

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

Absztrakt

Bevezető: A mindennapi teendőket tekintve a legtöbb pozitív élmény a szabadidőben tapasztalható. A szabadidő felhasználást kutatva Wang, Kao, Huan és Wu (2010) megállapították, hogy a szabadidőgazdálkodás jobb életminőséggel függ össze. Az időgazdálkodás pozitívan együtt járt több jóllétet növelő tényezővel. Az időgazdálkodás közvetett módon is hozzájárulhat a jólléthez. A flow jóléttel való összefüggése is ismert. Az autotelikus személyekre jellemző az olyan tevékenységvégeztés, mely számukra önmagában jutalmazó értékű. Az autotelikus személyek élnek át a legtöbb flow-t a mindennapi életben, és ők a legcél tudatosabbak és leginkább időgazdálkodóak. *Célkitűzés:* A kutatás célja az időgazdálkodás, szabadidőgazdálkodás, a flow és az autotelikus személyiség pszichológiai jóllétre és élettel való elégedettségre gyakorolt hatását, illetve ezen tényezők egymás közötti összefüggéseit megvizsgálni, lehetséges mediáló hatásokat feltárni köztük. *Módszer:* Online kérdőívcsomag felhasználásával 246 fő vett részt a kutatásban. A használt kérdőívek: Élettel való Elégedettség Skála (SWLS), Pszichológiai Jóllét Skála, Autotelic Personality Scale, Swedish Flow Proneness Questionnaire, Time Structure Questionnaire és Free time management scale. A hipotézisek Pearson- és Spearman-féle korrelációval illetve többszörös lineáris regressziós és mediációs vizsgálatokkal kerültek tesztelésre. *Eredmények:* A flow, autotelikus személyiség, időgazdálkodás és szabadidőgazdálkodás együttesen erősebben magyarázzák a pszichológiai jóllétet, mint az élettel való elégedettséget. A jóllét nem függ a szabadidő mennyiségétől. A pszichológiai jóllétet az autotelikus személyiség, az élettel való elégedettséget az időgazdálkodás magyarázta leginkább. Meglepő, hogy a flow-t erősebben magyarázza az autotelikus személyiségnél az időgazdálkodás. Szintén nem várt eredmény, hogy az autotelikusság közvetlenül erősebben magyarázza a jóllétet, mint indirekt módon a flow-n keresztül. *Diszkusszió:* Javasolt a szabadidő eltöltési módjának további feltárása, és a társas flow-élmény szociális jóléttel való kapcsolatának vizsgálata, és szükség van az időgazdálkodás elméletének tisztázására.

Kulcsszavak: jóllét, flow, autotelikus személyiség, időgazdálkodás, szabadidő

1. BEVEZETŐ

Az elmúlt két évtizedben a pozitív pszichológia fellendítette a jóllét megismerésére irányuló kutatások számát, így egyre szélesebb körű tudásbázis áll rendelkezésünkre annak növelési módjairól. Ezek közül bontakoztak ki a boldogságot magyarázó folyamat- és tevékenységelméletek, elsősorban a flow-elmélet, mely az élmények minőségét hangsúlyozza az élet minőségének emelése szempontjából (Nagy, 2019). Bizonyos tevékenységek során az ember sokkal könnyebben kerül flow-állapotba. Ilyenek tipikusan az aktív kikapcsolódás formái, például a sport, zenélés, hobbitevékenységek. Erre azonban gyakran nem marad idő a mindennapok során. Pedig a szabadidő hatékony felhasználása fontos szerepet játszik a jóllét megőrzésében és növelésében, ezért az idővel való bánásmód megvizsgálása kamatozó eredményeket szülhet a jóllét, és azzal összefüggésben a flow növelésének szempontjából.

Jelen kutatás tágítani kívánja a jóllét növelésének ismerettárát, összefüggést keresve az időgazdálkodás (time management), különösképpen a szabadidővel való gazdálkodás (free time management), az autotelikus személyiség és a flow egymásra és a jóllétre gyakorolt hatásai között.

1.1. Jóllét

Ebben a dolgozatban a pozitív pszichológia jóllét fogalmi felfogása kerül alkalmazásra. A pozitív pszichológia a jóllét több aspektusát különíti el egymástól. A *szubjektív jóllét* az egyén saját megítélése alapján ad képet egyrészt az érzelmi jóllétről, azaz a pozitív és negatív érzelmek egyensúlyáról, másrészt pedig az élettel való elégedettségről. E jóllét fogalom párhuzamba állítható a klasszikus hedonikus jóllét fogalmi megközelítésével, mely az élvezetek növelését és szenvedés csökkentését célozza meg. A *pszichológiai jóllét* pedig az élet értelmességét és a kiteljesedés felé haladást hangsúlyozó eudaimonikus jóllét fogalmának feleltethető meg, hiszen a pszichológiai jóllét jelentésköre túlmutat az élet kellemességén, fennállásához hat dimenziónak kell teljesülnie: önfogadás, személyes fejlődés/növekedés, életcélok megléte, pozitív kapcsolat másokkal, környezet feletti kontroll és autonómia (önmeghatározás), azaz belülről fakadó irányítottság (Proctor, 2014; Nagy, 2019). Ezeken túl a pozitív pszichológia megállapít szociális- és spirituális jóllétet is.

A jóllét mellett gyakran használt fogalom az életminőség, melynek szintén nincs egységes definíciója, de jelen kutatás a Proctor (2014) enciklopédiájában leírt meghatározásra támaszkodik, miszerint az életminőség egy olyan többdimenziós fogalom, melyben fontos az

élet minden területén jelenlevő elégedettség, és a fizikai-, szociális-, környezeti- és pszichológiai jóllét.

1.2. Flow, autotelikus személyiség

A flow fogalmát Csíkszentmihályi alkotta meg az emberek legörömtelibb pillanatait kutatva, és arra jutott, hogy ebben az állapotban az ember belefeledkezik a végzett tevékenységbe, azt önmagáért a cselekvésért végzi, mert az kellően jutalomértékű számára, és minden egyéb tényező háttérbe szorulásával csak az adott tevékenységre irányul a figyelem (Csíkszentmihályi, 1997). A flow-nak olyan kecsegtető előnyei vannak, mint az életminőség javulása, a képességek és a személyiség folyamatos fejlődése a kiteljesedés felé, valamint általános érvényű elérhetősége, hiszen a flow állapotba kerülés minden ember számára lehetséges (Oláh, 2021; Csíkszentmihályi, 1997). Ami szükséges hozzá, az egy *egyértelmű cél*, amelynek elérése közben *folyamatosan visszajelzés* áll rendelkezésre a cselekvésről, állandóan informálva arról, hogy szükséges-e javítani a folyamaton, emellett a feladatnak *kihívást* kell jelentenie, hogy *lekösse a figyelmet* és *magas szintű képességeket* követeljen meg a személytől, aki ezalatt a folyamat alatt önmaga felülmúlásával fejlődni képes (Csíkszentmihályi, 2009; Engeser, Schiepe-Tiska és Peifer, 2021).

Ezen feltételek teljesülése esetén lehetőség nyílik a flow élménycsatornába kerülésre. Azonban nem mindenki számára egyformán, hiszen vannak, akik rendkívül könnyen kerülnek flow-állapotba, míg mások sohasem tapasztalják meg azt (Csíkszentmihályi, 2009; Oláh, 2021). A flow-képes személyiséget nevezi Csíkszentmihályi *autotelikus személyiségnek* (Oláh, 2021). Ez a kifejezés arra utal, hogy a személy a tevékenységet önmagáért végzi, nem pedig egy távolabbi külső célért, vagy kényszer hatására, hiszen maga a cselekvés jutalomértékű számára. Az ilyen személy függetlenebb a külső hatásoktól, ugyanakkor az élet áramlásában mélyen részt vesz és elmélyül cselekvéseiben. Jellemzi a kíváncsiság, nyitottság és figyelem a környezet felé, fogékonyság az új kihívások iránt. Nem sajnál haszon reménye nélkül sem nagy energiát befektetni különböző tevékenységekbe, emellett tanulmányozza tapasztalatait, hogy maximalizálni tudja a flow-élménybe kerülés lehetőségeit és az elégedettséget (Csíkszentmihályi, 2009; Riva, Rainisio és Boffi, 2014).

Oláh (1999) szerint alapjában véve a személyiségből fakad, hogy mennyire hajlamos valaki flow-t átélni, hiszen a megválasztott feladatok, célok függvénye, hogy flow-képes helyzet áll-e elő, azaz egyensúlyba kerülnek a magas szintű képességek a kitűzött kellően magas szintű feladatokkal. De azt is kijelenti, hogy „az áramlatélményt bárki átélheti, ha olyan tevékenységet választ, amelybe képes belemerülni és a feladat diktálta kihívásokkal lépést tud tartani” (Oláh,

2021). Tehát ha valakinek alapvetően nem is a személyiségéből fakadóan ered, hogy ilyen célokat tűz ki maga elé, akkor is tudatosan törekedhet e felé, és fejlesztheti a flow-ra való képességét.

A flow-elmélet segít jobban megérteni az emberi természetet, hiszen önjutalmazó jellege miatt megmagyaráz bizonyos emberi motivációkat olyan tevékenységek iránt, melyek semmilyen külső jutalmazással nem járnak. Ennek számos előnye lehet mind egyéni mind társadalmi szinten. Ugyanis a flow segít kihasználni az egyénben rejlő lehetőségeket azáltal, hogy újabb és újabb kihívások teljesítése révén képességei folyamatosan fejlődnek egy egyre összetettebb személyiség irányába. Ennek szerepét hangsúlyozza Csíkszentmihályi is a boldog és értelmes élet szempontjából (Csíkszentmihályi, 1997; Engeser és mtsai, 2021).

1.2.1. Jólét, flow és autotelikus személyiség

A flow átélése nem csak rövidtávon járul hozzá a boldogsághoz közvetlenül az élmény utáni pozitív érzelmek felszabadulásával, hanem közvetett módon hosszútávon is hatással van a jólétre (Csíkszentmihályi, 1997; Moneta, 2004). Moneta (2004) szerint a flow azáltal, hogy előmozdítja a motivációt a nehéz feladatok teljesítéséhez, elősegíti az élethosszig tartó fejlődést és személyes növekedést, ezáltal hozzájárul a szubjektív jóléthez is. Továbbá a flow-elmélet szerint a flow-élmény gyakoriságától és intenzitásától függően meghatározható, hogy ki ér el tartós boldogságot (Moneta, 2004). Ezt erősíti Olčar, Rijavec és Golub (2019) eredménye is, akik azt találták, hogy a gyakoribb a munka során átélt flow-élmény magasabb jólléttel jár együtt. Úgy tűnik tehát, hogy a flow hozzájárul a pozitív érzelmekhez és a szubjektív jólét kognitív komponenséhez, az élettél való elégedettséghez is, azonban az ok-okozati összefüggések pontosabb feltárásához még további kutatásokra van szükség (Barthelmäs és Keller, 2021).

A flow gyakorisága és a „pszichológiai immunkompetencia”, azaz a stressz elleni védettséget biztosító jellemzők cirkuláris okságban állnak egymással, tehát a kevesebb stressz hozzájárul a a flow-állapot kialakulásához, és a flow segít a stresszel való megküzdésben (Oláh, 1999). Ez azért lehetséges, mert a flow-állapotban annyira nagy a koncentráció, hogy nem marad figyelmi kapacitás a rágódásra és a szorongó gondolatokra (Olčar és mtsai, 2019). Az alacsonyabb stressz-szint pedig magasabb jóllétet eredményez, tehát a flow elősegíti a jólét növekedését. De ezen túl más magyarázata is lehet annak, hogy miképpen növeli a flow a jóllétet: A flow megnövekedett kompetenciaérzettel jár együtt, ami pedig magasabb önértékelést eredményezhet. Továbbá a flow hozzájárul a személyes növekedéshez is, hiszen feltétele a

magas szintű képességek és kihívást jelentő feladatok, ezáltal állandó fejlődést idéz elő (Olčar és mtsai, 2019).

