

Szabadidő, időgazdálkodás, flow és autotelikus személyiség: összefüggésük és hatásuk a jóllétre

Készítette:

Módlí Kata Erzsébet (TB1ZBE)

Témavezető: Dr. Batta Barbara

Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészettudományi Kar

Pszichológia BA

2022/2023

MELLÉKLETEK

1. Melléklet: Swedish Flow Proneness Questionnaire (SFPQ) magyar fordításban (Gyurkovics, 2015)

Amikor Ön **dolgozik, vagy az iskolában a tanulmányaival foglalkozik**, milyen gyakran fordul elő az, hogy...

(Ha iskolába is jár és dolgozik is, arra gondoljon, amelyekkel több időt tölt el!)

Vagy

Amikor **egyedül tölti a szabadidejét**, milyen gyakran fordul elő, az hogy...

- 1) ... unatkozni kezd?
- 2) ... úgy érzi, hogy annak a nehézségi szintje, amit éppen csinál, pontosan összhangban van a képességeivel?
- 3) ... egyértelműen kirajzolódik Ön előtt egy cél, és azok a lépések is, amik elvezethetnek hozzá?
- 4) ... tudatában vagy annak, mennyire jól vagy rosszul teljesít abban, amit csinál?
- 5) ... úgy érzi, csak egy dologra összpontosít?
- 6) ... úgy érzi, teljesen uralma alatt tartja az eseményeket?
- 7) ... úgy érzi, roppant élvezetes az, amit csinál?

2. Melléklet: Autotelic Personality Scale (Tse, Lau, Perlman és McLaughlin, 2020, Elek féle fordítás)

A következő állítások leírják, Ön hogyan látja önmagát. Mivel minden személy egyedi, Ön úgy találhatja, hogy néhány állítás jobban írja le Önt, míg néhány kevésbé. Kérem, fejezze ki egyetértésének vagy ellentmondásának mértékét minden állítással kapcsolatban az alábbi skálán!

	1: erősen ellentmond	2	3	4: semleges	5	6	7: erősen egyetért
Kíváncsi vagyok a világra.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jó vagyok a projektek megvalósításában.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Aggódom amiatt, hogy milyenek látnak az emberek.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Inkább olyan munkát választanék, amit élvezek, mint olyat, ami többet fizet.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Szeretem a bonyolult játékokat.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Szeretek olyan dolgokat csinálni, amelyek mások szerint unalmasak.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nehezen tudom irányítani a figyelmem.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Aktívan keresek minden információt, amit csak lehet egy új helyzetről.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ha egy feladat nehézzé válik, folytatom, amíg be nem fejezem.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Aggódok, hogy kinevetnek.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Azt gondolom, hogy a feladat teljesítésének folyamata a jutalom maga.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Inkább szeretnék olyan munkát, ami kihívást jelent, mint olyat, ami könnyű.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Képes vagyok örömet találni még a rutinszerű munkákban is.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Könnyen elvonják a figyelmemet.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Szánok időt a környezetem felfedezésére.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Akkor is elvégzem a feladatokat, ha nehezek.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mások által könnyen befolyásolható vagyok.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jobban érdekel a feladat élvezete, mint a vele járó jutalom.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Szeretek összetett problémákat megoldani.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Az ismétlődő feladatok lehetnek élvezeteseek.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nehéz számomra egy feladatra összpontosítani.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
A kíváncsiság motivál annak többségében, amit csinálok.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Addig dolgozom egy problémán, amíg meg nem oldom.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Félek, hogy rossz benyomást keltek.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Az számít leginkább, hogy élvezzem, amit csinálok.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Élvezettel végzem a feladatokat.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3. Melléklet: *Time Structure Questionnaire (TSQ): Bond and Feather (1988)*

	1: igen, mindig	2	3	4	5	6	7: nem, soha
1. Van, hogy nehezebbre esik a teendőinek a beosztása?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Van, hogy úgy érzi, elúszik az idője?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Van napi rutinja, amihez tartja magát?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Gyakran érzi úgy, hogy céltalan az élete, hogy nincs semmiféle egyértelmű iránya?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. Sokan álmodoznak a jövőjükéről. Önnel elő szokott ez fordulni?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

6. És mi a
helyzet a
múltjával: sokat
gondolkozik
rajta?

☐☐☐☐☐☐☐☐

7. Mikor
belekezd
valamibe, kitart
addig, amíg be
nem fejezi?

☐☐☐☐☐☐☐☐

8. Érzi úgy
bármikor, hogy
a napi
teendőidnek
semmi értelme
nincsen?

☐☐☐☐☐☐☐☐

9. Általában az
utolsó pillanatra
hagyja a
dolgokat?

☐☐☐☐☐☐☐☐

10. Sokszor
megesik Önnel,
hogy napközben
nem tudja, mi a
következő
teendje?

☐☐☐☐☐☐☐☐

11. Megtervezi
a teendőit
napról napra?

☐☐☐☒☐☐☐☐

12. Hosszú
időbe telik,
amíg
összekészülődik
valamire?

☐☐☐☐☐☐☐☐

13. Szokása,
hogycéltalanul
váltogasson a
teendői között
napközben?

☐☐☐☐☐☐☐

14. Könnyen
feladja, amibe
belekezdett?

☐☐☐☐☐☐☐

15. Úgy tervezi
a napi
tennivalóit,
hogya z Ön
saját
rendszeréhez
igazodjanak?

