik annak, hogy “képben legyenek” az aktuálisan közbeszéd tárgyának számító sorozat részleteivel. Ezért is a filmnézésre való hajlandóságot növeli az, ha mások ajánlására történik (Shim & Kim, 2018). Ezzel be tudnak kapcsolódni a beszélgetésekbe és megelőzheti azt, hogy egy ilyen társasági beszélgetés során leleplezzék számára egy film lényegét mielőtt még megtekinthetné (spoiler) (Wagner, 2016). A sorozatok fogyasztása belépőkártyát jelent olyan online és offline közösségekben, ahol egy bizonyos, a közösség tagjai által kedvelt sorozat megtárgyalása folyik. Ezzel a nézők kielégítik a valahova tartozás szükségét, elkerülve a FOMO (Fear Of Missing Out) megjelenését, azaz az attól való rettegést, hogy kimaradnak valamiből (Conlin et al., 2016).

Az eddig bemutatott kutatások számos motivátor jelenlétével magyarázza a sorozatos filmnézés iránti ragaszkodást. Ezek lennének: a valóságtól való menekülés, magánnal való megküzdés, a tartalmakhoz való könnyű hozzáférés, a tartalom maga és a reklámhatás,

szórakozás iránti vágy, kontrollérzés, rajongás, szenzáció keresés, megismerési iránti vágy, relaxálás, unaloműzés, időtöltés, hangulatkezelés, szociális igény, szereplőkkel való azonosulás, kíváncsiság, befejezés érzésének igénye, a nézési élmény, kulturális bevonódás, stimuláció, narrációs bevonódás, érzelmi bevonódás és naprakész információk gyűjtése. A felsorolt motivátorok többsége intrinzik eredetű és hasonlóságot mutatnak a flow mögötti mechanizmusokkal, mint amilyen a kontroll érzése (annak önkényes módon történő meghatározása, hogy mit, mikor és hol tekint meg), szereplőkkel való azonosulás, rajongás, narrációs és érzelmi bevonódás, nézési élmény.

A sorozatdarálást fenntartó extrinzik motivátorok száma alacsonyabb, ami érthető, hisz egy ilyen viselkedéses szokást külső ráhatásokkal nehezen lehetne hosszú távon fenntartani. Viszont a tény, hogy belső motiváció irányítja a cselekvést, annál inkább adhat okot aggodalomra, hisz az interiorizált cselekvések feloldására több erőfeszítés szükséges.

3.2. Kontroll funkciók működése a BW alatt

Mint már az elején bemutatottuk, a flow élmény alatt észlelt kontroll abban mutatkozik meg, hogy a cselekvő képes átadni magát a cselekvés élvezetének, mivel biztos abban, hogy szükség esetén kordában tudja tartani a helyzet lefolyását (Csikszentmihályi et al., 2014). A BW esetében azonban a kontrollfunkciók két külön területen jelentkeznek, és más- más végkimenetelt eredményeznek. Az egyének képesek autonóm módon meghatározni, hogy mit, mikor és hol tekintenek, viszont képtelenek a filmezéssel töltött időnek határt szabni. Granow és munkatársai (2018) arra világítanak rá, hogy amennyiben a filmezés nem ütközik más tervezett teendővel, a cselekvés feltöltő jellegű, ezen túl pedig az észlelt autonómia által növeli a pszichológiai jóllétet. Ez a pozitív megerősítés segíti elő a tartalomfogyasztást, és tartja fent a viselkedést (Shim & Kim, 2018). Tehát a filmnézés felhőtlen élvezete csak akkor valósulhat meg, ha az egyénnek nem kell működésbe léptetnie a kontroll funkcióit. Ha a kontroll által csökkenthető a megnézett epizódok száma, úgy a megnézett epizódok számával a kontroll is csökkenhet. Ezen hatás-visszahatás meglétét Starosta és munkatársai (2019) kutatásukban alátámasztották. Azt találták, hogy a motivációs faktorok, főleg az eszközizmus és magánnyal való megküzdés az egyént jelentős mértékben predesztinálja a kontrollvesztésre és addikcióra; ahogyan az impulzív személyiségvonás is összefüggésbe hozható a filmnézés feletti kontrollvesztéssel (Steins-Loeber et al., 2020). A filmfogyasztás feletti kontroll elvesztése további következményeként felléphet a

csökkent egészségi állapot, szociális nehézségek, büntudat, teendők mulasztása, vagy csökkent elégedettség (Starosta & Izydorczyk, 2020; Riddle et al., 2018; Flayelle et al., 2019; Flayelle, Maurage, Karila, Vögele & Billieux, 2019; Castro et al., 2019). A nézők igyekeznek ugyan kontrollálni filmnéző viselkedésüket, azonban a kutatások szerint a résztvevők egy része kudarcot vall. Attól tartanak, hogy függőkké válnak és ez kihatással lesz a mindennapi tevékenységeikre (Dixit et al., 2020). Ez az aggodalom nem megalapozatlan, hisz a nagyobb önkontrollal rendelkezők kevesebb időt szánnak filmnézésre (Panek, 2013). Az önkontroll fejlesztésével a nézők kiküszöbölhetnék a filmnézés okozta konfliktusokat, belső feszültséget, így a sorozatdarálás is elérhetné azon konstruktív céljait, amelynek okán fogyasztják, vagyis a stresszoldás, relaxáció, vagy szociális interakciók kiépítése.

3.3. Tudatosság és BW

A nézők annak ellenére, hogy a stresszel való megküzdés céljából ülnek képernyő elé, mégis ez a coping stratégia büntudatot és megbánást von maga után, emellett a másnapi stressz is a megnézett filmrészek számának függvényében nő (Buschmeyer, 2020). A tény, hogy állandóan olyan megoldást keresnek a problémáik leküzdésére, ami nem válik be, felveti a tudatosság, racionalitás vizsgálatának létjogosultságát (Wang, 2019). A racionális gondolkodás meglétének vizsgálatát az is felveti, hogy a fogyasztók annak ellenére is igényt tartanak a sorozatokra, hogy a viselkedés negatív következményeket is von maga után, mint amilyen a halogatás, egészségi állapot romlása, emocionalitás, vagy viselkedéses addikció (Starosta et al., 2019; Starosta et al., 2020). Továbbá a maratoni filmnézés összefüggésbe hozható a depresszióval, szociális szorongással, magánnyal (Sun & Chang, 2021; Ahmed, 2017; Wheeler, 2015), insomniával, fáradtsággal, rossz alvásminőséggel (Exelmans & Van den Bulck, 2017), munkahelyi hiányzással, interperszonális konfliktusokkal, önszabályozási problémákkal és érzelmi zavarokkal (Hayran & Anik, 2021; Dixit et al., 2020). Ugyan a filmnézők kontroll- és boldogságérzete nő, ez a pozitív megerősítés vajon egyensúlyban van a negatív következményekkel? Az, hogy a filmnézők nem tapasztalnak meg a filmnézés után pozitív érzelmeket, az lehet az oka, hogy olyan világba menekülnek a saját valóságuk elől, amely arra a célra volt tervezve, hogy bevonzza a nézőt. A saját életüket olyan kondíciókhoz hasonlítják, amelynek nincs valóságalapja, így visszatérve a szürke hétköznapi valóságába nagyobb csalódás éri őket és hajlamosabbak a negatív érzelmek átélésére (Anozie, 2020). Vajon ha számba vennék a sorozatos filmnézés előnyeit és hátrányait, merre billenne el a mérleg nyelve?