Az autotelikus személyek többször élnek át flow-t, így nem meglepő a fent bemutatott eredmények alapján, hogy a jóllétük is magasabb (Oláh, 1999; Csíkszentmihályi, 2009). Ebből még pontosan nem lehet tudni, hogy milyen ok-okozati kapcsolat állhat emögött, azonban erre választ keresve Tse, Nakamura és Csíkszentmihályi (2020) azt találták, hogy az autotelikusság a flow-n keresztül hat közvetett módon a jóllétre.

1.3. Időgazdálkodás

Ahogy a világunk rendkívüli módon gyorsul, és az emberek kapkodó, rohanó életmódot folytatnak, egyre inkább szükségessé válik hangsúlyt fektetni arra, hogy miképpen lehet az időt a lehető legjobban felhasználni. Már az 1950-es években is születtek javaslatok időgazdálkodási (time management) módszerekre elsősorban a munkára fókuszálva (Claessens, Van Eerde, Rutte és Roe, 2007). A téma relevanciája azóta viszont lényegesen nagyot nőtt, hiszen a számítógép, okostelefon és az internet elterjedésével az emberek könnyen beleesnek a mértéktelen online tartalomfogyasztás csapdájába, ami rengeteg időt felemészt, emellett a legtöbb területen jelen lévő globális verseny is folyamatos gyorsulásra ösztönöz.

1.3.1. Az időgazdálkodás fogalmi tisztázása

Az időgazdálkodás jelen kutatásban az angol „time management” kifejezés magyar megfelelőjeként használatos több magyar kutatás példája nyomán (Kovács, Krajcsi és Pléh, 2002; Gulyás, 2016). Azonban az időgazdálkodásnak se a magyar, se az angol nyelvű szakirodalomban nincsen tisztázott átfogó definíciója, így e kutatásban Claessens és munkatársai (2007) az időgazdálkodás szakirodalmának áttekintése után javasolt kifejezése az iránymutató, tehát „olyan viselkedés, melynek célja az idő hatékony felhasználása bizonyos célirányos tevékenységek végrehajtása során” (Claessens és mtsai, 2007, 262). Emellett angolul még a „time structure” kifejezés is használatos, melyet Bond és Feather (1988) definíciója szerint az határoz meg, hogy az egyének milyen mértékben érzékelik az időfelhasználást strukturálnak és célirányosnak. Bár árnyalatnyi különbség felfedezhető a két kifejezés meghatározása között, felcserélhetőnek és jelentésüket tekintve lényegében azonosnak mondhatóak (Claessens és mtsai, 2007), ez alapján az időgazdálkodás kifejezés alatt jelen kutatásban a „time management” mellett a „time structure” kifejezés is értetendő.

Az időgazdálkodás szakirodalmában három típusú cselekvést különíthetünk el, mint időgazdálkodás tényezői: (1) Az idő felbecsülése, mely által tudatosság nyerhető az idő felhasználásáról, és ami segít azokat a feladatokat elvállalni és elfogadni, melyek az egyéni képességek a határán belül vannak; (2) Módszerek az idő hatékony felhasználása érdekében, tehát tervezés, azon belül például célkitűzés, priorizálás, lista készítése a teendőkről; (3) A tevékenység nyomon követése, azaz visszatekintés és felülvizsgálás a jobb teljesítmény érdekében (Claessens és mtsai, 2007).

1.3.2. Az időgazdálkodás kutatása

Az időgazdálkodás tudományos háttérbázisa viszonylag fiatal, ugyanis az 1980-as évek előtt az a kevés empirikus tanulmány is, ami született, módszertanilag felettébb megkérdőjelezhető (Hall és Hirsch, 1982; Claessens és mtsai, 2007). Ezt követően is viszonylag kevés vizsgálat irányult az időgazdálkodásra, fontossága és a mindennapi életben egyre növekvő népszerűsége ellenére is (Jinlee és Singh, 2018). Ezeknek a fókusza a 2000-es évekig nagyrészt a munkahelyi és tanulmányi teljesítményre irányult, és bár az elmúlt három évtizedben egyre inkább felismerik az időgazdálkodás fontosságát (Claessens és mtsai, 2007), ez idáig csak kevés olyan kutatás látott napvilágot, amely rámutat az időgazdálkodás munkahelyi és tanulmányi kontextuson túli előnyeire és jelentőségére, pedig fontos egyéb pszichológiai előnyökkel jár együtt.

1.3.3. Jólét és időgazdálkodás

Az időgazdálkodás elősegíti a teendőkkel kapcsolatos tudatosságot és az idő hatékony felhasználását. Ennek számos pozitív hozadéka lehet. Claessens és munkatársai (2007) az időgazdálkodást vizsgáló áttekintésükben azt találták, hogy az időgazdálkodás pozitívan együtt járt az idő észlelt kontrolljával, a munkával való elégedettséggel és az egészséggel, negatívan pedig a munka által kiváltott és szomatikus feszültséggel, terheléssel és pszichológiai distresszel.

További kutatások arra hívták fel a figyelmet, hogy az időgazdálkodás hatással van a szorongásszint csökkenésére, érzelmi stabilitásra, önbecslésre stb. (Wang, Kao, Huan és Wu, 2010; Strongman és Burt, 2000; Van Eerde, 2003; Kelly, 2003). George, Dixon, Stansal, Gelb és Pheri (2008) eredményei alapján pedig az időgazdálkodás előrejelzi a személyes sikert (azaz a célok értékelését és feléjük tett haladást).

Mindezek mellett még olyan attitűdöket és stresszel kapcsolatos tényezőket vizsgáltak az időgazdálkodással összefüggésben, mint például túlterheltség, érzelmi kimerülés, szorongás

(Claessens és mtsai, 2007), azonban nagyrészt ezek sem távolodtak el a munkahelyi vagy iskolai környezettől, pedig az ember az életének számottevő és jelentőségteljes részét ezeken kívül, a szabadidejében tölti el. A szabadidő felhasználásáról azonban aránytalanul kevés kutatás született.

1.4. Szabadidő

Az emberi élet időtartamának számottevő részét a szabadidő teszi ki, és nagy jelentőséggel bír az élet minősége szempontjából is, hiszen a mindennapi életben a legtöbb pozitív élményt általában a szabadidőben tapasztalja meg az ember (Csíkszentmihályi, 2009), mivel megszabadulhat kötelezettségeitől, pihenhet, feltöltődhet és megvalósíthatja azokat az elképzeléseit és tevékenységeit, melyeket nem kötelességből, hanem pusztán érdeklődésből, örömszerzésből vagy az egészségéért tesz. Akiknek nem adatott meg, hogy olyan munkát végezzenek, amelyben ki tudnak teljesedni, a szabadidő tökéletes lehetőséget teremt alkotóképességük és kreativitásuk kiélére (Macbeth, 1988).

Ma Magyarországon a 150 évvel ezelőtti helyzethez képest jelentősen rövidebb az átlagos munkaidő (Fekete, 2018), ezáltal a potenciálisan szabadidőként felhasználható idő mennyisége többszöröződött. Értékessége ellenére azonban a szabadidő túl nagy mennyisége paradox módon veszélyt jelenthet. A következőkben feltárára kerül, hogy vajon min múlhat, hogy a szabadidő hozzáad vagy éppen elvesz a jóllétből.

1.4.1. Szabadidő és jóllét

A szabadidő alapvetően hozzájárul a jólléthez több szinten is (Lee és McCormick, 2004), például segít a stresszel való megküzdésben (Pierceall és Keim, 2007), segít a depresszió elleni küzdelemben különböző szabadidős tevékenységek által, mint például a testmozgás (Goodman, Geiger és Wolf, 2016), de összefügg nem csak pszichológiai, hanem egészségügyi, szociális és gazdasági előnyökkel is (Driver, Brown és Peterson, 1991), nem csoda tehát, hogy az egyik legjobban vágyott cél a mindennapok során (Csíkszentmihályi, 2009).

Azonban a szabadidő nagy mennyisége önmagában még nem járul hozzá a jólléthez, csak ha az ember megtanulja testi és lelki egészsége szempontjából megfelelő módon felhasználni (Csíkszentmihályi, 2009). Bizonyos szabadidős elfoglaltságok, mint például a képernyő előtt eltöltött idő nagy mennyiségben kisebb jólléttel jár együtt (Elhai, Dvorak, Levine és Hall, 2016; Guo és mtsai, 2020), emellett pedig még el is veszik az időt azon tevékenységek elől, melyek az egyén kiteljesedéséhez és jobb életminőségéhez vezethetnének.

Magyarországon a 15-74 éves korosztálynak naponta átlagosan 4 óra 26 perc szabadideje van a 2009/2010-es Időmérleg adatai alapján, amelyből 2 óra 32 perc telik el tévé- és videónézéssel,

internetezéssel, és mindössze hat perc sporttal, tíz perc hobbival és hét perc könyvolvasással (Központi Statisztikai Hivatal, 2010). Márpedig pont ezek az aktív kikapcsolódást jelentő tevékenységek azok, melyek nagyban hozzájárulhatnak a jólléthez, ellentétben a képernyő előtt töltött idővel (Csíkszentmihályi, 2009). Goodman és munkatársai (2016) ezt az álláspontot támogatva arra jutottak, hogy a megfelelő szabadidős tevékenység, mint például a mozgás, azáltal is előmozdítja a mentális egészség javulását, hogy az egyének hasznosnak érzékelik az eltöltött időt.

A nem megtervezett szabadidő viszont unalomhoz (Çakir, 2019; Hickerson and Beggs, 2007) és egészségtelen ülő életmódhoz vezethet (Mokhtari, Reichard és Gardner, 2009), illetve hajszoltság érzetét keltheti (Wang, Kao, Huan és Wu, 2010), ami pedig a szabadidő fontos céljainak, a kipihentségnek és a feltöltődésnek pont az ellentéte.

1.4.2. Szabadidővel való gazdálkodás és jóllét

Ahhoz, hogy élni lehessen a szabadidőben rejlő előnyökkel, fontos tehát, hogy ne csak strukturálatlanul és céltalanul teljen el, ezért érdemes foglalkozni felhasználási módjával. Ezt vizsgálta Wang munkatársaival együtt (2010), és Csíkszentmihályit megerősítve azt találták, hogy nem önmagában a szabadidő mennyisége vezet jobb életminőséghez, hanem a szabadidővel való gazdálkodás (free time management). Kutatásukkal felhívják a figyelmet a szabadidő jelentőségére, és hogy ennek ellenére milyen kevés kutatás foglalkozott hatásaival illetve felhasználási módjával, mert az időgazdálkodás kutatási területén a fókusz elvitte a teljesítményre helyezett hangsúly. Pedig ahogyan a munkahelyi időgazdálkodás növeli a munkahelyi teljesítményt, a szabadidővel való gazdálkodás is növeli az életminőséget, azon belül is elsősorban a szociális és pszichológiai jóllétet (Wang és mtsai, 2010). A szabadidőgazdálkodás mérésére létrehoztak egy mérőeszközt, a Free time managment scale-t (bővebben: 2.2.).