☐☐☐☐☐☐☐

1: nem
tudnám
megmondani

2

3

4

5

6

7: igen,
biztosan

16. Meg
tudná
mondani,
hogya múlt
hétén hány
órája telt
hasznosan?

☐☐☐☐☐☐☐

1: igen,
mindig 2 3 4 5 6 7: nem,
soha

17. Maga szerint
Ön elég
hasznosan tölti
az idejét?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

18. Gyakran unja
a napi teendőit?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

19. Ha egy
átlagos napjára
gondol, van
értelme Ön
szerint a legtöbb
elfoglaltságának?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

1: nincs
semmi
rendszer 2 3 4 5 6 7: nagyon
rendszerezett

20.
Illeszkednek
a napi
teendői
egymáshoz
valamilyen
rendszer
szerint?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

1: nagyon
gyakran
változnak 2 3 4 5 6 7: a
legfontosabb
érdeklődéseim
mindig
ugyanazok

21. Gyakran
változnak a
fontosabb
érdeklődései,
elfoglaltságai?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

	1: nem szolgálnak semmilyen célt	2	3	4	5	6	7: nagyon jelentős célt szolgálnak
--	---	---	---	---	---	---	---

22. Szolgálnak valamilyen célt az életében a főbb érdeklődései, elfoglaltságai?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

4. Melléklet: *Free time management scale: Wang, Kao, Haun és Wu, 2011, saját fordítás két független fordítóval*

1. Célokat tűzök ki a szabadidőmre
2. Listát készítek azokról a dolgokról, amiket a szabadidőmben szeretnék csinálni
3. Fontossági sorrendet állítok a teendőimről a szabadidőmre
4. Kihasználom a várakozási időket
5. Kiértékelem a szabadidőm eltöltését
6. Megszervezem a szabadidőmet naponta vagy hetente
7. Összegyűjtöm az információkat, amik fontosak a szabadidős törekvéseimhez
8. Megszervezem a teendőimet a szabadidőmre
9. Fenntartok egy időszávot a szabadidőmnek
10. A szabadidő jelentőségteljes
11. A szabadidő vidám időtöltés
12. A szabadidő felhasználása fontos
13. Úgy gondolom, az időbeosztás készítése időpazarlás
14. Szerintem a szabadidő túl kiszámíthatatlan
15. Nem tudom, mit csináljak a szabadidőmben

5. *Melléklet: Saját kérdések:*

- a) Hány óra szabadideje van egy átlagos hétköznapi/hétféle napon? (házimunkát, közlekedést ne számítsa bele, de az intézményen kívüli tanulást, mint például a házi feladatot, nyelvtanulást igen)
- b) Kérem, jelölje, hogy egy átlagos héten hány órát tölt az alábbi tevékenységekkel!
- *alvás*
 - *munka*
 - *tanulás*
 - *iskolán kívüli tanulás (pl. házi feladat, nyelvtanulás)*
 - *háztartással, gyermekkel kapcsolatos feladatok*
 - *családdal szabadidős tevékenység*
 - *barátokkal szabadidős tevékenység*
 - *sport, mozgás, tánc*
 - *zenélés*
 - *kreatív hobbi*
 - *olvasás*
 - *social media (Instagram, Facebook, Youtube stb)*
 - *tévészés, film- vagy sorozatnézés*
 - *számítógépes játék*
- c) Mennyire érzi úgy általában egy átlagos nap végén, hogy tudott elég időt szánni mindenre, amire akart? (*hétfokú Likert-skála*)

6. *Melléklet: Beleegyező nyilatkozat*

Kedves Kitöltő!

Módli Kata vagyok, a Pázmány Péter Katolikus Egyetem harmadéves pszichológia szakos hallgatója. Jelen kérdőív a jóllét, a szabadidő, az időbeosztás, a személyiség és a flow összefüggéseit feltáró szakdolgozati műhelymunkám előkészítéséhez szükséges, emiatt fontos számomra minden megadott információ.

Ehhez 18 évnél idősebb kitöltőket keresek, férfiakat és nőket egyaránt.

A kérdőív kitöltése önkéntes és anonim, nem kérek olyan adatot, amely által Ön beazonosítható lenne. Emiatt a kapott eredményekről egyéni visszajelzést nem is adhatok, de

a kész dolgozatot szívesen elküldöm az érdeklődőknek, amely tartalmazni fogja az összesített eredményeket is.

Minden választ bizalmasan kezelek, és csak a kutatásra használom fel az etikai irányelveket betartva. A megadott adatokba csak a témavezetőm és én nyerek betekintést, és jelszóval védett számítógépen őrzöm őket, majd archiválom későbbi felhasználás esetére. Az adatokat a pszichológia BA szakdolgozatomhoz fogom felhasználni, tehát a kitöltéssel Ön elsősorban a diplomámhoz fog segítséget nyújtani, de lehetséges, hogy kutatásom később publikálásra is kerül.