Az előzetes kutatások kiemelték, hogy a narrációba való bevonódás növeli az elköteleződés és ezáltal az elégedettséget is (Erickson et al., 2019). Azonban az elégedettség inkább a viselkedéses bevonódással, semmint kognitív bevonódással függ össze. A kognitív bevonódás itt azt a megközelítést jelenti, amelyben a fogyasztó azért filmezik, mert gyakorlati hasznát látja. Viselkedéses bevonódás esetén az idő és energiabefektetést tekintjük, amelyet a tevékenységbe befektet, míg a kognitív bevonódás a kognitív erőforrások jelenlétét jelenti a tevékenység alatt (Mariviki et al., 2017). Ez azt jelenti, hogy a néző elégedettségét csupán a nézés élménye biztosítja, nem annak kognitív kiértékelése. Ez arra enged következtetni, hogy azok, akik elégedettek a filmnézéssel, nem használják racionális, kritikai gondolkodásukat a tartalomfogyasztás alatt, csupán kiélvezik a pillanatot.

A tudatos média és filmfogyasztás személyiségjegyek kérdése is. Az alacsony értelem, mint személyiségvonás összefüggésbe hozható a mértéktelen filmfogyasztással (Starosta és munkatársai, 2020). A nézők tisztában vannak azzal, hogy árá van annak ha sok időt töltenek a képernyő előtt, nevezetesen az, hogy képes addikciót kiváltani, azonban a saját filmnézéseik következményét illetően ambivalensek, mintha ez a veszély őket nem érintené (Flayelle et al., 2019).

Tekintve a jelen és kontroll fejezetben bemutatott eredményeket, levonhatjuk azt a következtetést, hogy a tudatosság és kontroll tekintetében is párhuzamot vonhatunk a sorozatdarálás és flow folyamata között, ami megalapozza ezen kutatás létjogosultságát.

3.4. Az időészlelés sorozatnézés során

A legtöbb kutatás, amely a vég nélküli filmnézések motivációs változóinak feltárására tett kísérletet, azt találta hogy a nézőket főképp a valóságból való kiszakadás ösztönzi arra, hogy fenntartsák ezt a szokást (Starosta et al., 2019; Castro et al., 2019; Starosta et al., 2020; Rubenking et al., 2018; Ort et al., 2021). Ha visszatérünk a flow élmény és BW kapcsolatára, azt feltételezhetjük, hogy a filmbeli cselekményekbe való bevonódás az időérzékletet is módosítja. Visszacsatolva a tudatosság és BW relációjára, azt mondhatjuk, hogy amennyiben a filmnézés nélkülözi a tudatos folyamatokat, úgy az időészlelés is torzított, hisz az idő múlásának észleléséhez is létfontosságú. Érdeemes lenne vizsgálni, hogy a folyamatos médiafogyasztás milyen mértékben módosítja az időérzékünket, úgy a megtekintés alatt, mint a mindennapi tevékenységeinkben.

3.5. Flowélmény a sorozatozásban

A flow élményről úgy számoltak be, mint egy olyan állapotról, amelyben a tevékenység annyira magával ragadja az egyént, hogy az időészlelés és tudatosság megszűnik (Csikszentmihalyi et al., 2014). A flow és BW kapcsolatában végzett kutatások arra világítanak rá, hogy a sorozatnak három tényező által sikerül lekötni a néző figyelmét: a narrációs transzportáció (cselekménybe való bevonódás), paraszociális kapcsolatok (a szereplőkhöz való ragaszkodás, szimpátia) és identifikáció.

A narrációs transzportáció a néző bevonódását jelenti a történetbe, vagyis a fogyasztó beleéli magát a történetbe és el tudja képzelni, hogy jelen van a filmbeli eseményekben. Ez nem is lehet nehéz, hisz a nézők pont ezen célból ülnek képernyő elé, azért, hogy a filmbeli cselekménybe meneküljenek a valóság elől. Minél inkább bevonódik az eseménybe, annál inkább válik elkötelezetté és annál inkább élvezzi a tevékenységet. Tehát minél gyakrabban űzi a cselekvést, annál inkább fejlődik a narrációba való bevonódás képessége. Ha azonban megszakítják a nézést, a transzportáció is megszűnik (Erickson et al., 2019). Valószínű, hogy a streaming szolgáltatók sikere azon múlik, hogy a fogyasztók megszakítás nélkül élvezhetik a műsort, hisz a reklámok hiányában a nézőnek nincs lehetősége kiszakadni a narrációs kontextusból. A teljes bevonódás a teendők és kötelességek felelevenítését is megakadályozza, mivel a cselekvés a tudatosságot is nélkülözi.

Egy másik oka, a megállás nélküli filmnézéseknek az, hogy a történetszál a tetőpontokban szakad félbe. Ez a szuszpansz arra ösztönzi a nézőket, hogy egy újabb epizódnak fogjanak neki. Emellett a film narrációjának típusa, minősége, eredetisége, realitásértéke és szereplői is meghatározzák, hogy a nézők fenntartják viselkedésüket, vagy sem (Flayelle, Maurage, Vögele, Karila & Billieux, 2019). Ezek olyan paraméterek, amelyek ugyan egyénenként változnak, viszont a kutatók találtak egy törvényszerűséget ebben. Azok a nézők, akik megszakítás nélkül fogyasztanak médiatartalmakat hajlamosak arra, hogy az adott tartalom tematikájában keressenek újabb videókat (Woolley & Sharif, 2019). Ez a felismerés lehetőséget ad a filmiparnak arra, hogy célszerűbben gyártson tartalmakat.