Wang és munkatársai eredményei nyomán az elmúlt pár évben született néhány újabb kutatás a szabadidővel való gazdálkodást vizsgálva. Altuntaş és munkatársai (2021) összefüggést fedeztek fel az időgazdálkodás és a szabadidővel való elégedettség (leisure time satisfaction) között. Er, Demirel és Cuhadar (2020) a szabadidővel való gazdálkodás függvényében eltérő mértékű unalomról számoltak be, tehát az alacsonyabb szintű szabadidőgazdálkodás több unalommal járt együtt. Márpedig az unalmat párhuzamba állították több szociális és pszichológiai problémával is (LePera, 2011). Çakir (2019) kutatásával megerősítette a negatív irányú összefüggést az unalom és a szabadidőgazdálkodás között, és azzal a megállapítással egészítette ki, hogy az emberek elégedettebbek szabadidejükkel, amikor gazdálkodnak azzal

(magas pontszámot érnek el a Free time management scale-en). Ezeken túl azonban más megállapítás nem született a szabadidővel való gazdálkodással kapcsolatban.

1.5.Összegzés

Világos tehát, hogy a flow, az autotelikus személyiség, a szabadidő megfelelő felhasználása és az időgazdálkodás mind pozitív összefüggést mutatnak a jólléttel. Azonban keveset lehet tudni empirikus kutatások által ezen tényezők összefüggéseiről, pedig ennek megismerésével jobban megérthetjük a flow-állapotba kerülés lehetőségét, tehát közvetetten a jóllét növelésének módszerét is. Ami rendelkezésre áll a flow, autotelikus személyiség, időgazdálkodás és a szabadidő kapcsolatáról, az a következő néhány pontban került összefoglalásra.

1.5.1. Flow, autotelikus személyiség és időgazdálkodás

Ishimura és Kodama (2009) kutatási eredményeik azt mutatták, hogy az autotelikus személyek élték át a legtöbb flow-t a mindennapi életben, és ők voltak a legcéltudatosabbak és ők gazdálkodtak legjobban az idővel. A szerzők az eredmények alapján feltételezik, hogy a flow személyes fejlődést és örömet von maga után, melyek párhuzamba vonhatóak az eudaimonikus és hedonikus jólléttel, és javasolják ennek további kutatását.

Oláh (1999) szerint alapjában véve a személyiségből fakad, hogy mennyire hajlamos valaki flow-t átélni, hiszen a megválasztott feladatok, célok függvénye, hogy flow-képes helyzet áll-e elő, azaz egyensúlyba kerülnek magas szintű képességek egy kellően magas szintű feladattal. De azt is kijelenti a szerző, hogy „az áramlatélményt bárki átélheti, ha olyan tevékenységet választ, amelybe képes belemerülni és a feladat diktálta kihívásokkal lépést tud tartani” (Oláh, 2021, 136). Tehát ha alapvetően nem is a személyiségből fakad automatikusan, hogy ilyen célokat tűz ki a személy maga elé, akkor is tudatosan törekedhet e felé, és fejlesztheti a flow-ra való képességét. Ebben az időgazdálkodás segítségére lehet, megteremtve a lehetőséget több flow-képes helyzetre.

1.5.2. Flow és szabadidő

Különböző tanulmányok jelezték, hogy a szabadidős tevékenységek száma vagy a szabadidős helyek elérhetősége, illetve a szabadidő mennyisége nem elég a szabadidő értékességének megbecsléséhez, ehelyett ezeket az információkat össze kellene kapcsolni a tevékenységek során szerzett tapasztalatok minőségével (Delle Fave és Massimini, 2003; Csíkszentmihályi, 2009; Wang és mtsai, 2010). Bizonyos szabadidős tevékenységek, mint például az aktív kikapcsolódás különböző formái vezetnek a mindennapi életben a legnagyobb boldogsághoz, és

ezeknél a flow-állapotba kerülés esélye is nagyobb (Csíkszentmihályi, 2009). Márpedig a flow-élményhez kapcsolódó tevékenységek és az egyéni fejlődés között kapcsolat van (Delle Fave és Massimini, 2003).

Ezek alapján lehetséges, hogy a szabadidő jóllétre gyakorolt hatása részben a flow közreműködő szerepének köszönhető.

1.5.3. Időgazdálkodás, szabadidővel való gazdálkodás és a szabadidő felhasználása

Az autotelikusság összefügg az időgazdálkodással (Ishimura és Kodama, 2009), és az autotelikus személyek több időt töltenek el olyan tevékenységekkel, melyek által fejlődnek és teljesebb élet felé haladnak (Csíkszentmihályi, 2009). Azonban megvizsgálandó, hogy az időgazdálkodás segíti-e elő, hogy több időt töltenek ezen elfoglaltságokkal.

Az időgazdálkodás és szabadidővel való gazdálkodás témájánál érdekes és fontos kérdés, hogy miben tér el az időgazdálkodó személyek időfelhasználása a kevésbé időgazdálkodókéétól, vajon tényleg több időt töltenek-e azon tevékenységekkel, melyek a jóllétüket gyarapítják (például tevékenységek, melyek alatt több esély van a flow-ra).

1.6. Célkitűzés és hipotézisek

Számos kutatás foglalkozott már a flow jóllétre gyakorolt hatásával (Csíkszentmihályi, 1997; Oláh, 1999; Moneta, 2004; Olčar és mtsai, 2019). Az autotelikus személyiség szintén nagyobb jólléttel járt együtt (Oláh, 1999; Csíkszentmihályi, 2009), ennek oka pedig Tse és munkatársai (2020) szerint, hogy az autotelikusság a flow-n keresztül járul hozzá a jólléthez. Kevésbé feltárt terület az időgazdálkodás, de még inkább és a szabadidővel való gazdálkodás, azonban mind a kettő jóllétre gyakorolt kedvező hatásának bizonyítására születtek empirikus vizsgálatok (*időgazdálkodás*: Van Eerde, 2003; Kelly, 2003; Claessens és mtsai, 2007; George és mtsai, 2008; *szabadidőgazdálkodás*: Wang és mtsai, 2010; Çakir, 2019), és kijelenthető, hogy a szabadidő felhasználási módja és a szabadidőgazdálkodás fontosabb szerepet játszik a jóllét előmozdításában, mint a szabadidő mennyisége (Csíkszentmihályi, 2009; Wang és mtsai, 2010). A jóllét fejlesztésének és jobb megértésének érdekében hasznos megvizsgálni, hogy a fent bemutatott tényezők milyen mértékben magyarázzák a pszichológiai és a szubjektív jóllétet.

I. Hipotézis: A pszichológiai jóllétet és az élettél való elégedettséget eltérő mértékben magyarázza a flow, az autotelikus személyiség, az időgazdálkodás, valamint a szabadidővel való gazdálkodás és annak felhasználása, és nem magyarázza a szabadidő mennyisége.

Tse, Nakamura és Csíkszentmihályi (2020) megállapította, hogy az autotelikus személyiség a flow-n keresztül hat közvetett módon a jóllétre. Ez egy friss eredmény, amelyet más kutatás még nem erősített meg ez idáig, így jelen kutatás vállalkozik erre.

II. Hipotézis: Az autotelikusság és a jóllét között a flow mediál.

Mivel a flow nagyobb gyakorisága (Csíkszentmihályi, 1997; Oláh, 1999; Moneta, 2004; Olčar és mtsai, 2019), az autotelikusság (Oláh, 1999; Csíkszentmihályi, 2009), a szabadidővel való gazdálkodás (Wang és mtsai, 2010; Çakir, 2019), az időgazdálkodás magasabb szintje (Van Eerde, 2003; Kelly, 2003; Claessens és mtsai, 2007; George és mtsai, 2008) és a szabadidő optimális felhasználása (Driver és mtsai, 1991; Goodman és mtsai, 2016) mind nagyobb jólléttel jár együtt, feltételezhető, hogy ezen konstruktumok között is valamilyen szintű összefüggés található. Ezek közül az autotelikusság és a flow közötti (Oláh, 1999; Csíkszentmihályi, 2009), valamint az időgazdálkodás és az autotelikusság közötti (Ishimura és Kodama, 2009) együtt járásra már születtek empirikus bizonyítások, ami azért is különösen hasznos, mert az autotelikus emberek időgazdálkodásának és célorientáltságának megértése segít tisztázni a flow-élmény előnyös tényezőit, valamint megismerni az autotelikus személyiség jellemzőit (Ishimura és Kodama, 2009). Az időgazdálkodás/szabadidőgazdálkodás és a flow gyakorisága illetve az autotelikusság közötti összefüggések feltárására azonban közvetlenül még nem irányult kutatás, pedig a korábbi eredmények ezt indokoltta teszik. E tényezők és a jóllét mélyebb megértését szolgálja tehát a harmadik hipotézis.

III. Hipotézis: A szabadidővel való gazdálkodás, az időgazdálkodás, a flow, az autotelikusság és összefüggnek egymással.

Az autotelikus személyek gyakrabban élnek át flow-t (Oláh, 1999; Csíkszentmihályi, 2009; Ishimura és Kodama, 2009). Emellett a flow az időgazdálkodással is összefügg (Ishimura és Kodama, 2009), és bizonyos szabadidős tevékenységek során, mint például aktív kikapcsolódás alatt gyakrabban jelentkezik (Csíkszentmihályi, 2009), azonban a szabadidőgazdálkodással összefüggésben (tudomásom szerint) még nem vizsgálták. Pedig a fent bemutatottak nyomán ez okkal feltételezhető, így ennek felderítésére, és a flow-állapotba kerülés alaposabb megértésére irányul a harmadik hipotézis.

IV. Hipotézis: A flow-t eltérő mértékben határozza meg az autotelikuság, az időgazdálkodás, a szabadidővel való gazdálkodás.

Ishimura és Kodama (2009) eredményei azt mutatták, hogy az autotelikus személyek élték át a legtöbb flow-t a mindennapi életben, és ők érték el a legnagyobb szintet az időgazdálkodásban is. A több flow és a magasabb szintű időgazdálkodás is magasabb jólléttel jár együtt (*flow*: Csíkszentmihályi, 1997; Oláh, 1999; Moneta, 2004; Olčar és mtsai, 2019 *időgazdálkodás*: Van Eerde, 2003; Kelly, 2003; Claessens és mtsai, 2007; George és mtsai, 2008). Ezekből kiindulva a jelen tanulmány feltevése szerint az időgazdálkodás közvetett módon is hozzájárulhat a jólléthez azáltal, hogy előmozdítja a flow kialakulását, ugyanis a világos célok kitűzése és a koncentráció elengedhetetlen a flow-állapot eléréséhez (Csíkszentmihályi, 2009), az időgazdálkodásnak pedig fontos eleme a célok kitűzése és prioritizálása (Claessens, és mtsai, 2007). Másrészt az időgazdálkodás révén esetlegesen több időt tölt az egyén olyan helyzetben, mely könnyen flow-állapotot idéz elő (pl. aktív kikapcsolódás). Ha a személynek az adott időre konkrét feladata van, feltehető, hogy jobban tud a feladatára koncentrálni és kevésbé töredezik szét a figyelme, így könnyebben és gyakrabban kerülhet flow-állapotba, mely által nő a jólléte. Ugyanezen gondolatmenet alapján a szabadidővel való gazdálkodásra is érdemes tesztelni ezt a feltevést, hiszen a szabadidőgazdálkodás is magasabb jólléttel jár együtt (Wang és mtsai, 2010).

V. Hipotézis: Az időgazdálkodás, szabadidőgazdálkodás és a jóllét (pszichológiai jóllét és étellel való elégedettség) között a flow mediáló hatással bír.