A kérdőívben nincs jó vagy rossz válasz, kérem, a lehető legőszintébben válaszoljon! Ha mégis kellemetlennek érzi a kitöltést, bármikor, következmények nélkül megszakíthatja. A kitöltés nagyjából 15-20 percet vesz igénybe.

Ha bármilyen kérdése, észrevétele van a kutatással kapcsolatban, forduljon hozzám, vagy témavezetőmhöz a megadott elérhetőségeken keresztül:

Módlí Kata, modli.kata@gmail.com

Témavezető oktatóm: Dr. Batta Barbara, batta.barbara@btk.ppke.hu

Köszönöm, hogy elolvasta a feltételeket, ha elfogadja őket, elkezdheti a kérdőív kitöltését.

Kijelentem, hogy elmúltam 18 éves.

Kijelentem, hogy a jelen vizsgálatban önkéntesen veszek részt, és hozzájárulok az általam szolgáltatott adatok fentiek szerint történő felhasználásához.

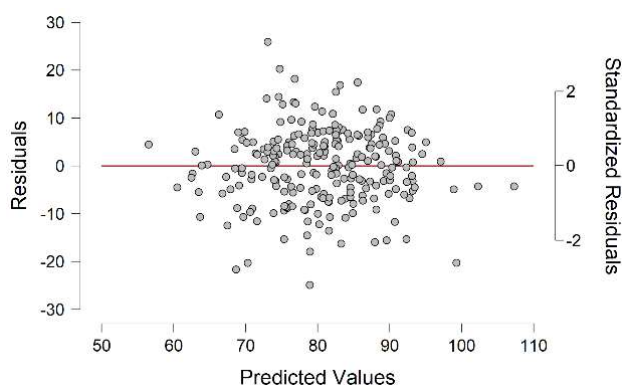
Kijelentem, hogy a vizsgálat céljáról és a részvételi feltételekről tájékoztatást kaptam.

7. Melléklet: Az első hipotézis feltételeinek ellenőrzése

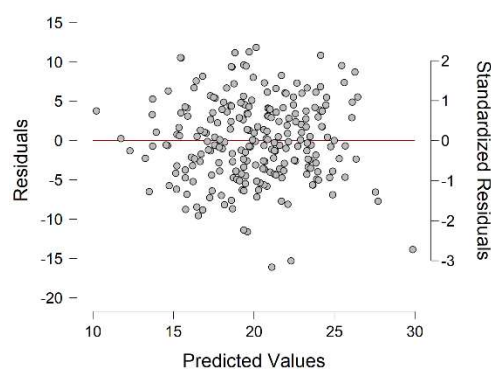
Az első hipotézis esetében a pszichológiai jóllét és az élettel való elégedettség az alábbi változókkal való összefüggéseit teszteltem: szabadidőben átélt flow, munkahelyi/iskolai flow, autotelikus személyiség, időgazdálkodás, szabadidőgazdálkodás valamint hétköznapi és hétvégi szabadidő mennyisége.

A kollinearitás feltételének ellenőrzésére alkalmas tesztek alapján a változók között sem kollinearitás, sem multikollinearitás nem áll fenn, a prediktorok közötti korrelációs együtthatók

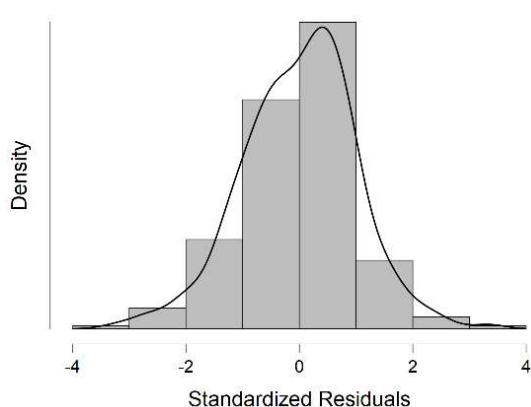
közepesek. A tolerancia értékek minden prediktorra magasak: A pszichológiai jóllét és az étellel való elégedettség esetében is a munkahelyi/iskolai flow 66.4%-os, a szabadidő flow 69.0%-os, az időgazdálkodás 62.1%-os, az autotelikusság 68.6%-os és a szabadidőgazdálkodás 79.7%-os tolerancia mutatót adott. Így tehát a prediktorok nagymértékű függetlensége lehetővé teszi, hogy hatásukat tisztán értelmezzük a regresszióban. A standardizált predikált értékeket és standardizált reziduális hibákat megjelenítő pontdiagramok alapján megállapítható, hogy a mintán teljesül a homoszkedaszticitás és linearitás feltétele (1. és 2. Diagram). A kikért hisztogramok alapján a standardizált reziduális hibák normalitásának feltétele teljesül (1. és 2. Hisztogram). Az adatokon teljesül a reziduális hibák függetlenségének feltétele, a pszichológiai jóllét esetében Durbin-Watson érték = 1.995, az étellel való elégedettség esetében a Durbin-Watson érték = 1.756.