Az eddig felvázolt megközelítés a narratív transzportációra úgy hivatkozik, mint minden tudatosságot nélkülöző, fogyasztói szokást fenntartó mentális folyamatra. Azonban míg a narratív transzportáció egy tudattalan folyamat, addig a narráció folytatása feltételezi azt a

tudatosságot, amellyel a néző végigköveti a narrációt és felfedezi a történetszálak kapcsolódását (Pittman & Steiner, 2019). Tehát a néző a környezeti tényezőkkel, valós ingerekkel kapcsolatban nem tudatos, viszont a történetben kognitívan jelen van. Ezt a következtetést alátámasztja Exelmans és Van den Bluck (2017). Kutatásuk eredményei szerint a filmnézés miatti magas kognitív arousal szint összefüggésben van a narrációba való bevonódással és a szereplőkkel való azonosulással. Noha a kognitív aktivitás jelen van, ez az éberség csak a sorozat cselekményeire korlátozódik.

A második tényező, ami segít lekötni a néző figyelmét, a szereplőkkel való azonosulás. Ekkor a karakter által képviselt elveket, vagy csak a gondolkodásmódot a néző integrálja. A néző magáénak tekinti a szereplő által képviselt értékeket (Cohen, 2001). Ez a szereplő-néző interakció a paraszociális kapcsolatokban annyiban más, hogy a néző kötödni kezd ugyan a figurához, barátként kezd el tekinteni rá és hiányozni kezd, ha lekerül a filmvászonról, viszont nem fogja magáénak vallani a karakter nézeteit (Eyal & Dailey, 2012). Minél többet néznek sorozatot az emberek, annál inkább segítik elő a média iránti elköteleződést a szereplők iránti szimpátia és a cselekménybe való bevonódás által (Erickson et al., 2019; Tukachinsky & Eyal, 2018).

Jelen fejezetben azt a három tényezőt tárgyaltuk, amely létrehozza azt az örvényt, ami képes órákig elsodorni a nézőt a valóságból. Ez a három komponens egy új dimenziót kínál a néző számára. Hasonló módosult mentális térről beszélhetünk a flow esetében is, azonban ebben az esetben a kontextust a belső motiváció és az észlelt kompetenciák határozzák meg.

3.6. Prokrasztináció és teljesítmény a BW tükrében

A sorozatozás ugyanúgy megoldás a relaxációra, mint halogatásra. De vajon mi határozza meg, hogy minek lesz az eszköze? A kutatások alapján olyan személyi jellemzők állnak mögötte, mint az önkontroll és céltudatosság. A nézők, akik alacsony önkontrollal rendelkeznek, a filmnézést arra használják, hogy halogassák teendőiket, ezzel szemben a céltudatos személyek a sorozatnézéssel inkább kikapcsolódni vágnak. Míg a célorientált személyek számára a filmezés a relaxálás eszköze, addig a prokrasztinálók úgy tekintenek rá, mint az önkontrolljuk gyengeségének bizonyítékára. Ennek értelmében a céltudatos személyek esetében a sorozatdarálás elősegíti a szubjektív jóllétét, ezzel szemben pedig a prokrasztinálók szubjektív

jóllete csökken filmnézésnek betudhatóan (Reinecke & Hofmann, 2016). Noha az önkontroll meghatározza a filmnézés célját (kikapcsolódás), de nem jelzi előre a médiahasználat mértékét. Ahogyan több kutatás is kiemelte, a tartalomfogyasztást irányító motivátorok megbízhatóan előrejelzik a teendők mulasztására való hajlandóságot (Steins-Loeber et al., 2020; Startosta et al., 2019). A teendők indokolatlan elnapolása nem csak frusztrációval, de feltehetően a teljesítmények romlásával jár. Ezt a feltevést csak az támasztja alá, hogy a filmnézések egyik negatív következményeként van számon tartva a munkahelyről való hiányzás. Ami a diákok körében végzett felmérést illeti, nincs összefüggés a médiahasználat és az iskolai teendőkre szánt idő között (Panek, 2013). Annak ellenére, hogy a halogatás által nő a flow élmény előfordulása, a tanulmányi teljesítmények mégsem mutatnak növekedést a halogatás okozta flow hatására (Seo, 2011).

Összefoglalva, az hogy egy személy sorozatnézés miatt halogat vagy sem, személyi változók határozzák meg. Mindazonáltal, a sorozatdarálók esetében érdemes lenne megvizsgálni a halogatást olyan kontextusban is, ahol a flow állapot létrejöttének kondíciói adottak.

Összegzés

A fent bemutatott eredmények azt mutatják, hogy joggal feltételezhetjük, hogy a BW és flow jelensége mutat kapcsolódási pontokat. A körüljárt konstruktumok kapcsán vannak helyenként ellentmondások, melyeket kutatásunkban igyekszünk feloldani. Az intrinzik motiváció jelentősebb mértékben játszik szerepet úgy a flow, mint sorozatdarálás jelenségében. Ezért azt feltételezzük, hogy a sorozatdarálókat cselekvéseit főképp belső motiváció irányítja. A sorozatdarálók esetében a kontroll funkciók vizsgálata is indokolt, mivel a statisztikák szerint a viselkedéssel járó következmények főleg negatív töltetűek. Ennek alapján azt feltételezzük, hogy a sorozatdarálók körében a kontroll funkciók gyengébbek. A tudatosság vizsgálatának szükségét

az veti fel, hogy a nézők sok esetben olyan céllal ülnek képernyő elé, aminek teljesítésére a sorozatnézés nem alkalmas. Ez arra enged következtetni, hogy a sorozatdarálók alacsony tudatossággal rendelkeznek. S ha már olyan tevékenységről beszélünk, ami kontroll és tudat funkcióktól mentes, akkor meg kell említeni az időészlelés és halogatás problematikáját is, melyek könnyen velejárói lehetnek a vég nélküli filmfogyasztásoknak. Ez azt a feltevést valószínűsíti, hogy a maratoni filmnézésekhez időészlelési torzítások és mulasztások társulnak.

Kutatásunk a fenti feltételezések igazolására törekszik, annak érdekében, hogy teljesebb képet mutassunk a sorozatnézés alatt vélhetően megtapasztalt flow élményről.

Az 1. Táblázat röviden bemutatja a releváns kutatásokat.