2. MÓDSZER

2.1. Vizsgálati személyek

A kutatásban 18. életévüket betöltött személyek vehettek részt. A részvétel anonim, önkéntes alapú volt. 246 személy töltötte ki a kérdőívet, 178 nő (72,4%) és 68 férfi (27,6%). A minta átlagéletkora 36 év volt 15 év szórással. A résztvevők 7,3%-a él falun, 15,4%-a községben, 77,2%-a városban, ebből 49%-uk Budapesten. A minta 3,4%-a nem rendelkezik érettségivel, 38,6%-ának az érettségi a legmagasabb megszerzett iskolai végzettsége, de az ő 64%-uk, azaz 61 személy jelenleg még felsőfokú tanulmányait végzi. A kitöltők 58,1%-a rendelkezik diplomával, és a teljes minta 4,5%-a tudományos fokozattal. (A minta további jellemzése: 12. Melléklet)

2.2. Mérészközök

A jóllét mérésénél mind szubjektív mind pszichológiai jóllétre vonatkozó kérdőív is alkalmazásra került, hogy össze lehessen hasonlítani, hogy melyik jóllét függ össze szorosabban a flow-val, autotelikussággal, időgazdálkodással. A szubjektív jóllét kognitív komponensét az *Élettel való Elégedettség Skála* (SWLS) mérte fel (Diener, Emmons, Larsen és Griffin, 1985), melyet Martos, Sallay, Dészfalvi, Szabó és Ittész (2014) adaptáltak magyarra. Az ötételes kérdőívben hétfokú Likert-skálán kell jelölni a válaszokat, a nagyobb összesített pontszám nagyobb élettel való elégedettséget jelez. Nincs benne fordított tétel. Az SWLS egy nagyon stabil mérőeszköz, az egyik leggyakrabban alkalmazott jóllét kérdőív, alkalmazásával lehetőség nyílik eredményeim sok korábbi kutatás eredményeivel való összehasonlítására.

A pszichológiai jóllét a 18 itemből és hat alskálából álló *Pszichológiai Jóllét Skála* (PWBS) segítségével került lekérdezésre (Ryff, 1989), melynek hazai változata Oláh (2012) nevéhez fűződik. A hat alskála: (1) Autonómia, (2) Környezet uralása, (3) Személyes fejlődés, (4) Pozitív kapcsolat másokkal, (5) Életcél, (6) Önellfogadás. A 1., 2., 3., 8., 9., 11., 12., 13., 17. és 18. tételek fordítottak. Az itemekre hatfokú Likert-skálán kell jelezni az egyetértés mértékét, melynek összértéke kiadja a Pozitív Pszichológiai Működés (PPM) mutatót. A PPM megbízhatósága magyar mintán is megfelelő.

A flow-állapotba kerülés gyakoriságának mérésére az Ullén és munkatársai (2012) által megalkotott *Swedish Flow Proneness Questionnaire* (SFPQ) került felhasználásra, melyet Gyurkovics (2015) fordított le magyarra (1. Melléklet), és állapított meg róla magyar mintán is megfelelő belső konzisztenciákat mutatókat. Ennek a kérdőívnek bár nincsen magyar mintán validáló tanulmánya, de a magyar mintán validált Flow Állapot Kérdőív (FÁK) nem illeszkedik a jelen kutatás célkitűzéséhez, mivel a flow tényezőit méri külön-külön, melyekből nem lehet összértéket számítani, így elsősorban nem a flow gyakoriságáról kapunk információt, hanem egy-egy specifikus tevékenység alatt átélt flow-élmény minőségéről. Ezzel szemben az SFPQ több helyzetre vonatkozóan is lekérdezhető utólag, kifejezetten a flow-élmény gyakoriságát mérve. Az eredeti vizsgálatban a három helyzetre, a munkára, szabadidőre és ház körüli tevékenységekre vonatkozóan mérték fel a flow-élmény gyakoriságát, jelen kutatás viszont a ház körüli tevékenységekre nem tér ki, a munka mellett a tanulmányokra is rákérdez (opcionálisan, tehát vagy a munkára vagy a tanulmányokra vonatkozóan kell válaszolnia a kitöltőnek), a szabadidőnél pedig csak az egyedül töltött szabadidőt veszi figyelembe, mivel társas helyzetben merőben eltérő lehet a flow-állapotba kerülés valószínűsége, és erre külön társas flow-t mérő kérdőívek is léteznek már. Jelen kutatásnak azonban nem célja ennek a

felmérése. A mérőeszköz hét kérdésből áll, melyekre ötfokú Likert-skálán kell válaszolni. Az első tétel fordított. Nincsenek alskálák, nagyobb átlagpontszám gyakoribb flow-élményt jelez a kérdezett területen.

Az autotelikus személyiség mérését Tse, Lau, Perlman és McLaughlin (2020) által megalkotott huszonhat tételes *Autotelic Personality Questionnaire* (APQ) segítségével végeztem Elek (2022) fordítását felhasználva (2. Melléklet). A kérdőív hazai validálása még nem történt meg, azonban egy autotelikus személyiséget mérő kérdőív sem elérhető magyar nyelven ezt leszámítva. Megbízhatósága az eredeti mintán bizonyított ($C_{\alpha} = 0,88$), magyar mintán Elek (2022) által felvett Cronbach-alfa mutató ehhez közel azonos értékű ($C_{\alpha} = 0,878$), saját mintán pedig ettől nem sokkal marad le ($C_{\alpha} = 0,838$). A kérdőív hét faktora: (1) Curiosity, (2) Persistence, (3) Low self-centeredness, (4) Intrinsic motivation, (5) Enjoyment and transformation of challenge, (6) Enjoyment and transformation of boredom és (7) Attentional control. A harmadik és hetedik alskála állításai fordított itemek. Az alskálákat átlagolással kapjuk meg, melyek összesített átlaga mutatja az autotelikusság mértékét. Nagyobb pontszám autotelikusabb személyiséget takar.

Az időgazdálkodást Bond and Feather 1988-ban készített *Time Structure Questionnaire* (TSQ) két független fordító által magyarra fordított változatával mértem fel (3. Melléklet). A TSQ az egyik leggyakrabban használt időgazdálkodást mérő kérdőív (Claessens és mtsai, 2007). Azt a kérdést járja körül, hogy milyen mértékben érzékelik a személyek az időfelhasználást strukturálnak és célirányosnak. Kelly (2003) eredményei alapján a jóllét esetében ez nagyobb szerepet játszik, mint a tényleges időbeosztó technikák alkalmazása. És valóban, az eredmények azt mutatják, hogy a TSQ több jólléttel kapcsolatos tényezővel is összefüggést mutat (Bond és Feather, 1988). A kérdőív megfelel a pszichometriai kritériumoknak, megbízható és érvényes mérőeszköz (Bond és Feather, 1988). Huszonhat tételére hétfokú Likert-skálán kell választ adni. A magasabb összérték nagyobb mértékű időgazdálkodásra utal. A TSQ-n belül öt faktor különíthető el egymástól: (1) Sense of Purpose, (2) Structured Routine, (3) Present Orientation, (4) Effective Organization és (5) Persistence. A 3., 7., 11., 15., 17. és 19. tételek fordítottak.

Végül a szabadidőgazdálkodás felmérésére Wang, Kao, Haun és Wu által 2011-ben kidolgozott *Free time management scale*-t alkalmaztam, melynek hazai mintán való validálása még nem történt, így magyar nyelvű változata két független fordító segítségével került létrehozásra (4. Melléklet). A Free time management scale Britton és Tesser 1991-ben megalkotott időgazdálkodást mérő kérdőívén alapszik, ám a tételek kifejezetten csak a szabadidőre irányulnak. Egy megbízható és érvényes mérőeszköz, melyben négy alskála különíthető el: (1)

Goal setting and evaluating, (2) Technique, (3) Free time attitudes és (4) Scheduling. Magasabb pontszám magasabb mértékű szabadidőgazdálkodást mutat. A kérdőívben ötfokú Likert-skálán jelzik a kitöltők az állításokkal való egyetértés szintjét mind a tizenöt itemnél, melyek közül az utolsó három fordított.

A mérőeszközök belső konzisztencia értékei megfelelőek, erről a 13. Melléklet ad számot.

A kérdőívcsomag végén saját kérdésekkel mértem fel a személyek időfelhasználását (5. Melléklet), illetve egy kérdés irányult annak megítélésére, hogy mennyire érzik úgy általában a kitöltők egy átlagos nap végén, hogy tudtak elég időt szánni mindenre, amire akartak.

2.3. Eljárás és etikai szempontok

Az adatfelvétel online kérdőívcsomag kitöltésével történt a Google Forms felületén 2022. november 4. és december 31. között. A kérdőívcsomag linkjét Facebookon tettem közzé, ami hólabda módszerrel terjedt tovább. A résztvevőknek először ki kellett jelenteniük, hogy elmúltak 18 évesek, és el kellett fogadniuk a beleegyező nyilatkozatot, melyben tájékoztatást kaptak a kutatásról, a részvétel önkéntességéről, anonimitásáról és az adatok bizalmas kezeléséről, illetve hogy a kitöltésért semmilyen juttatást és visszajelzést nem adhatok (6. Melléklet). Csak ezt követően kezdhették meg a kérdőívek kitöltését.

A megadott adatokat szigorúan bizalmasan kezeltem a személyes adatok védelméről és a titoktartásról szóló EK-irányelveknek és az általános adatvédelmi rendeletnek (GDPR) (EK/2016/679) megfelelően. A kutatás során a Helsinkai nyilatkozatnak és az anonimitásra vonatkozó nemzetközi és hazai szabályozásoknak megfelelően jártam el. A kutatás során megadott adatokhoz csak a konzulensem és én férhetek hozzá.

A Pázmány Péter Katolikus Egyetem (PPKE) Pszichológia Intézet Kutatásetikai Bizottsága 2022_41-es iktatószámmal engedélyezte a kutatás megvalósulását.

2.4. Statisztikai elemzés terve és statisztikai módszerek

A hipotézisek a parametrikusság feltételeinek teljesülése esetén Pearson-féle korrelációval, annak sérülése esetén Spearman-féle rangkorrelációval kerülnek tesztelésre. Továbbá az első, második, negyedik és ötödik hipotézis statisztikai vizsgálata többszörös lineáris regressziós és/vagy mediációs elemzésekkel egészültek ki. A különböző szabadidős tevékenységekkel

eltöltött idők adatai ordinálisak, így ezek tesztelésénél is Spearman-korreláció került alkalmazásra.

Az elemzések a JASP 14.0 statisztikai programcsomaggal lettek elvégezve.

3. EREDMÉNYEK

Az adatok előkészítésénél adattisztítást végeztem. Hiányzó adat nem volt, mivel a kérdőív beállításai ezt nem engedték. A JASP hagyományos outlier labelling rule-t használva boxplotok által mutatott outliereket, azonban a módosított outlier labelling szabályt (Hoaglin és Iglewicz, 1987) felhasználva mindössze egy olyan érték maradt, a Pszichológiai Jóllét Skála Személyes fejlődés alsókálájában, melyet szükség volt a winzorizálás szabályainak megfelelően a rangsorban következő legkisebb, már nem szélsőséges értéknél egy egységgel nagyobbra módosítani, azaz 4-ről 5-re.

A többdimenziós outlierek szűrésére Cook távolságot használtam, az adatokat az 1-es Cook-érték kritériumszintje mellett ellenőriztem (Cook és Weisberg, 1982). Az eredmények szerint az adatokban nem található többdimenziós outlier.