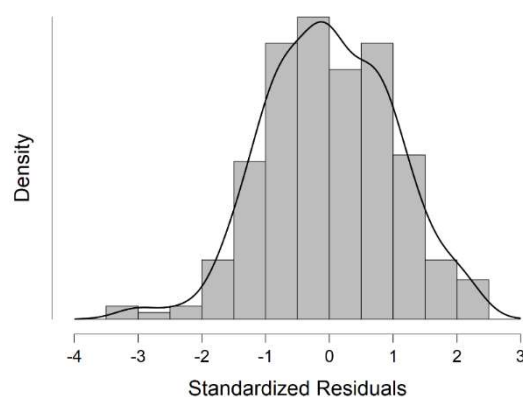
1. Diagram: Pszichológiai jóllét reziduálisainak és a predikált változóknak az eloszlása



2. Diagram: Az étellel való elégedettség reziduálisainak és a predikált változóknak az eloszlása



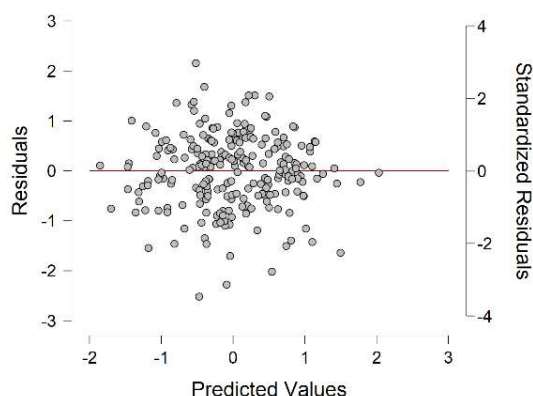
1. Hisztogram: Pszichológiai jóllét standard reziduálisainak eloszlása



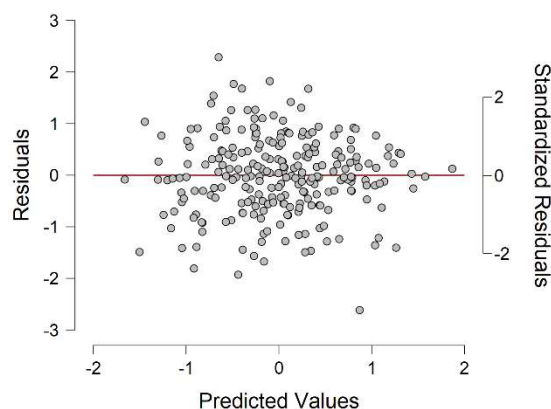
2. Hisztogram: Az étellel való elégedettség standard reziduálisainak eloszlása

8. Melléklet: A második hipotézis feltételeinek ellenőrzése

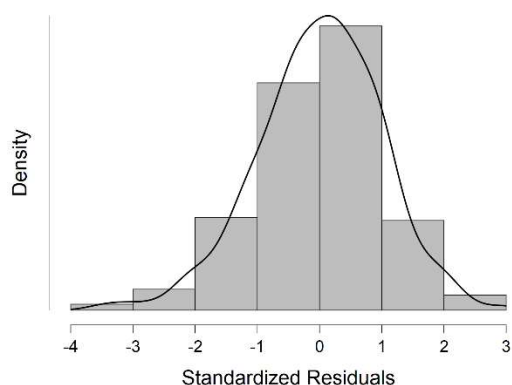
A kollinearitás feltételének ellenőrzésére alkalmas tesztek alapján a változók között sem kollinearitás, sem multikollinearitás nem áll fenn. Az autotelikusság és a munkahelyi/iskolai flow változók között a korreláció $r = .428$, Az autotelikusság és a szabadidő flow között pedig $r = .356$, és a tolerancia értékek minden prediktorra magasak: A pszichológiai jóllét esetében az autotelikusságnál és a munkahelyi/iskolai flownál is 81.7%, az élettél való elégedettség helyzetében az autotelikusságnál és a szabadidő flownál is 87.3%. Így tehát a prediktorok nagymértékű függetlensége lehetővé teszi, hogy hatásukat tisztán értelmezzük a regresszióban. A standardizált predikált értékeket és standardizált reziduális hibákat megjelenítő pontdiagram alapján megállapítható, hogy a mintán teljesül a homoszkedaszticitás és linearitás feltétele (3. és 4. Diagram). A kikért hisztogram alapján a standardizált reziduális hibák normalitásának feltétele teljesül (3. és 4. Hisztogram). Az adatokon teljesül a reziduális hibák függetlenségének feltétele, az első esetben Durbin-Watson érték = 1.995, a másodikban Durbin-Watson érték = 1.893.