Táblázat1: *Releváns kutatások rövid bemutatása*

Cím	Szerző	Évszám	Kutatási cél	Hipotézis	Eszköz	Résztvevők	Eredmény
Personality Traits and Motivation as Factors Associated with Symptoms of Problematic Binge-Watching.	Starosta, J., Izydorczyk, B., & Dobrowolska, M.	2020	folyamatos sorozatnézés háttérében meghúzódó pszichológiai tényezők vizsgálata	Big5 személyiségjegyek és a TV-nézés motivátorai jelentősen összefüggnek a folyamatos filmezés problematikájával	Goldberg féle IPIP- BFM, BIG5	Lengyel egyetemisták	érzelemkiváltás, valóságtól való menekülés és magánnyal való megküzdés a legszignifikánsabb.
An exploration of the motivations for binge-watching and the role of individual differences.	Shim, H., & Kim, K. J.	2018	motivációs faktorok vizsgálata	A szenzációkeresők és magas megismerési igényűek filmezésre való motivációja hangsúlyosabb az alacsony szenzációkeresők és megismerési igényűekhez képest	résztvevő sorozatozási szokásait, szenzációkeresési és megismerési igényét vizsgálták online kérdőív segítségével.	Dél-kóreai résztvevők	a filmnézést serkenti a szórakozás iránti vágy, kontrollérzés, rajongás, szenzációkeresés, megismerési iránti vágy.
Binge watching and college students: motivations and outcomes.	Panda, S., & Pandey, S. C.	2017	sorozatozás mögötti hajtóerők feltárásának célja	a társadalmi interakció, a valóság elől való menekülés, a TV-hez való könnyű hozzáférés, a tartalom és a reklámhatás arra ösztönzi az egyetemistákat, hogy több időt töltsenek a sorozatnézéssel	McQuail, Greenberg, Ruggiero, Schweidel és Moe féle kérdőívek	egyetemisták	a társadalmi interakció, a valóság elől való menekülés, a TV-hez való könnyű hozzáférés, a tartalom és a reklámhatás arra ösztönzi az egyetemistákat, hogy több időt töltsenek a sorozatnézéssel

Kutatásunk célja a flow komponenseinek (motiváció, tudatosság, kontroll, időészlelés) a vizsgálata a maratoni filmnézők körében. Másodlagos célunk a sorozatdarálás teendők mulasztására és teljesítményre kifejtett hatásának vizsgálata. Az eredmények vélhetően közelebb visznek ahhoz, hogy megértsük, minek tudható be a filmnézés iránti ragaszkodás

Hipotéziseink

H1: A súlyos sorozatdarálók narratív transzportációs, paraszociális kapcsolatok és identifikációs hányadosa nagyobb az egyáltalán nem-, és enyhén sorozatdarálókhoz képest.

H2: Az intrinzik motiváció tekintetében különbség mutatható ki az egyáltalán nem-, enyhén és súlyos sorozatdarálók esetében.

H3: A súlyos sorozatdarálók alacsonyabb kontrollal rendelkeznek az egyáltalán nem-, és enyhén sorozatdarálókhoz képest.

H4: A súlyos sorozatdarálók időészlelése torzult az egyáltalán nem-, és enyhén sorozatdarálókhoz képest.

H5: A súlyos sorozatdarálók alacsonyabb tudatossággal rendelkeznek az egyáltalán nem-, és enyhén sorozatdarálókhoz képest.

H6: A súlyos sorozatdarálók inkább halogatnak, mint az egyáltalán nem-, és enyhén sorozatdarálók.

II. Kutatási rész

1. Módszerek

A kutatás adatait kérdőíves módszerrel gyűjtöttük, melynek populációját 11-66 közötti személyek képezték. Az alábbiakban ismertetjük a kutatás résztvevőire, alkalmazott eszközeire, annak designjára és eljárására vonatkozó részleteit.

1.1. Résztvevők

Az optimális résztvevői számot a G Power nevű programmal számoltuk ki, melynek értelmében 0.05 %-os hibahatár mellett a One-way ANOVA statisztikai próbához 252, a korreláció számításához (Bivariate normal model) pedig 138 személy szükséges.

A kényelmi mintavétel során 400 személyt sikerült bevonni a kutatásba. A demográfiai adatok mentén nem minden esetben beszélhetünk normál eloszlásról. A nők jelentős létszámbeli fölényt mutatnak a mintában (88.5%) a férfiakhoz képest (11.5%). Mivel életkor tekintetében is nagyok a varianciák, a kirívó eseteket külön csoportként kezeljük. A résztvevők 35%-a 11-21, 33%-a 22-26 és 32%-a 27-66 év közötti. A kitöltők több mint fele (67%) Magyarországról, 27.7% pedig Romániából küldte be válaszait. Ami az iskolázottságot illeti, a résztvevők jelentős része (33.2%) alapfokú diplomával, a másik jelentős százalékos arányt képviselők pedig gimnáziumi érettségivel (26%) rendelkeznek. A kitöltők között vannak diákok (39.5%), dolgozók (33%), dolgozó diákok (7.5%), munkanélküliek (18%) és nyugdíjasok (2%). Az esetek többségében a nézők laptopon (50.2%) és TV-ben (31%) követik a műsorokat Streaming (59%), vagy internetes weboldalakról (21%). A résztvevők szinte fele-fele arányban nyilatkozták azt, hogy minden nap (40.2%) és heti többször (44.7%) néznek sorozatokat.

1.2. Eszközök

A kutatásban alkalmazott eszközök standard kérdőíveknek számítanak, csak helyenként fogalmaztunk meg saját kérdéseket kiegészítő jelleggel.

Narratív transzportáció

Green és Brock (2000) eszközének csupán 3 itemét alkalmaztuk, ami a történetbe való bevonódás mértékét jelöli 5-ös Likert skálán. Ezen itemek közül az egyik a következő: “El tudom képzelni magam a sorozatban megjelenő helyszíneken.” A skála populáción mért megbízhatósága elfogadható (Cronbach-alfa= 0.721).

Paraszociális kapcsolatok

A nézők szereplőkhöz való viszonyát Rubin és Perse féle (1987) Paraszociális Interakció Skálájának 4 itemével mértük 5-ös Likert skálán. Ezek közül egy: “Személyesen megismerném a sorozatbeli karaktert”. A skála populáción mért megbízhatósága elfogadható (Cronbach-alfa= 0.751).

Identifikáció

A fogyasztók karakterekkel való azonosulásának szintjét a Cohen (2001) féle Identifikáció

Skálájával mértük. Az átvett 5 itemet szintén 5-ös Likert skálán mértük. Egyik iteme: “A sorozatbeli karakterhez hasonlóan értelmeztem az filmbeli eseményeket”. A skála populáción mért megbízhatósága jó (Cronbach-alfa= 0.816).