Az adatok a Pszichológiai Jóllét Skála kivételével mind megfeleltek a parametrikusság elvárásainak, így Pearson-féle korrelációt alkalmaztam, ahol nem szerepelt változóként a pszichológiai jóllét, és Spearman-féle rangkorrelációt, ahol a pszichológiai jóllétet is vizsgáltam. A szabadidő mennyisége ordinális változó, így annak tesztelésénél is Spearman-féle rangkorrelációt alkalmaztam.

	Átlag	Szórás	Minimum	Maximum
munkahelyi/iskolai flow	3.495	0.604	2.000	4.857
szabadidő flow	3.680	0.634	2.143	5.000
szabadidőgazdálkodás	3.642	0.550	2.206	5.000
pszichológiai jóllét	80.606	11.237	47.000	103.000
élettel való elégedettség	20.053	6.054	5.000	35.000
autotelikuság	4.913	0.734	3.110	6.890
időgazdálkodás	115.191	21.491	58.000	170.000

N=246

1. Táblázat – változók jellemzői

Az első hipotézis esetében a pszichológiai jóllét és az étellel való elégedettség összefüggéseit teszteltem külön-külön az alábbi változókkal való: szabadidőben átélt flow, munkahelyi/iskolai flow, autotelikus személyiség, időgazdálkodás, szabadidőgazdálkodás valamint hétköznapi és hétvégi szabadidő mennyisége. A pszichológiai jóllét szignifikáns, közepes, pozitív összefüggést mutatott a szabadidőben átélt flow-val ($r_s = .400$ $p < .001$ (1-tailed)), a munkahelyi/iskolai flow-val ($r_s = .548$ $p < .001$ (1-tailed)), az autotelikus személyiséggel ($r_s = .580$ $p < .001$ (1-tailed)) és az időgazdálkodással ($r_s = .508$ $p < .001$ (1-tailed)), valamint gyenge pozitív összefüggést a szabadidőgazdálkodással ($r_s = .349$ $p < .001$ (1-tailed)). Az étellel való elégedettség szintén szignifikáns, közepes, pozitív összefüggést mutatott a szabadidőben átélt flow-val ($r = .342$ $p < .001$ (1-tailed)), a munkahelyi/iskolai flow-val ($r = .439$ $p < .001$ (1-tailed)), az autotelikus személyiséggel ($r = .370$ $p < .001$ (1-tailed)) és az időgazdálkodással ($r = .466$ $p < .001$ (1-tailed)), illetve gyenge pozitív összefüggést a szabadidőgazdálkodással ($r = .196$ $p < .001$ (1-tailed)). A szabadidő sem hétköznapi ($r_s = -.035$ $p = .581$ (2-tailed)) sem hétvégi ($r_s = .018$ $p = .781$ (2-tailed)) mennyisége nem mutatott együttjárást az étellel való elégedettséggel, a pszichológiai jóllét pedig egy rendkívül gyenge, de szignifikáns negatív összefüggést jelzett mind a hétköznapi ($r_s = -.147$ $p = .021$ (2-tailed)) mind a hétvégi szabadidő ($r_s = -.141$ $p = .027$ (2-tailed)) mennyiségével.

Ezek után a többszörös lineáris regresszió segítségével megvizsgáltam a változók együttes hatását külön a pszichológiai jóllétre és külön az étellel való elégedettségre. A feltételek ellenőrzését a 7. Melléklet mutatja be.

Az autotelikus személyiség, a szabadidőben átélt és a munkahelyi/iskolai flow, az időgazdálkodás és a szabadidőgazdálkodás a pszichológiai jóllét varianciájának 51,3%-át magyarázzák ($r^2_{Adj} = .513$), a modell szignifikáns, $F(5,240) = 52.527$ $p < 0.001$. Négy prediktor változó szignifikánsan bejósolja a pszichológiai jóllétet, és pozitív hatással bír rá. Autotelikus személyiség: $\beta = .366$ $t(246) = 6.769$ $p < .001$; munkahelyi/iskolai flow: $\beta = .239$ $t(246) = 4.370$ $p < .001$; időgazdálkodás: $\beta = .178$ $t(246) = 3.145$ $p = .002$; szabadidőgazdálkodás: $\beta = .118$ $t(246) = 2.352$ $p = .019$. A szabadidőben átélt flow azonban a modellben nincs szignifikáns hatással a pszichológiai jóllétre: $\beta = .064$ $t(246) = 1.186$ $p = .237$.

Az autotelikus személyiség, a szabadidőben átélt flow, a munkahelyi/iskolai flow, az időgazdálkodás és a szabadidőgazdálkodás az étellel való elégedettség varianciájának 27,9%-át magyarázzák ($r^2_{Adj} = .279$), a modell szignifikáns, $F(5,240) = 19.941$ $p < 0.001$, azonban csak három prediktor változó jelzi szignifikánsan pozitív hatással az étellel való elégedettséget: autotelikus személyiség: $\beta = .118$ $t(246) = 1.798$ $p = .073$; időgazdálkodás: $\beta = .268$ $t(246) =$

3.892 $p < .001$; munkahelyi/iskolai flow: $\beta = .221$ $t(246) = 3.314$ $p = .001$. A többi változó nem mutatott szignifikáns hatást a modellben: szabadidőben átélt flow: $\beta = .096$ $t(246) = 1.474$ $p = .142$; szabadidőgazdálkodás: $\beta = -.024$ $t(246) = -0.392$ $p = .696$.

A különböző szabadidős tevékenységekkel eltöltött idők jólléttel való összefüggéseinél csak nagyon gyenge összefüggések voltak kimutathatóak, ezek közül az aktív kikapcsolódás eredményeit a 2., a passzív kikapcsolódás eredményeit a 3. Táblázat mutatja be.

változó	élettel való elégedettség	pszichológiai jóllét
mozgás	$r_s = 0.096$ $p = 0.067$	$r_s = 0.121^*$ $p = 0.029$
zenélés	$r_s = 0.019$ $p = 0.381$	$r_s = 0.026$ $p = 0.344$
hobbi	$r_s = 0.147^*$ $p = 0.011$	$r_s = 0.178^{**}$ $p = 0.003$
olvasás	$r_s = 0.086$ $p = 0.089$	$r_s = 0.144^*$ $p = 0.012$

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, one-tailed

Note. All tests one-tailed, for positive correlation

2. Táblázat: Különböző aktív kikapcsolódási formákkal eltöltött idő mennyisége és az élettel való elégedettség valamint a pszichológiai jóllét összefüggései Spearman-korrelációval

változó	élettel való elégedettség	pszichológiai jóllét
szociális media	$p = -0.150^{**}$ $r_s = 0.009$	$p = -0.127^*$ $r_s = 0.024$
tévézés	$p = -0.139^*$ $r_s = 0.015$	$p = -0.146^*$ $r_s = 0.011$

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, one-tailed

Note. All tests one-tailed, for negative correlation

3. Táblázat: Különböző passzív kikapcsolódási formákkal eltöltött idő mennyisége és az élettel való elégedettség valamint a pszichológiai jóllét összefüggései Spearman-korrelációval

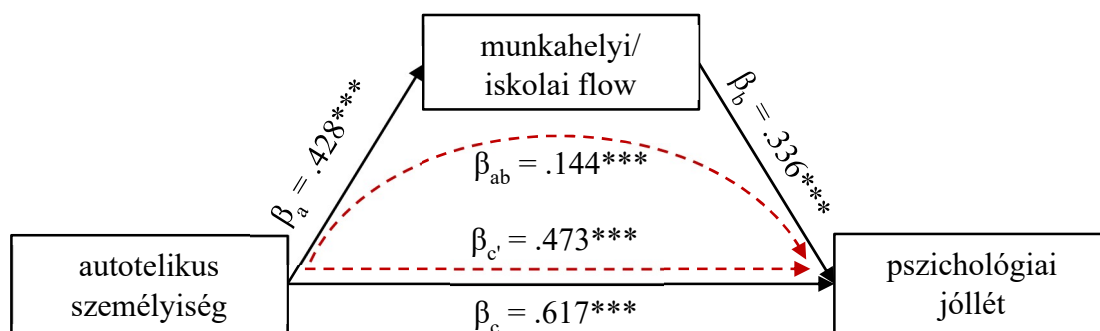
A második hipotézis teszteléséhez lineáris regressziós és mediációs elemzést végeztem annak feltárására, hogy valóban mediál-e a flow az autotelikusság és a jóllét között. Először a munkahelyi/iskolai flow-val, majd a szabadidőben átélt flow-val is elvégeztem a vizsgálatot

mind a pszichológiai jóllétre, mind az élettel való elégedettségre. A feltételek ellenőrzését a 8. Melléklet mutatja be.

A mediációs elemzés az autotelikus személyiség mind a direkt, mind a flow-n keresztül vezető indirekt útvonal hatását kimutatta a pszichológiai jóllétre és az élettel való elégedettségre is. Mindegyik esetben enyhe a mediáló hatás, nagyobb részt magyaráz meg a direkt útvonal, mint az indirekt. Az eredményeket a 4. 5. 6. és 7. Táblázat és az 1. 2. 3. és 4. Ábra mutatja be, előbb a pszichológiai jóllétre vonatkozó eredményeket, majd az élettel való elégedettséggel kapcsolatosakat.

X	Y	Path	β	SE(B)	t	p	LLCI	ULCI
autotelikus személyiség	jóllét	Path c (total)	.617	0.050	12.243	< .001	0.518	0.716
autotelikus személyiség	flow	Path a	.428	0.058	7.405	< .001	0.314	0.542
flow	jóllét	Path b	.336	0.052	6.527	< .001	0.235	0.438
autotelikus személyiség		Path c' (direkt)	.473	0.052	9.173	< .001	0.371	0.574
autotelikus személyiség flown át	jóllét	Path ab (indirekt)	.144	0.029	-	< .001	0.087	0.216

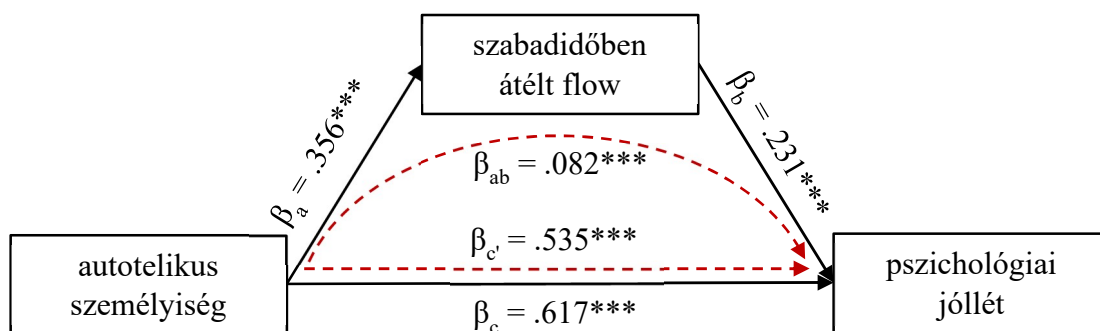
4. Táblázat: Az autotelikus személyiség hatása a **pszichológiai jóllétre** a **munkahelyi/iskolai flow** mediáló hatásán keresztül



1.Ábra: Az autotelikus személyiség hatása a **pszichológiai jóllétre** a **munkahelyi/iskolai flow** mediáló hatásán keresztül