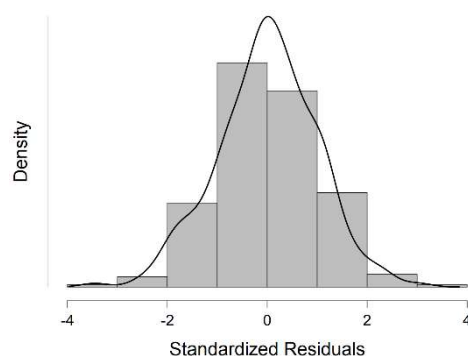
3. Diagram: Pszichológiai jóllét reziduálisainak és a predikált változóknak az eloszlása



4. Diagram: Az élettél való elégedettség reziduálisainak és a predikált változóknak az eloszlása



3. Hisztogram: Pszichológiai jóllét standard reziduálisainak eloszlása



4. Hisztogram: Az élettel való elégedettség standard reziduálisainak eloszlása

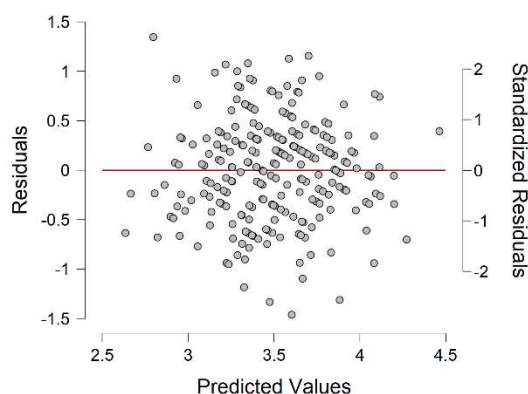
9. Melléklet: A harmadik hipotézis eredményei Pearson-féle korrelációval

változók korreláltatása	p	r
szabadidőgazdálkodás – időgazdálkodás	p < .001 (1-tailed)	r = .345 közepes erősség
szabadidőgazdálkodás – szabadidő flow	p < .001 (1-tailed)	r = .377 közepes erősség
szabadidőgazdálkodás – autotelikus személyiség	p < .001 (1-tailed)	r = .328 közepes erősség
időgazdálkodás – szabadidő flow	p < .001 (1-tailed)	r = .428 közepes erősség
időgazdálkodás – iskola/munkahelyi flow	p < .001 (1-tailed)	r = .487 közepes erősség
időgazdálkodás – autotelikus személyiség	p < .001 (1-tailed)	r = .490 közepes erősség
autotelikus személyiség – szabadidő flow	p < .001 (1-tailed)	r = .356 közepes erősség
autotelikus személyiség – iskola/munkahelyi flow	p < .001 (1-tailed)	r = .428 közepes erősség

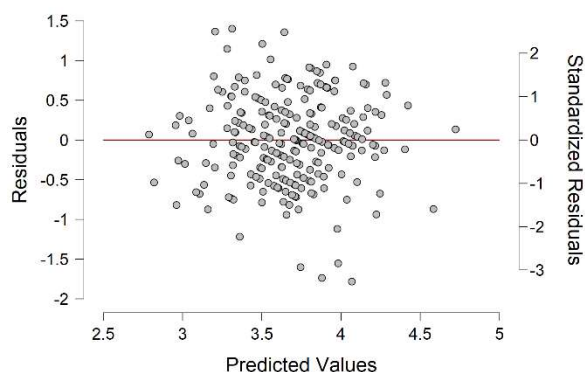
10. Melléklet: A negyedik hipotézis feltételeinek ellenőrzése

A kollinearitás feltételének ellenőrzésére alkalmas tesztek alapján a változók között sem kollinearitás, sem multikollinearitás nem áll fenn, a prediktorok közötti korrelációs együtthatók közepesek. A tolerancia értékek minden prediktorra magasak: Az első esetben a munkahelyi/iskolai flownál az autotelikusság és az időgazdálkodás is 76.6%-os értékkel rendelkezik, a második helyzetben a szabadidőben átélt flownál az autotelikusság 73.1%, az időgazdálkodás 72.2% és a szabadidőgazdálkodás 84.8%-os tolerancia mutatót adott. Így tehát

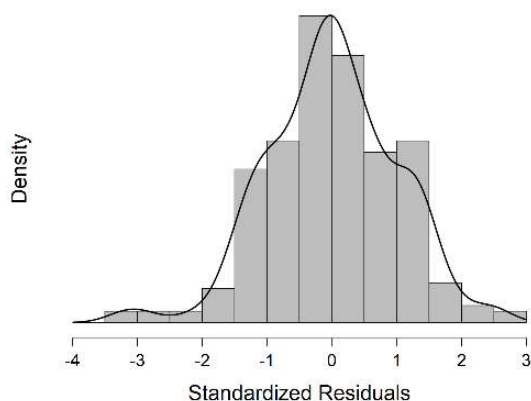
a prediktorok nagymértékű függetlensége lehetővé teszi, hogy hatásukat tisztán értelmezzük a regresszióban. A standardizált predikált értékeket és standardizált reziduális hibákat megjelenítő pontdiagram alapján megállapítható, hogy a mintán teljesül a homoszkedaszticitás és linearitás feltétele. (5. és 6. Diagram) A kikért hisztogram alapján a standardizált reziduális hibák normalitásának feltétele teljesül. (5. és 6. Hisztogram) Az adatokon teljesül a reziduális hibák függetlenségének feltétele, a munkahelyi/iskolai flow esetében Durbin-Watson érték = 1.755, a szabadidő flow esetében a Durbin-Watson érték = 1.789.