Kontroll

A filmnézés feletti kontrollt Flayelle és munkatársai (2019) által kifejlesztett 7 itemes Kontrollvesztés alskálájával mértük 4-es Likert skálán. Egyik iteme: “Alkalmanként büntudatot, vagy megbánást érzek, miután egy bizonyos számú epizódot megnéztem”. A skála populáción mért megbízhatósága jó (Cronbach-alfa= 0.847).

Halogatás

A halogatást, mint a sorozatos filmnézés következményét, a Steins-Loeber és munkatársai (2020) által kifejlesztett sorozatdarálás következményeit mérő kérdőív 6 itemes alskálájával mértük, 6-os Likert skálán. Egy iteme: “Sorozatot nézek, ahelyett, hogy elvégezném a feladataimat”. A skála populáción mért megbízhatósága nagyon jó (Cronbach-alfa= 0.938).

Időészlelés

Az időészlelés torzulásának felmérésére Lamotte és munkatársai (2014) Időészlelési kérdőívének Én-skáláját alkalmaztuk. A 12, 5-ös Likert skálán mért itemek egyike: “Amikor kellemes tevékenységet folytatok, úgy érzem, hogy az idő gyorsabban telik”. Ehhez a skálához általunk szabadon megfogalmazott kiegészítő kérdéseket is csatoltunk, melyeket ugyancsak 5-ös Likert skálán mértünk. A skála populáción mért megbízhatósága elfogadható (Cronbach-alfa= 0.7). Ezt az értéket egy item (2-es) kizárásával értük el.

Tudatosság

A nézők tudatosságát Scheier és Carver (1985) féle öntudatossági skálával vizsgáltuk. A 9 itemet 4-es Likert skálán mértük. Egyik iteme a következő: “Néha gondolatban teszek egy lépést hátra, azért, hogy egy bizonyos távolságból vizsgálhassam önmagam”. A skála populáción mért megbízhatósága elfogadható (Cronbach-alfa= 0.741). Ezt az értéket a 4-es item kivágásával értük el.

Motiváció

A sorozatnézést kiváltó és fenntartó motívumok feltárására Flayelle és munkatársai (2018) által kidolgozott 22 ítemes kérdőívet használtuk. A TV nézési motivációs kérdőív 4 alskálának itemeit 4-es Likert skálán mértük. Az alskálák a következők: Menekülési (0,789), Tanulási (0,728), Érzelmi (0,790), Szociális (0,705). A menekülési motiváció a valóságból való szabadulás igényét méri fel, a tanulási motiváció az új ismeretek elsajátításának igényét, az érzelmi motiváció a sorozatozás kiváltotta érzelmek újboli átélésének igényét, a szociális motiváció pedig az interperszonális kapcsolatépítési igényt méri fel. Mindezt a sorozatnézés kontextusában.

Teljesítmény

Egyetlen kérdéssel kérdeztünk rá a sorozatnézés teljesítményükre gyakorolt hatására. A következőképp: “A sorozatozás miatt csökkent az iskolai, egyetemi, munkahelyi teljesítményem”. A válaszokat 5-ös Likert skálán mértük.

1.3. Design

A kutatás korrelációs elrendezésű, amiben a változók együttjárását vizsgáljuk a flow és BW összefüggéseinek feltárása érdekében. Noha kísérleti elrendezésű kutatással valószínűsíthetően megbízhatóbb eredményeket kapnánk, a környezeti feltételek (COVID-19 okán) nem feltétlenül támogatják a kísérleti kutatások létrejöttét. Lévén, hogy a kutatás nyersadatait egyszeri mintavétellel gyűjtöttük, keresztmetszeti kutatásról beszélhetünk.

1.4. Eljárás

Az adatgyűjtési eljárás a kényelmi mintavételnek megfelelően történt. Az online kérdőívet első körben a közvetlen környezetünkben osztottuk meg, azonban ismerőseink továbbosztva azt, újabb és újabb célpopulációkat értek el. A kérdőív megosztásra került egyetemista és sorozatokat tárgyaló csoportokban is.

A résztvevőket csoportokra osztottuk annak megfelelően, hogy egy héten hány órát töltenek sorozatnézéssel. Az így kialakult három súlyossági csoport az egyáltalán nem, enyhén és súlyosan sorozatdarálók. A hipotéziseink igazolására a résztvevők skálákon elért értékeit a csoportok mentén fogjuk összevetni és kimutatni az esetleges különbségeket.

1.5 Adatelemzés

Az adatok feldolgozását IMB SPSS 22 programmal dolgoztuk fel. Az eredményeket az alábbiakban bemutatjuk.

2. Eredmények

Mivel a felmért populáció demográfiai adatai alapján nem normális eloszlású, a kirívó esetek sokasága miatt inkább új csoport létrehozása mellett döntöttünk. Így a csoporton belüli normál eloszlásra törekedve, önkényesen hoztunk létre korcsoportokat és a heti tartalomfogyasztás mértékétől függően sorozatdarálási súlyossági csoportokat. A 3 súlyossági csoport demográfiai adatok szerinti eloszlását az 2.Táblázat mutatja be.

2.Táblázat: A résztvevők demográfiai adatainak bemutatása a sorozatnézés súlyossági csoportjainak függvényében

Demográfiai adatok	Egyáltalán nem sorozatdarálók		Enyhén sorozatdarálók		Súlyosan sorozatdarálók		Összesen	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Nem								
Nő	119	85.6	111	87.4	124	92.5	354	88.5
Férfi	20	14.4	16	12.6	10	7.5	46	11.5
Életkor								
11-21 év	46	33.1	43	33.9	51	38.1	140	35
22-26 év	42	30.2	44	34.6	46	34.3	132	33
27-66 év	51	36.7	40	31.5	37	27.6	128	32
Ország								
Magyarország	83	59.7	90	70.9	95	70.9	268	67
Románia	51	36.7	30	23.6	30	22.4	111	27.7
Más	5	3.6	7	5.5	9	6.7	21	5.2
Állandó lakhely								
Vidék	29	20.9	36	28.3	40	29.9	105	25.2
Kisváros	30	21.6	37	29.1	37	27.6	104	26
Nagyváros	80	57.6	54	42.5	57	42.5	191	47.7
Végzettség								
Befejezett 8 osztály, vagy kevesebb	6	4.3	6	4.7	17	12.7	29	7.2
Befejezett 12 osztály, vagy kevesebb/ szakiskola	8	5.8	6	4.7	23	17.2	37	9.2
érettségi nélkül								
Szakiskola	5	3.6	3	2.4	9	6.7	17	4.2
érettségivel								