X	Y	Path	β	SE(B)	t	p	LLCI	ULCI
autotelikus személyiség	jóllét	Path c (total)	.617	0.050	12.243	< .001	0.518	0.716
autotelikus személyiség	flow	Path a	.356	0.060	5.948	< .001	0.238	0.474
flow	jóllét	Path b	.231	0.052	4.439	< .001	0.128	0.333
autotelikus személyiség		Path c' (direkt)	.535	0.052	10.293	< .001	0.432	0.637
autotelikus személyiség flown át	jóllét	Path ab (indirekt)	.082	0.023	-	< .001	0.037	0.148

5. Táblázat: Az autotelikus személyiség hatása a **pszichológiai jóllétre** a **szabadidőben** átélt flow mediáló hatásán keresztül

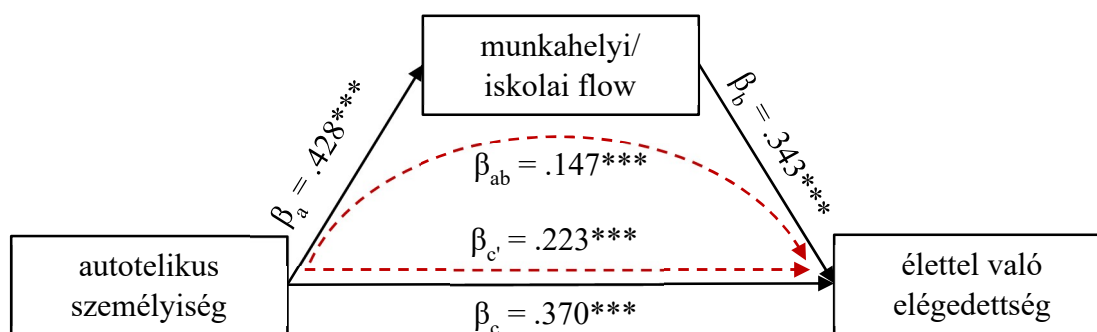


2. Ábra: Az autotelikus személyiség hatása a **pszichológiai jóllétre** a **szabadidőben** átélt flow mediáló hatásán keresztül

X	Y	Path	β	SE(B)	t	p	LLCI	ULCI
autotelikus személyiség	élettel való elégedettség	Path c (total)	.370	0.059	6.220	< .001	0.253	0.487
autotelikus személyiség	flow	Path a	.428	0.058	7.405	< .001	0.314	0.542
flow	élettel való elégedettség	Path b	.343	0.062	5.521	< .001	0.221	0.466

autotelikus személyiség		Path c' (direkt)	.223	0.062	3.585	< .001	0.100	0.345
autotelikus személyiség flown át	élettel való elégedettség	Path ab (indirekt)	.147	0.033	-	< .001	0.087	0.224

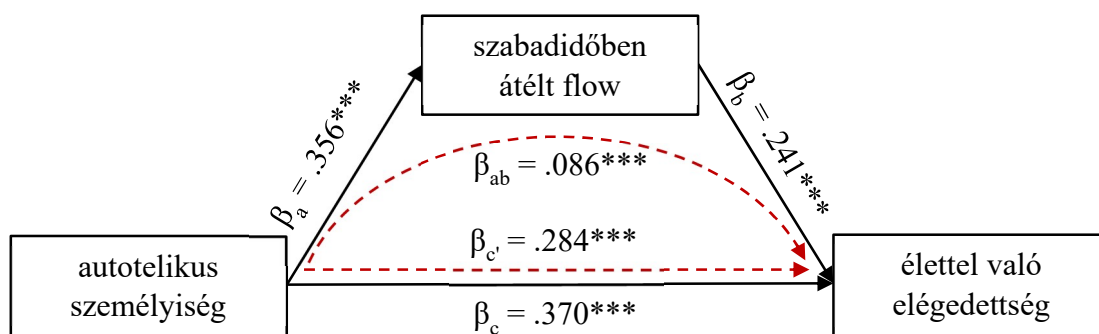
6. Táblázat: Az autotelikus személyiség hatása az **élettel való elégedettségre** a **munkahelyi/iskolai flow** mediáló hatásán keresztül



3. Ábra: Az autotelikus személyiség hatása az **élettel való elégedettségre** a **munkahelyi/iskolai flow** mediáló hatásán keresztül

X	Y	Path	β	SE(B)	t	p	LLCI	ULCI
autotelikus személyiség	élettel való elégedettség	Path c (total)	.370	0.059	6.220	< .001	0.253	0.487
autotelikus személyiség	flow	Path a	.356	0.060	5.948	< .001	0.238	0.474
flow	élettel való elégedettség	Path b	.241	0.062	3.897	< .001	0.119	0.363
autotelikus személyiség		Path c' (direkt)	.284	0.062	4.593	< .001	0.162	0.406
autotelikus személyiség flown át	élettel való elégedettség	Path ab (indirekt)	.086	0.026	-	= .001	0.036	0.155

7. Táblázat: Az autotelikus személyiség hatása az **élettel való elégedettségre** a **szabadidőben átélt flow** mediáló hatásán keresztül



4. Ábra: Az autotelikus személyiség hatása az **élettel való elégedettségre** a **szabadidőben átélt flow** mediáló hatásán keresztül

A harmadik hipotézis az autotelikus személyiség, munkahelyi/iskolai és szabadidőben átélt flow, szabadidőgazdálkodás és időgazdálkodás egymással való összefüggéseit vizsgálta Pearson-féle korrelációval, minden esetben szignifikáns, pozitív irányú, közepes erősségű korrelációt eredményezve. (9. Melléklet)

A negyedik hipotézis tesztelésével a flow-ra ható változók, nevesítve az autotelikusság, időgazdálkodás és a szabadidőben átélt flow esetében a szabadidőgazdálkodás befolyásának nagyságát tártam fel többszörös lineáris regresszió segítségével. Külön vizsgáltam a munkahelyi/iskolai flow-t és a szabadidőben átélt flow-t. A feltételek ellenőrzését a 10. Melléklet mutatja be.

A munkahelyi/iskolai flow esetében az autotelikus személyiség és az időgazdálkodás prediktorok a flow varianciájának 27,8%-át magyarázzák ($r^2_{Adj} = .278$), a modell szignifikáns, $F(2,243) = 48,285$ $p < 0.001$. Mindkét prediktor változó szignifikánsan bejósolja a munkahelyi/iskolai flow-t, és mindkettőnek pozitív hatása van arra. Autotelikus személyiség: $\beta = .250$ $t(246) = 4.016$ $p < .001$; időgazdálkodás: $\beta = .364$ $t(246) = 5.854$ $p < .001$.

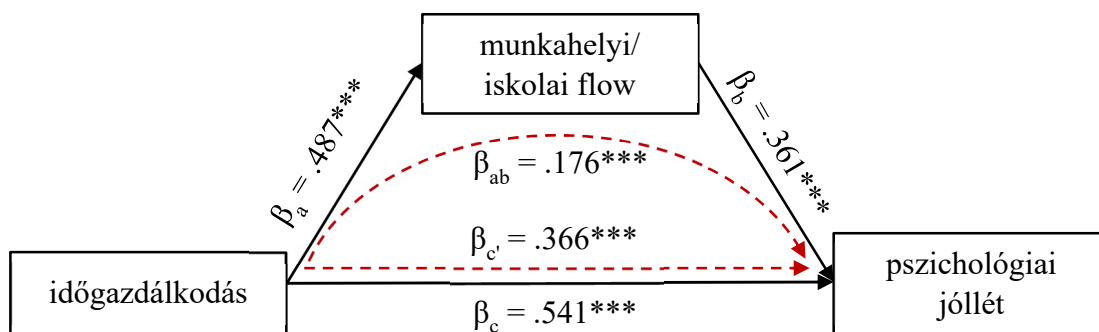
A szabadidőben átélt flow esetében az autotelikus személyiség, az időgazdálkodás és a szabadidőgazdálkodás prediktorok a flow varianciájának 24,9%-át magyarázzák ($r^2_{Adj} = .249$), a modell szignifikáns, $F(3,242) = 48,285$ $p < 0.001$. Mindhárom prediktor változó szignifikánsan bejósolja a szabadidőben átélt flow-t, és mindhárom pozitív hatással bír rá. Autotelikus személyiség: $\beta = .143$ $t(246) = 2.212$ $p = .0028$; időgazdálkodás: $\beta = .277$ $t(246) = 4.251$ $p < .001$; szabadidőgazdálkodás: $\beta = .234$ $t(246) = 3.896$ $p < .001$.

Az ötödik hipotézis teszteléséhez mediációs elemzést végeztem annak feltárására, hogy medál-e a munkahelyi flow az időgazdálkodás és a pszichológiai jóllét között, illetve mediál-e a szabadidőben átélt flow a szabadidőgazdálkodás és a pszichológiai jóllét között. A feltételek ellenőrzését a 11. Melléklet mutatja be.

A mediációs elemzés az időgazdálkodás mind a direkt, mind a munkahelyi/iskolai flow-n keresztül vezető indirekt útvonal hatását kimutatta a pszichológiai jóllétre. Hasonlóképpen mutatkozott a szabadidőgazdálkodás direkt és szabadidő flow-n át vezető indirekt hatása a jóllétre. Mindkét esetben enyhe a mediáló hatás, nagyobb részt magyaráz meg a direkt útvonal, mint az indirekt. Az eredményeket a 8. és a 9. Táblázat és az 4. és 5. Ábra mutatja be.

X	Y	Path	β	SE(B)	t	p	LLCI	ULCI
időgazdálkodás	jóllét	Path c (total)	.541	0.054	10.058	< .001	0.435	0.647
időgazdálkodás	flow	Path a	.487	0.056	8.703	< .001	0.377	0.597
flow	jóllét	Path b	.361	0.057	6.306	< .001	0.248	0.474
időgazdálkodás		Path c' (direkt)	.366	0.057	6.390	< .001	0.253	0.478
időgazdálkodás flow-n át	jóllét	Path ab (indirekt)	.176	0.034	-	< .001	0.105	0.257

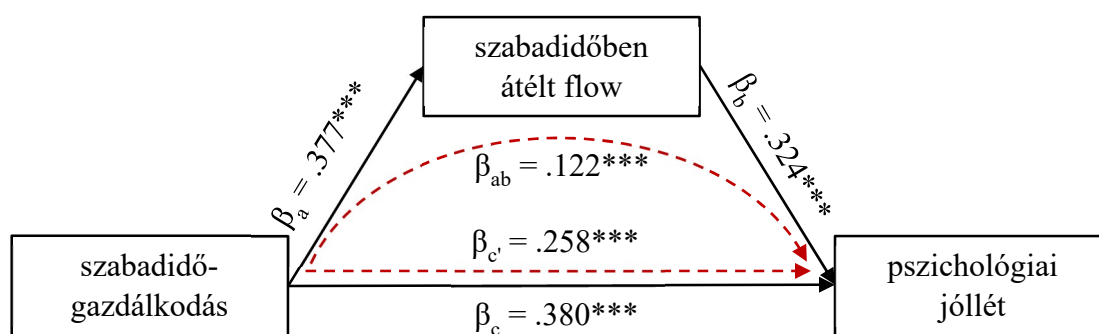
8. Táblázat: A **munkahelyi/iskolai** flow mediáló hatása az **időgazdálkodás** és a pszichológiai jóllét között.



4. Ábra: A **munkahelyi/iskolai flow** mediáló hatása az **időgazdálkodás** és a pszichológiai jóllét között.