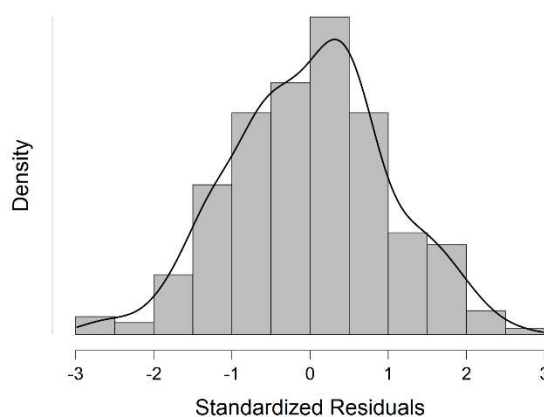
5. Diagram: A szabadidő flow reziduálisainak és a predikált változóknak az eloszlása



6. Diagram: A munkahelyi/iskolai flow reziduálisainak és a predikált változóknak az eloszlása



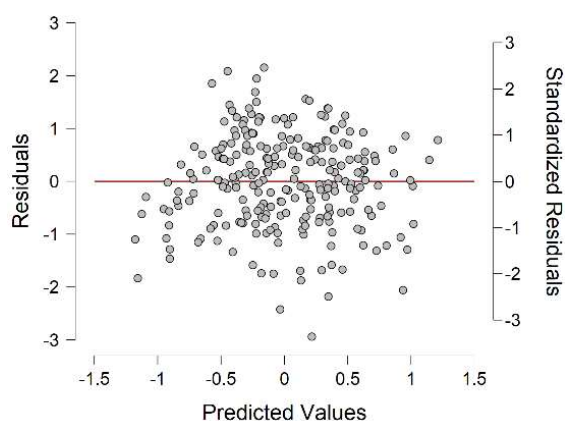
5. Hisztogram: A szabadidő flow standard reziduálisainak eloszlása



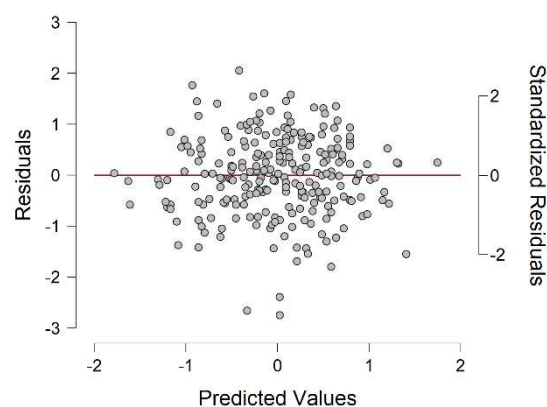
6. Hisztogram: A munkahelyi/iskolai flow standard reziduálisainak eloszlása

11. Melléklet: Az ötödik hipotézis feltételeinek ellenőrzése

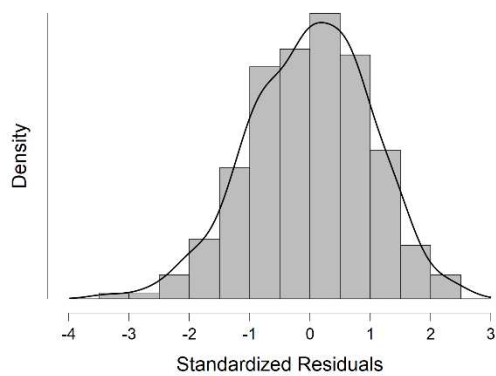
A kollinearitás feltételének ellenőrzésére alkalmas tesztek alapján a változók között sem kollinearitás, sem multikollinearitás nem áll fenn. A jóllét és az időgazdálkodás változók között a korreláció $r = .541$, az időgazdálkodás és az iskolai/munkahelyi flow között pedig $r = .487$, a jóllét és a szabadidőgazdálkodás változók között a korreláció $r = .380$, a szabadidőgazdálkodás és a szabadidő flow között pedig $r = .377$. A tolerancia értékek minden prediktorra magasak: Az első esetben az időgazdálkodásnál és a munkahelyi/iskolai flownál is 76.3%, a második esetben az szabadidőgazdálkodásnál és a szabadidő flownál is 85.8%. Így tehát a prediktorok nagymértékű függetlensége lehetővé teszi, hogy hatásukat tisztán értelmezzük a regresszióban. A standardizált predikált értékeket és standardizált reziduális hibákat megjelenítő pontdiagram alapján megállapítható, hogy a mintán teljesül a homoszkedaszticitás és linearitás feltétele (7. és 8. Diagram). A kikért hisztogram alapján a standardizált reziduális hibák normalitásának feltétele teljesül (7. és 8. Hisztogram). Az adatokon teljesül a reziduális hibák függetlenségének feltétele, az első esetben Durbin-Watson érték = 1.953, a másodikban Durbin-Watson érték = 1.867.