Gimnázium	41	29.5	40	31.5	23	17.2	104	26
érettségivel								
Érettségire épülő	12	8.6	9	7.1	11	8.2	32	8
szakképzés								
Főiskola/BA	41	29.5	49	38.6	43	32.1	133	33.2
MA	22	15.8	11	8.7	6	4.5	39	9.7
PhD	4	2.9	3	2.4	2	1.5	9	2.2
Foglalkozás								
Diák	57	41	47	37	54	40.3	158	39.5
Dolgozó	47	33.8	43	33.9	42	31.3	132	33
Dolgozó diák	7	5	6	4.7	17	12.7	30	7.5
Munkanélküli	27	19.4	28	22	17	12.7	72	18
Nyugdíjas	1	7	3	2.4	4	3	8	2
Használt készülék								
PC	6	4.3	2	1.6	1	7	9	2.2
Laptop	78	56.1	60	47.2	63	47	201	50.2
TV	39	28.1	46	36.2	39	29.1	124	31
Tablet	3	2.2	5	3.9	8	6	16	4
Telefon	13	9.4	14	11	23	17.2	50	12.5
Szolgáltató								
Illegális oldalak	15	10.8	9	7.1	10	7.5	34	8.5
Internetes oldalak	27	19.4	20	15.7	37	27.6	84	21
Streaming	83	59.7	84	66.1	69	51.5	236	59
Televíziós	14	10.1	14	11	18	13.4	46	11.5
Nézési gyakoriság								
Minden nap	18	12.9	51	40.2	92	68.7	161	40.2
Heti többször	68	48.9	73	57.5	38	28.4	179	44.7
Heti egyszer	33	23.7	2	1.6	2	1.5	37	9.2
Havi kétszer	9	6.5	1	0.8	1	0.7	11	2.7
Havi egyszer	4	2.9	-	-	1	0.7	5	1.2
Kevesebb, mint havi	7	5	-	-	-	-	7	1.7
<u>egy alkalommal</u>								

Noha az alanyi változók mentén a csoportok nem bizonyulnak normális eloszlásúaknak (melyet a fenti táblázat is bemutat), a kérdőíveken elért eredmények mentén normális eloszlásúaknak tekinthetők. Ennek fényében a non-parametrikus statisztikai próbák alkalmazása mellett döntöttünk.

A One-way Anova eredményeit a csoportok mentén a 3.Táblázat mutatja be.

3.Táblázat: *One-way Anova flow komponenseinek csoportokra kiszámolt eredményei*

Változók	Egyáltalán nem sorozatdarálók		Enyhén sorozatdarálók		Súlyosan sorozatdarálók		F ()	η^2
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Narratív transzportáció	12.41	2.22	12.67	2.11	12.63	2.28	0.5	0.6
Paraszociális kapcsolatok	13.32	3.69	13.75	3.72	14.72	4.07	4.73**	0.01
Identifikáció	19.69	3.35	20.17	3.09	20.77	3.36	3.96	0.02
Motiváció								
Megküzdés	17.53	4.97	18.37	4.66	18.85	5.67	2.31	0.1
Tanulás	12.22	3.16	12.75	3.17	12.10	3.70	1.35	0.2
Érzelmi	12.65	3.67	13.21	3.47	13.26	4.03	1.13	0.3
Szociális	5.97	2.00	5.71	1.7	5.81	1.83	0.64	0.5
Kontrol	11.01	4.22	12.76	4.70	14.28	5.05	16.75**	0.01
Idő percepció	54.28	6.59	54.81	6.32	56.72	7.63	4.68	0.01
Halogatás	12.03	6.01	14.06	7.25	15.27	8.55	6.81**	0.02
Tudatosság	26.92	3.99	26.90	4.18	26.64	4.74	0.17	0.01

** $p < 0.005$

A One-way Anova eredményei alapján, érdekes módon jelentős hasonlóság mutatható ki a súlyossági csoportokon belül a narratív transzportáció mentén. Tehát az enyhén és súlyosan sorozatdarálók ugyanúgy bevonódnak a narrációba. Ennek alapján a hipotézisünknek teljesen ellentmondó eredményre bukkantunk. Az első hipotézisünk ezen része tehát nem igazolódott be. A paraszociális kapcsolatok terén jelentős ($p=0.08$) különbség mutatható ki az egyáltalán nem és súlyosan darálók között. Ez a különbség az enyhe és súlyos kapcsolatában nem jelentkezett.

A szereplőkkel való azonosulás terén pedig nem mutatható ki összefüggés egyik csoport között sem ($p= 0.405$). Az első hipotézisünk (H1) csak 1/3-ad részében teljesült, mivel csak a paraszociális kapcsolatok kiépülésében találtunk jelentős különbséget a csoportok között.

Ugyanígy a motivációs faktorok sem mutatnak különbséget a csoportok között, sőt, a szociális ($p=0.98$), érzelmi ($p=0.99$) és tanulási ($p=0.95$) motiváció esetén jelentős hasonlóságot találtunk a csoportok között. Úgy tűnik, hogy a motiváció tekintetében az intrinzik motivátorok nem mutatnak különbséget a csoportok között, így a második hipotézisünk (H2) sem igazolódott be.

A kontrol tekintetében azonban jelentős csoportok közötti különbséget találtunk úgy az egyáltalán nem, enyhén és súlyosan darálók között ($p=0.007$). Ez a különbség alátámasztja a hipotézisünket (H3), miszerint a kontrol tekintetében különbségek mutathatók ki a csoportok között.

Az időészlelésben hasonlóságot fedeztünk fel ($p=0.804$) a csoportok között, ami nem támassza alá hipotézisünket (H4). A sorozatnézők az eredmények szerint hasonlóképp érzékelik az idő múlását.

Az eredmények szerint jelentős különbség mutatható ki az enyhén és súlyosan darálók között a halogatás tekintetében ($p<0.001$). Ez az különbség alátámassza a hipotézisünket (H5). Azonban ez az eredmény nincs összhangban a tudatosság terén kapott eredményekkel, ugyanis az egyáltalán és enyhén sorozatdarálók tudatossági szintje között jelentős hasonlóság mutatható ki ($p=0.98$). Ezennel a hatodik (H6) hipotézisünk sem igazolódott be.