X	Y	Path	β	SE(B)	t	p	LLCI	ULCI
szabadidőgazdálkodás	jóllét	Path c (total)	.380	0.059	6.416	< .001	0.263	0.497
szabadidőgazdálkodás	flow	Path a	.377	0.059	6.356	< .001	0.260	0.494
flow	jóllét	Path b	.324	0.061	5.342	< .001	0.204	0.443
szabadidőgazdálkodás		Path c' (direkt)	.258	0.061	4.256	< .001	0.139	0.377
szabadidőgazdálkodás flown át	jóllét	Path ab (indirekt)	.122	0.030	-	< .001	0.064	0.180

9. Táblázat: A **szabadidőben** átélt flow mediáló hatása a **szabadidőgazdálkodás** és a pszichológiai jóllét között.



5. *Ábra: A szabadidőben átélt flow mediáló hatása a szabadidőgazdálkodás és a pszichológiai jóllét között.*

4. MEGVITATÁS

Jelen kutatás célja volt, hogy megvizsgálja az időgazdálkodás, szabadidőgazdálkodás, a flow és az autotelikus személyiség pszichológiai jóllétre és étellel való elégedettségre gyakorolt hatását, illetve ezen tényezők egymás közötti összefüggéseit, lehetséges mediáló hatásokat köztük.

Az eredményeim megerősítették azon korábbi kutatási eredményeket, melyek felhívják a figyelmet arra, hogy a szabadidő igen kamatozóan hathat a jóllétre, azonban csak akkor, ha megfelelően van beosztva és felhasználva (Csíkszentmihályi, 2009; Lee és McCormick, 2004; Goodman és mtsai, 2016; Wang és mtsai, 2010; Er és mtsai, 2020).

A pszichológiai jóllétre a legnagyobb hatással az autotelikusság volt, míg az étellel való elégedettségre az időgazdálkodás. Az étellel való elégedettség a szubjektív jóllét komponense, így ez az eredmény megmagyarázható, hiszen az időgazdálkodás arról ad képet, hogy az egyén mennyire érzékeli az időtöltést strukturálnak és célirányosnak, illetve kitartást, jelenre való irányultságot és hatékony szervezést is mér, melyek segítségével az egyén effektívebben végezheti el feladatait, és ez elégedettséghez vezethet. Ezzel szemben a pszichológiai jóllét esetében nagyobb hangsúlyt kap az elégedettségen és kellemességen túlmutatóan a kiteljesedés, személyes növekedés, melyet az autotelikusság és a flow gyakori átélése elősegít, hiszen a flow folyamatos fejlődést von maga után (Nagy, 2019). Hasonló okokból lehetséges az is, hogy a pszichológiai jóllétet közel kétszer jobban magyarázzák a vizsgált tényezők együttesen (flow, autotelikusság, időgazdálkodás, szabadidőgazdálkodás) a többszörös lineáris regressziós modellel, mint az étellel való elégedettséget.

A második legnagyobb hatást mindkét jóllét típusra a munkahelyi/iskolai flow gyakorolta, a szabadidőben átélt flow hatása viszont ennél kisebb volt, de szintén közepes erősségű. Ezek alapján úgy tűnik, hogy a munka/tanulás során átélt flow-élmény nagyobb szerepet játszik a jóllét szempontjából, mint a szabadidőben átélt flow, tehát a szabadidő jóllétre gyakorolt jelentős befolyása más tényezőkkel feltehetően jobban magyarázható. Ilyen lehet például a barátokkal, családtagokkal eltöltött idő, amely köztudottan nagy hatással bír a jóllétre (Li és Cheng, 2015). Azonban ez a kutatás csak az egyedül töltött szabadidőre kérdez rá, tehát bármely következtetés csakis az egyedül töltött szabadidőre vonható le.

A flow és a jóllét összefüggéseinek vizsgálatakor elengedhetetlen megemlíteni ezen tényezők cirkuláris okságát. Hiszen nem csak a flow gyakori átélése hathat a jóllétre, hanem a jóllét is segít közvetlen módon a flow-állapot létrejöttében (Geyser, 2012), tehát a korrelációkat ennek fényében szükséges értelmezni.

Összességében a korábban már kimutatott összefüggések a flow, autotelikus személyiség és jóllét között (Csíkszentmihályi, 1997; Oláh, 1999; Moneta, 2004; Olčar és mtsai, 2019; Oláh, 1999; Csíkszentmihályi, 2009), illetve az időgazdálkodás/szabadidőgazdálkodás és jóllét között (időgazdálkodás: Van Eerde, 2003; Kelly, 2003; Claessens és mtsai, 2007; George és mtsai, 2008; szabadidőgazdálkodás: Wang és mtsai, 2010; Çakir, 2019) megerősítést nyertek, és az újonnan feltételezett korrelációk is kimutatásra kerültek.

A szabadidő mennyisége a várt módon nem függ össze az élettel való elégedettséggel, a pszichológiai jólléttel viszont érdekes módon enyhe negatív kapcsolatot mutat, de olyan gyenge hatásmutatóval, hogy lényegében elhanyagolható ez az összefüggés. Azonban hangsúlyozza, hogy a több szabadidő egyáltalán nem jár együtt nagyobb jólléttel.

Tse, Nakamura és Csíkszentmihályi (2020) azt a megállapítást tették, hogy az autotelikus személyiség a flow-n keresztül hat közvetett módon a jóllétre. Jelen kutatás eredményei viszont csak részben erősítették meg ezt az eredményt, ugyanis bár felfedezhető ez az indirekt hatás, jóval gyengébb a direkt hatásnál, azaz bár az autotelikus személyiség részben a flow miatt hat a jóllétre, nagyobb részt mégis önmagában, egyéb jellemzőinek köszönhetően fejt ki befolyását. Tse és munkatársai kutatásában ez pont fordítva igaz, az indirekt hatás nagyobb a direkt hatásnál. Így ez a kérdés további vizsgálatokat igényel, annál is inkább, mivel eltérő mérőeszközhasználatnak sem tulajdonítható ez az eltérés, ugyanis Tse és munkatársai kutatásában ugyanúgy az SWLS, az APQ és a SFPQ segítségével mérték az élettel való elégedettséget, az autotelikus személyiséget és a flow átélésének gyakoriságát, akárcsak ebben a kutatásban.

Érdekes eredmény, hogy a flow-t erősebben magyarázza az időgazdálkodás és a szabadidőben átélt flow esetében a szabadidőgazdálkodás is, mint az autotelikus személyiség. Pedig a flow és autotelikusság szoros összefüggéséről már számos tanulmány született (Csíkszentmihályi, 2009), az időgazdálkodás és flow közvetlen összefüggéséről ellenben tudomásom szerint egy sem. Ez indokoltta teszi az időgazdálkodás és szabadidőgazdálkodás flow-val való összefüggésének további vizsgálatát, hogy megerősítse vagy cáfolja a jelenlegi eredményt, mely szerint az időgazdálkodás/szabadidőgazdálkodás erősebb hatással bír a flow-ra, mint az autotelikus személyiség. Az összefüggés oka lakozhat abban, hogy mind a flow létrejöttében, mind az időgazdálkodásban nagy szerepet játszik a céltudatosság, a jelenre való irányultság, és

feltételezésem szerint az időgazdálkodás nagyobb koncentrációt tesz lehetővé a jelenben, ami elengedhetetlen a flow meglétéhez. Ezek bizonyításához azonban további vizsgálatok szükségesek.

Az időgazdálkodás jóllétre gyakorolt hatása részben a flow mediáló hatásán keresztül valósul meg, azonban nagyobb részt magyaráz a direkt útvonal, tehát az időgazdálkodás egyéb okok miatt is hat a jóllétre, és csak kisebb részben azáltal, hogy elősegíti a flow-t. Ezen okok lehetnek, hogy az időgazdálkodás elősegíti az idő múlása fölött észlelt kontrollt, ezáltal a személy jobban érzi azt, hogy uralni képes életét (Claessens és mtsai, 2007). Emellett az időgazdálkodás kevesebb pszichológiai distresszel, szomatikus feszültséggel és kisebb szorongásszinttel jár együtt, valamint növeli az érzelmi stabilitást és az önbecslést (Strongman és Burt, 2000; Van Eerde, 2003; Kelly, 2003). Ezek mind magyarázatot adnak arra, miért hat nagyobb részt direkt módon az időgazdálkodás a jóllétre, és csak jóval kisebb részt a flow-n keresztül.

5. KORLÁTOK

Az, hogy a szabadidőgazdálkodás mindkét jóllétmutatónál csak gyenge hatásnagysággal bírt, lemaradva az időgazdálkodás hatásától, többféleképpen is magyarázható. Ha a két mérőeszköz egységesítve lenne és csak abban térnének el, hogy az egyik a szabadidőre vonatkoztatva kérdez, a másik pedig nem, akkor lehetne olyan következtetést levonni, hogy a szabadidővel való gazdálkodás kevésbé fontos a jóllét szempontjából, mint általánosságban az időgazdálkodás. Azonban a két kérdőív más aspektusait ragadja meg az időgazdálkodásnak. Közös bennük az idő szervezésének mérése illetve a cél fontossága, azonban a TSQ inkább céltudatosságot mér, a Free time management scale pedig célkitűzést a gyakorlatban. Emellett a TSQ jelen orientáltságra és kitartásra is rákérdez, míg a Free time management scale inkább a szabadidőfelhasználás technikájára, gyakorlati kivitelezésére kérdez. Arra pedig már korábban rámutattak, hogy az időgazdálkodás esetében a jóllét szempontjából jobban számít az idő célirányosságának észlelése, mint a gyakorlati időbeosztó technikák (Kelly, 2003; Bond és Feather, 1988). A mérőeszközök eltérése abból a problémából fakadhat, hogy a mai napig nincs egységesen definiálva az időgazdálkodás, ez pedig minden további időgazdálkodással kapcsolatos kutatás összehasonlítását megnehezíti.

Elengedhetetlen jelen kutatással kapcsolatban megemlíteni a kérdőívek egy részének magyar mintán való validálásának hiányát. Az SFPQ és az APQ csak az elmúlt pár évben, a TSQ és a Free time management scale pedig kifejezetten ehhez a kutatáshoz került lefordításra, ami egyrészt felhívja a figyelmet arra, hogy magyar mintán ez az első időgazdálkodással kapcsolatos kutatás, viszont a validálás hiánya csökkenti az eredmények megbízhatóságát.

A különböző szabadidős tevékenységekkel eltöltött idő mennyiségének lekérdezési módja megkérdőjelezhető, mivel ordinális típusú adatok nyerhetők ki belőlük, és nem indokolt teljesen, hogy miért kifejezetten azok a tevékenységek kerültek lekérdezésre. Jelen kutatás erre nem fektetett nagy hangsúlyt, azonban a jövőben a kérdés alaposabb megvizsgálása érdekében javasolt a szabadidő eltöltési módjának kidolgozottabb feltérképezése, és külön skálák létrehozása az aktív és passzív kikapcsolódási formák mérése érdekében.

6. ÖSSZEFOGLALÁS, KITEKINTÉS

Összességében a hipotézisek igazolást nyertek, a flow, autotelikus személyiség, időgazdálkodás és szabadidőgazdálkodás mind hatnak a jóllétre, és együttesen erősebben magyarázzák a pszichológiai jóllétet, mint az élettel való elégedettséget. A jóllét nem függ a szabadidő mennyiségétől. A pszichológiai jóllétet az autotelikus személyiség, az élettel való elégedettséget az időgazdálkodás magyarázta leginkább. Meglepő eredmény, hogy a flow-t erősebben magyarázza az autotelikus személyiségnél az időgazdálkodás. Szintén nem várt eredmény, hogy az autotelikusság közvetlenül erősebben magyarázza a jóllétet, mint indirekt módon a flow-n keresztül.