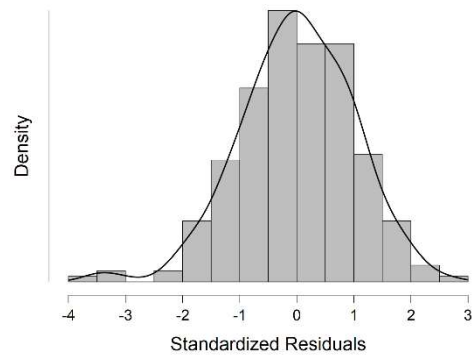
7. Diagram: Pszichológiai jóllét reziduálisainak és a predikált változóknak (szabadidőgazdálkodás, szabadidő flow) eloszlása



8. Diagram: Pszichológiai jóllét reziduálisainak és a predikált változóknak (időgazdálkodás, munkahelyi/iskolai flow) eloszlása

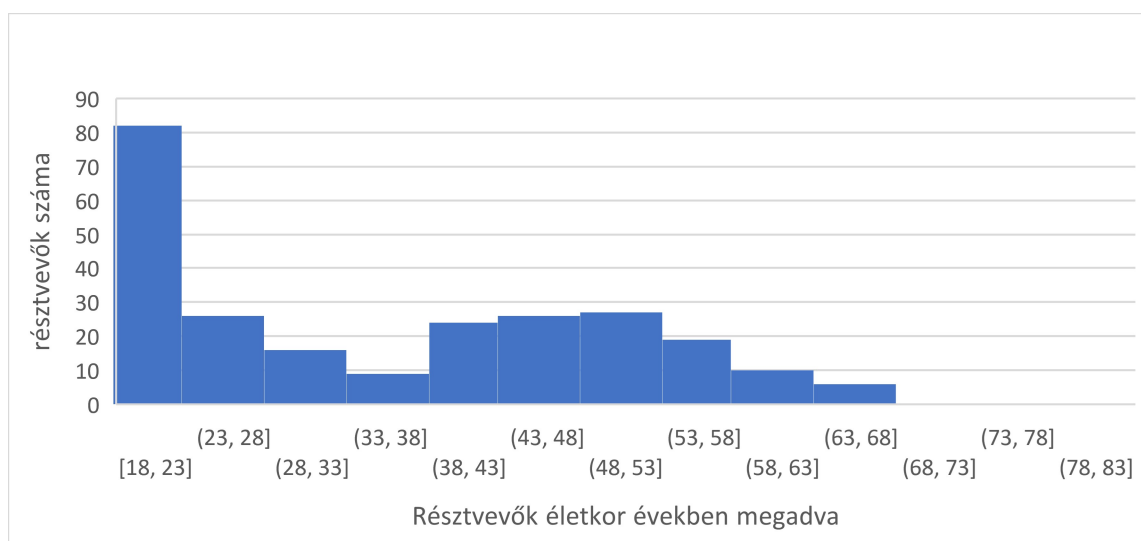


7. Hisztogram: Pszichológiai jóllét standard reziduálisainak eloszlása (a szabadidő-gazdálkodás, szabadidő flow esetében)

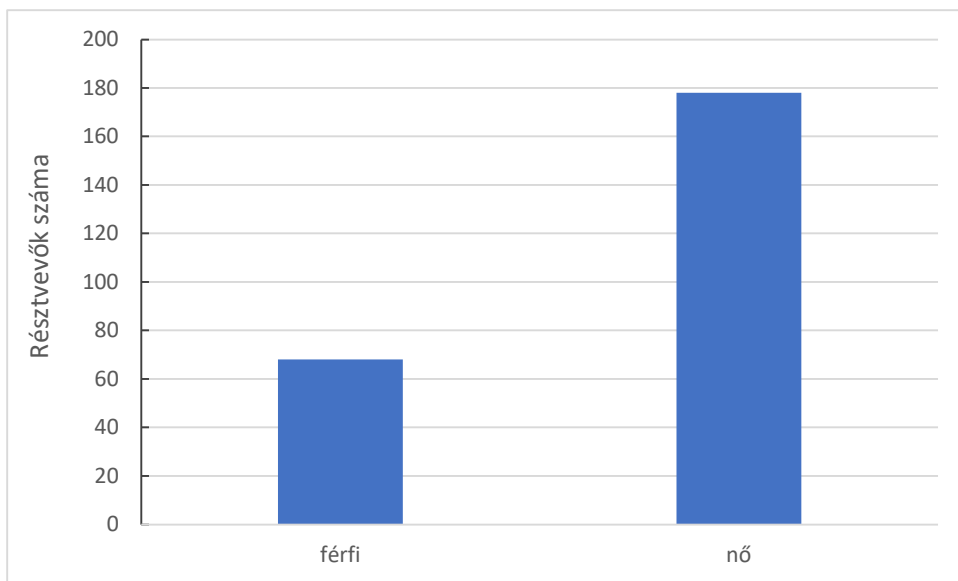


8. Hisztogram: Pszichológiai jóllét standard reziduálisainak eloszlása (az időgazdálkodás, munkahelyi/iskolai flow esetében)