2.1. Következtetések

Az eredmények alapján az intrinzik motiváció nem játszik jelentősebb szerepet a sorozatozásban, mint az extrinzik motiváció. Tehát külső, vagy belső indíttatástól függetlenül, a nézők ugyanannyi időt töltenek a képernyő előtt. A sorozatozás iránti elköteleződést növelő komponensek közül is csak a paraszociális kapcsolatok terén találtunk különbséget. Ez az eredmény alátámasztja Erickson et al. (2019) és Tukachinsky & Eyal (2018) állítását, miszerint minél több időt tölt egy egyén sorozatnézéssel, annál inkább kialakulnak a paraszociális kapcsolatok. Azonban a sorozatnézésre szánt időtől függetlenül a narrációs bevonódás és identifikációs minták ugyanúgy megjelennek. Mivel a kontroll tekintetében találtunk különbséget, arra következtethetünk, hogy a filmnézéssel töltött idő nem a bevonódás, hanem a kontroll szintének függvénye. Csikszentmihályi és munkatársai (2014) a flow állapothoz magas kontrollt társítanak, az eredményeink szerint a kontroll komponens által beszélhetünk a flow és maratoni filmnézések közötti kapcsolatáról, mivel minél többet fogyasztanak a nézők sorozatokat, annál inkább van jelen a kontroll. Ha alapul vesszük ezen kutatás eredményeit, akkor azt mondhatjuk, hogy a halogatásban nem az észlelt idő, sem a tudatosság szintje, hanem a nézők kontroll szintje meghatározó. Ennek ellentmondó eredmény az, hogy minél nagyobb a kontroll és tudatosság, annál inkább hajlamosak a nézők a halogatásra. Noha nem minden hipotézisünk igazolódott be, eredményeink okot adnak a területen való további kutatásra.

2.2. Korlátok és javaslatok

A kutatás során korlátnak minősült a kérdőíves módszer használata, mivel az általa gyűjtött adatok nem biztos, hogy fedik a valóságot, tekintve hogy az adatgyűjtést így nem állt módunkban kontrollálni. Ezt arra a tényre alapozzuk, hogy a kérdőívet olyan csoportokba is beküldtük, ahol sok más egyetemista is megosztotta kérdőívét, úgy gyűjtve kitöltőket, hogy cserében ő is kitölt kérdőíveket. Ennek az a hátulütője az, hogy jó eséllyel az egyének felületesentöltik ki az adatokat, amik fals eredményekhez vezetnek. Tehát javasolt lenne a vizsgálni mért populáció célirányosabb megszólítása.

A korrelációs elrendezés szintén nem bizonyult szerencsésnek. Úgy véljük, hogy kísérleti kontextusban az eredmények jóval kiterjeszthetőbbek lennének. Javasolt a kutatás kísérleti kontextusban történő megismétlése. Emellett indokolt korszerűbb kérdőívek kidolgozása az időészlelés és tudatosság felmérésében annak érdekében, hogy hitelesebb képet kaphassunk a BW és flow összefüggéseiről.

Irodalomjegyzék

- Ahmed, A. A.-A. (2017). A New Era of TV-Watching Behavior: Binge Watching and its Psychological Effects. *Media Watch*, 8(2). <https://doi.org/10.15655/mw/2017/v8i2/49006>.
- Anozie, V. (2020). *Effects of Emotion on Binge-Watching*. UTC Scholar. <https://scholar.utc.edu/mps/vol25/iss1/9>.
- Buschmeyer, O. (2020, June 30). The Relationship between Binge-watching and perceived Stress: An Experience Sampling Study. <http://essay.utwente.nl/81745/>.
- Castro, D., Rigby, J. M., Cabral, D., & Nisi, V. (2019). The binge-watcher's journey: Investigating motivations, contexts, and affective states surrounding Netflix viewing. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 27(1), 3–20. <https://doi.org/10.1177/1354856519890856>.
- Cohen, J. (2001). Defining identification: A theoretical look at the identification of audiences with media characters. *Mass Communication & Society*, 4, 245-264. doi: 10.1207/S15327825MCS0403_01.
- Conlin, L., Billings, A. C., & Averset, L. (2016). Time-shifting vs. appointment viewing: the role of fear of missing out within TV consumption behaviors. *Communication & Society*, 29(4), 151–164. <https://doi.org/10.15581/003.29.4.151-164>.
- Csikszentmihalyi M., Abuhamdeh S., Nakamura J. (2014) Flow. In: Flow and the Foundations of Positive Psychology. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_15.
- Dixit, A., Marthoenis, M., Arafat, S. M. Y., Sharma, P., & Kar, S. K. (2020). Binge watching behavior during COVID 19 pandemic: A cross-sectional, cross-national online survey. *Psychiatry Research*, 289, 113089. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113089>.
- Erickson, S., Dal Cin, S., & Byl, H. (2019). An Experimental Examination of Binge Watching and Narrative Engagement. *Social Sciences*, 8(1), 19. <https://doi.org/10.3390/socsci8010019>.
- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2017). Binge Viewing, Sleep, and the Role of Pre-Sleep

- Arousal. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 13(08), 1001–1008. <https://doi.org/10.5664/jcsm.6704>.
- Eyal, K., & Dailey, R. M. (2012). Examining relational maintenance in parasocial relationships. *Mass Communication & Society*, 15, 758-781. doi: 10.1080/15205436.2011.616276.
- Flayelle, M., Canale, N., Vögele, C., Karila, L., Maurage, P., & Billieux, J. (2019). Assessing binge-watching behaviors: Development and validation of the “Watching TV Series Motives” and “Binge-watching Engagement and Symptoms” questionnaires. *Computers in Human Behavior*, 90, 26–36. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.022> 21.
- Flayelle, M., Maurage, P., & Billieux, J. (2017). Toward a qualitative understanding of binge-watching behaviors: A focus group approach. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 457–471. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.060>.
- Flayelle, M., Maurage, P., Karila, L., Vögele, C., & Billieux, J. (2019). Overcoming the unitary exploration of binge-watching: A cluster analytical approach. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 586–602. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.53>.
- Flayelle, M., Maurage, P., Vögele, C., Karila, L., & Billieux, J. (2019). Time for a plot twist: Beyond confirmatory approaches to binge-watching research. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(3), 308.
- Granow, V. C., Reinecke, L., & Ziegele, M. (2018). Binge-Watching and Psychological Well-Being: Media Use Between Lack of Control and Perceived Autonomy. *Communication Research Reports*, 35(5), 392–401. <https://doi.org/10.1080/08824096.2018.1525347>
- Green, M. C., & Brock, T. C. (2000). The role of transportation in the persuasiveness of public narratives. *Journal of Personality & Social Psychology*, 79, 701-721. doi: 10.1037//0022-3514.79.5.7.
- Hamza, M. (2017). Time perception and binge watching among medical students with depressive symptoms. <https://doi.org/10.26226/morressier.5971be83d462b80290b52ee6>.
- Lamotte, M., Chakroun, N., Droit-Volet, S., & Izaute, M. (2014). Metacognitive Questionnaire on Time: Feeling of the Passage of Time. *Timing & Time Perception*, 2(3), 339–359. <https://doi.org/10.1163/22134468-00002031>.