Rendkívül hasznos lenne megalkotni egy egységes időgazdálkodás definíciót, és bővíteni a vele kapcsolatos tudásbázist, hiszen a jóllét és a flow szempontjából egy fontos tényezőnek ígérkezik. Ehhez rendkívül hasznos lenne a jövőben egy időgazdálkodást és egy ezzel koherens szabadidőgazdálkodást mérő kérdőív kidolgozása.

Javasolt külön hangsúlyt fektetni jóllétre gyakorolt hatása miatt a szabadidőre, annak eltöltési módjaira és az azzal való gazdálkodásra, hiszen ez továbbra is egy kiaknázatlan terület, relevanciája viszont egyre inkább indokoltá teszi alaposabb vizsgálatát. Továbbá érdekes kutatási kérdés lehet, hogy a jóllét szempontjából mi számít jobban, a szabadidővel való gazdálkodás, vagy a különböző szabadidős tevékenységekkel eltöltött idő, vagy esetleg a szabadidőgazdálkodás azáltal hat, hogy több, jóllét szempontjából fontos tevékenységet tesz lehetővé.

Továbbá, mivel a flow, az időgazdálkodás, a pszichológiai jóllét és az élettel való elégedettség esetében mind nagy szerepet játszik a céltudatosság, célkitűzés, érdemes lenne ezen tényezőket az életcéllal kapcsolatban is megvizsgálni.

Ez a kutatás az egyéni jóllétet és flow-t vizsgálja, azonban az egyén elkülöníthetetlen a többi embertől, függ tőlük, jóllétére is nagyban hatást gyakorol a szociális környezet. Ezért ezt a kutatást kiegészítően érdemes lenne feltárni a társas flow élmény és a szociális jóllét

kapcsolatát, illetve összehasonlítani hatásait az egyedül töltött szabadidőben átélt flow hatásaival.

A kutatás eredményei rámutatnak, hogy az időgazdálkodás, szabadidőgazdálkodás, autotelikus személyiség és flow jelentős hatással bírnak a jóllétre. Emellett felhívja a figyelmet a szabadidő és az azzal való gazdálkodás jelentőségére. Ugyanis az időgazdálkodás, szabadidőgazdálkodás olyan terület, mely bárki számára fejleszthető, és általa egy jobb minőségű élet érhető el.

IRODALOMJEGYZÉK

- Altuntaş, O., Barkın, K. Ö. S. E., Orkun, A. R. A. N., Meral, H. U. R. İ., Kitiş, A., Ayhan, A. B., & Esra, A. K. I. (2021). The relationship between time management and leisure time satisfaction in health sciences students. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 8(2), 331-343.
- Barthelmäs, M. & Keller, J. (2021). Antecedents, Boundary Conditions and Consequences of Flow. In Peifer, C., & Engeser, S. (Eds), *Advances in Flow Research* (71–108). Cham: Springer.
- Bond, M. J., & Feather, N. T. (1988). Some correlates of structure and purpose in the use of time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(2), 321–329.
- Çakir, V. O. (2019). The Relationship Between Leisure Time Management and Perceptions of Boredom. *World Journal of Education*, 9(3), 38.
- Claessens, B. J. C., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255–276.
- Cook, R. D., & Weisberg, S. (1982). *Residuals and influence in regression*. New York: Chapman and Hall.
- Csikszentmihályi M. (1997). *Flow - Az áramlat - A tökéletes élmény pszichológiája*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Csikszentmihályi M. (2009). *Az öröm művészete – flow a mindennapokban*. Budapest: Nyitott Könyvműhely.
- Delle Fave, A., & Massimini, F. (2003). Optimal experience in work and leisure among teachers and physicians: Individual and bio-cultural implications. *Leisure Studies*, 22(4), 323–342.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life

Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.

Driver, B. L., Brown, P. J., & Peterson, G. L. (1991). Benefits of leisure. In *Preliminary drafts of the chapters in this volume were presented at a workshop of the authors in Snowbird, Utah, May 1989*. Venture Publishing.

Elek Zs. (2022). *A flow, autotelikus személyiség és szenzációkeresés a fotózás és mindennapos tevékenységek kontextusában*. BA Szakdolgozat, PPKE BTK, Budapest. (Témavezető: Dr. Batta Barbara)

Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2016). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251–259.

Engeser, S., Schiepe-Tiska, A. & Peifer, C. (2021). Historical Lines and an Overview of Current Research on Flow. In Peifer, C., & Engeser, S. (Eds), *Advances in Flow Research* (71–108). Cham: Springer.

Er, Y., Demirel, M. & Cuhadar, A. (2020). Investigation of Leisure Management Skills and Leisure Boredom in University Students in Terms of Different Variables. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 9(6), 48.

Fekete M. (2018). *Eidő, avagy a szabadidő behálózása – Generációs kultúrafogyasztás a digitális korban*. Szeged: Belvedere Meridionale.

George, D., Dixon, S., Stansal, E., Gelb, S. L., & Pheri, T. (2008). Time Diary and Questionnaire Assessment of Factors Associated With Academic and Personal Success Among University Undergraduates. *Journal of American College Health*, 56(6), 706–715.

Goodman, W. K., Geiger, A. M., & Wolf, J. M. (2016). Leisure activities are linked to mental health benefits by providing time structure: comparing employed, unemployed and homemakers. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 71(1), 4–11.

Gulyás L. (2016) Particularly „monkey Business” of William Oncken III. *TAYLOR*, 8(3), 65–74.

Guo, N., Luk, T. T., Ho, S. Y., Lee, J. J., Shen, C., Oliffe, J. et al. (2020). Problematic Smartphone Use and Mental Health in Chinese Adults: A Population-Based Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 844–854.

Gyurkovics, M. (2015). *Dopaminreceptor-gének összefüggése a flow-fogékonysággal*. MA Szakdolgozat, ELTE PPK, Budapest. (Témavezető: Veres-Székely Anna).

- Hall, B. L., & Hursch, D. E. (1982). An Evaluation of the Effects of a Time Management Training Program on Work Efficiency. *Journal of Organizational Behavior Management*, 3(4), 73–96.
- Hickerson, B. D., & Beggs, B. A. (2007). Leisure time boredom: Issues concerning college students. *College Student Journal*, 41(4), 1036-1045.
- Hoaglin, D.C., Iglewicz, B., and Tukey, J.W. (1986). Performance of some resistant rules for outlier labeling, *Journal of American Statistical Association*, 81, 991-999.
- Ishimura, I., & Kodama, M. (2009). Flow experiences in everyday activities of Japanese college students: Autotelic people and time management. *Japanese Psychological Research*, 51(1), 47–54.
- Jinalee, N. & Singh, A. K. (2018). A descriptive study of time management models and theories. *International Journal of Advanced Scientific Research and Management*, 3(9), 141–147.
- Kelly, W.E. (2003). No time to worry: The relationship between worry, time structure, and Time Management. *Personality and Individual Differences*, 35(5), 1119–1126.
- Kovács K., Krajcsi A. & Pléh Cs. (2002) Mobilhasználat, időgazdálkodás és extravertió. In: Mobilközösség - mobilmegismerés: Tanulmányok. A 21. század kommunikációja. Budapest: MTA Filozófiai Kutatóintézet. 179–200.
- Központi Statisztikai Hivatal (2010). A 15–74 éves népesség napi átlagos időráfordítása nemek szerint. Letöltve: 2023.01.07-én: https://www.ksh.hu/stadat_files/ido/hu/ido0002.html
- Kulcsár L. (2020). Elméleti és módszertani megfontolások az életminőség, a jóllét kutatásához. *Statisztikai Szemle*. 98(11), 1239–1287.
- Lee, Y., & McCormick, B. P. (2004). Subjective well-being of people with spinal cord injury: Does leisure contribute? *Journal of Rehabilitation*, 70(3), 5–12.
- LePera, N. (2011). Relationships Between Boredom Proneness, Mindfulness, Anxiety, Depression, and Substance Use. *The New School Psychology Bulletin*, 8(2), 15–25.
- Li, T., & Cheng, S. T. (2015). Family, friends, and subjective well-being: A comparison between the West and Asia. In *Friendship and happiness* (pp. 235-251). Springer, Dordrecht.
- Macbeth, J. (1988). Ocean cruising. In Csíkszentmihályi, I. S. & Csíkszentmihályi, M. (Eds), *Optimal experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (214–231). Boston: Beacon.
- Martos T., Sallay, V., Désfalvi J., Szabó T. & Ittész, A. (2014). Az Élettel való Elégedettség

- Skála magyar változatának (SWLS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 15(3), 289–303.
- Mokhtari, K., Reichard, C. A., & Gardner, A. (2009). The impact of Internet and television use on the reading habits and practices of college students. *Journal of Adolescent and Adult Literacy*, 52(7), 609–619.
- Moneta, G. B. (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5, 115–121.
- Nagy H. (2019). *A pozitív pszichológia alkalmazása a klinikai és egészségpszichológiában*. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Oláh A. (1999). A tökéletes élmény megteremtését serkentő személyiségtényezők serdülőkorban. *Iskolakultúra*, 6(7), 15–27.
- Oláh A. (2021). *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény* [Digitális kiadás.] Budapest: Akadémiai Kiadó. <https://doi.org/10.1556/9789634546979> Letöltve: 2022. 11. 22-én: https://mersz.hu/hivatkozas/m858emoe_83_p1/#m858emoe_83_p1
- Olčar, D., Rijavec, M., & Golub, T. L. (2019). Primary school teachers' life satisfaction: The role of life goals, basic psychological needs and flow at work. *Current Psychology*, 38, 320–329
- Pierceall, E. A., & Keim, M. C. (2007). Stress and coping strategies among community college students. *Community College Journal of Research and Practice*, 31(9), 703–712.
- Proctor, C. (2014). Subjective Well-Being (SWB). *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*, 6437–6441.
- Riva, E., Rainisio, N. & Boffi, M. (2014). Positive change in clinical settings: flow experience in psychodynamic therapies. In P. Inghilleri, G. Riva, E. Riva (Eds.), *Enabling Positive Change* (74–90). Warsaw: De Gruyter Open Poland.
- Ryff, C. D. (1989). In the eye of the beholder: views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4, 195–210.
- Strongman, K.T. and Burt, C.D.B. (2000). Taking breaks from work: an exploratory inquiry. *Journal of Psychology*, 134, 229–242.
- Szántó Zs., Susánszky É., Berényi Z., Sipos F. és Murányi I. (2016). A jól-lét fogalmának értelmezése az európai szakirodalomban (2009–2014). *Metszetek*, 5(1), 16–47.

- Tse, D. C. K., Lau, V. W., Perlman, R., & McLaughlin, M. (2020). The Development and Validation of the Autotelic Personality Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 102(1), 88–101.
- Tse, D. C. K., Nakamura, J., & Csíkszentmihályi, M. (2020). Living well by “flowing” well: The indirect effect of autotelic personality on well-being through flow experience. *The Journal of Positive Psychology*, 1–12.
- Ullén, F., de Manzano, Ö., Almeida, R., Magnusson, P. K. E., Pedersen, N. L., Nakamura, J., Csíkszentmihályi, M. & Madison, G. (2012). Proneness for psychological flow in everyday life: Association with personality and intelligence. *Personality and Individual Differences*, 52, 167–172.
- Van Eerde, W. (2003). Procrastination at work and time management training. *Journal of Psychology*, 137, 421–434.
- Wang, W.-C., Kao, C.-H., Huan, T.-C., & Wu, C.-C. (2010). Free Time Management Contributes to Better Quality of Life: A Study of Undergraduate Students in Taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 561–573.