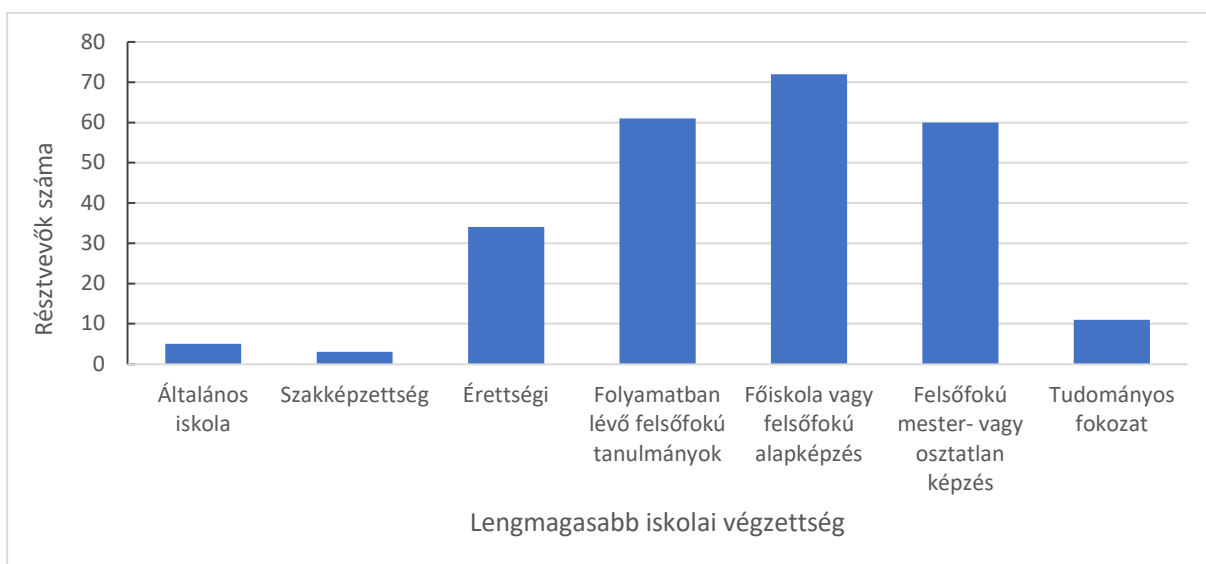
12. Melléklet: A minta jellemzése



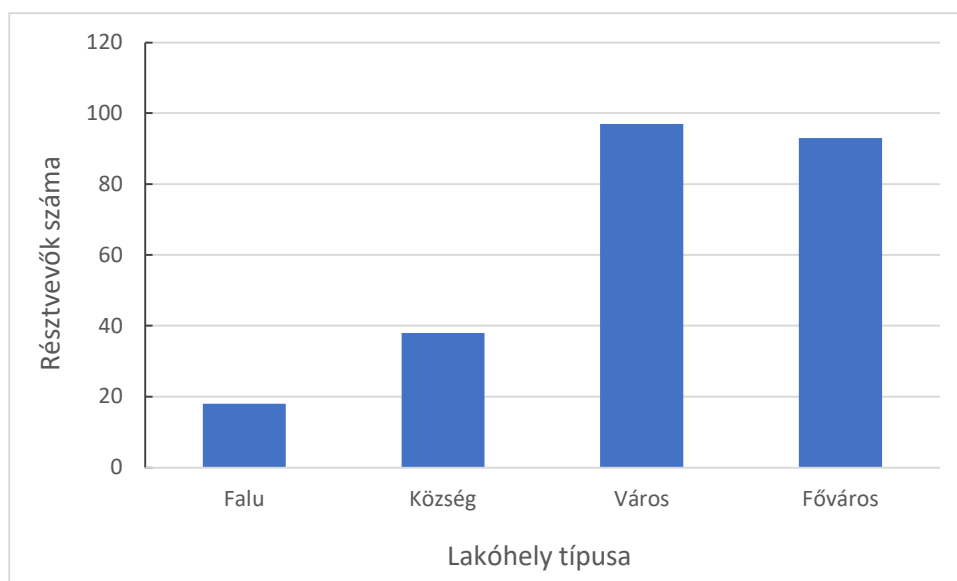
6. Ábra: A minta eloszlása életkor szerint



7. Ábra: A minta eloszlása nemek szerint



8. A minta eloszlása iskolai végzettség szerint



9. Ábra: A minta eloszlása lakóhely típusa szerint

13. Melléklet: A használt mérőeszközök belső konzisztencia értékei

Mérőeszköz	Cronbach-alfa mutató	95% CI:
Pszichológiai Jóllét Skála	0.810	0.773-0.842
SWLS	0.838	0.803-0.868
SFPQ – munkahelyi/iskolai	0.706	0.646-0.758
SFPQ – szabadidő	0.753	0.702-0.796
APQ	0.852	0.823-0.877
TSQ	0.870	0.845-0.892
Free time management scale	0.814	0.779-0.846