- László, B. (2022, June 20). "Csak Még Egy rész, Aztán tényleg alszok" – A Sorozatos Filmnézés Pszichológiája. *Mindset Pszichológia*. Retrieved June 26, 2022, from <https://mindsetpszichologia.hu/csak-meg-egy-resz-aztan-tenyleg-alszok-a-sorozatos-filmnezes-pszichologiaja>
- Mehra, A. & Gujral, A., 2018. Binge-watching: A Road to Pleasure or Pain?. [ebook] Expressions India, pp.1-13. Available at: <<https://expressionsindia.org/images/journals/chapters/jan18/1.pdf>> [Accessed 15 April 2021].
- Ort, A., Wirz, D. S., & Fahr, A. (2021). Is binge-watching addictive? Effects of motives for TV series use on the relationship between excessive media consumption and problematic viewing habits. *Addictive Behaviors Reports*, 13, 100325. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100325>.
- Panda, S., & Pandey, S. C. (2017). Binge watching and college students: motivations and outcomes. *Young Consumers*, 18(4), 425–438. <https://doi.org/10.1108/yc-07-2017-00707>.
- Panek, E. (2013). Left to Their Own Devices. *Communication Research*, 41(4), 561–577. <https://doi.org/10.1177/0093650213499657>.
- Pittman, M., & Steiner, E. (2019). Transportation or Narrative Completion? Attentiveness during Binge-Watching Moderates Regret. *Social Sciences*, 8(3), 99. <https://doi.org/10.3390/socsci8030099>.
- Reinecke, L., & Hofmann, W. (2016). Slacking Off or Winding Down? An Experience Sampling Study on the Drivers and Consequences of Media Use for Recovery Versus Procrastination. *Human Communication Research*, 42(3), 441–461.
- Riddle, K., Peebles, A., Davis, C., Xu, F., & Schroeder, E. (2018). The addictive potential of television binge watching: Comparing intentional and unintentional binges. *Psychology of Popular Media Culture*, 7(4), 589–604. <https://doi.org/10.1037/ppm0000167>.
- Rubenking, B., & Bracken, C. C. (2018). Binge-Watching: A Suspenseful, Emotional, Habit. *Communication Research Reports*, 35(5), 381–391.
- Rubenking, B., Bracken, C. C., Sandoval, J., & Rister, A. (2018). Defining new viewing behaviours: What makes and motivates TV binge-watching? *International Journal of Digital Television*, 9(1), 69–85. https://doi.org/10.1386/jdtv.9.1.69_1.

Rubin, A. M., & Perse, E. M. (1987). Audience activity and soap opera involvement a uses and effects investigation. *Human Communication Research*, 14, 246-268. doi: 10.1111/j.1468-2958.1987.tb00129.x.

- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). The Self-Consciousness Scale: A revised version for use with general populations. *Journal of Applied Social Psychology*, 15, 687-699.
- Seo, E. H. (2011). The Relationships Among Procrastination, Flow, and Academic Achievement. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 39(2), 209–217. <https://doi.org/10.2224/sbp.2011.39.2.209>.
- Shim, H., & Kim, K. J. (2018). An exploration of the motivations for binge-watching and the role of individual differences. *Computers in Human Behavior*, 82, 94–100. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.12.032>.
- Starosta, J. A., & Izydorczyk, B. (2020). Understanding the Phenomenon of Binge-Watching—A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4469. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124469>.
- Starosta, J., Izydorczyk, B., & Dobrowolska, M. (2020). Personality Traits and Motivation as Factors Associated with Symptoms of Problematic Binge-Watching. *Sustainability*, 12(14), 5810. <https://doi.org/10.3390/su12145810>.
- Starosta, J., Izydorczyk, B., & Lizińczyk, S. (2019). Characteristics of people’s binge-watching behavior in the “entering into early adulthood” period of life. *Health Psychology Report*, 7(2), 149–164. <https://doi.org/10.5114/hpr.2019.83025>.
- Steiner, E., & Xu, K. (2018). Binge-watching motivates change: Uses and gratifications of streaming video viewers challenge traditional TV research. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 26(1), 82–101. <https://doi.org/10.1177/1354856517750365>.
- Steins-Loeber, S., Reiter, T., Averbek, H., Harbarth, L., & Brand, M. (2020). Binge-Watching Behaviour: The Role of Impulsivity and Depressive Symptoms. *European Addiction Research*, 26(3), 141–150. <https://doi.org/10.1159/000506307>.
- Sun, J.-J., & Chang, Y.-J. (2021). Associations of Problematic Binge-Watching with Depression, Social Interaction Anxiety, and Loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1168.
- Sung, Y. H., Kang, E. Y., & Lee, W.-N. (2018). Why Do We Indulge? Exploring Motivations for Binge Watching. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 62(3), 408–426.

<https://doi.org/10.1080/08838151.2018.1451851>.

Tukachinsky, R., & Eyal, K. (2018). The Psychology of Marathon Television Viewing: Antecedents and Viewer Involvement. *Mass Communication and Society*, 21(3), 275–295. <https://doi.org/10.1080/15205436.2017.1422765>.

Umesh, S., & Bose, S. (2019). Binge-Watching: A Matter of Concern? *Indian Journal of Psychological Medicine*, 41(2), 182–184. https://doi.org/10.4103/ijpsym.ijpsym_279_18.

Wagner, C. N. (2016). 'Glued to the Sofa': Exploring Guilt and Television Binge ... Digital Commons. https://digitalcommons.trinity.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=&httpsredir=1&article=1010&context=comm_honors.

Wang, W. (2019). *Is binge watching bad for you?: escapism, stress, self-control and gratifications* (dissertation). BYU ScholarsArchive, Brigham, Utah.

Wheeler, K. S. (2015). *The Relationships Between Television Viewing Behaviors, Attachment, Loneliness, Depression, and Psychological Well-Being*. Honors College Theses. 98. <https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1142&context=honors-theses>.

Woolley, K. & Sharif, M. (2019)." Binge Interrupted: Psychological Momentum Facilitates Binge Watching By Distorting Time Perceptions", in NA - Advances in Consumer Research Volume 47, eds. Rajesh Bagchi, Lauren Block, and Leonard Lee, Duluth, MN : Association for Consumer Research, Pages: 342-346.