

A tökéletes élmény megteremtését serkentő személyiségtényezők serdülőkorban

Csíkszentmihályi Mihály empirikus tényekkel gazdagon illusztrált „flow” elmélete szerint, személyiségünk kiteljesedésének és képességeink fejlesztésének egyik központi mozgatója a tökéletes élmény elérésére való törekvés. (1) A „flow”, az áramlatban levés egy olyan működési állapot, amelynek gyakoriságával arányos következmény képességeink fejlődése, a személyiségünk gazdagodása, egy saját magunk teremtette boldogság és tudatosságunk komplexitásának a növekedése.

A tökéletes élmény és az autotelikus személyiség

A tökéletes élmény elérésének kívánatos útját éppúgy megfogalmazhatjuk, mint azokat a személyiségtényezőket, amelyeket a „flow-elérés” diszpozicionális garanciájaként, az áramlat-tevékenységeket serkentő és fenntartó tényezőként tekinthetünk. Azt is mondhatjuk, hogy a flow-elérés feltételei alapvetően a személyiségünkben fakadnak, hiszen magunk választjuk meg azokat a világos célokat, amelyek elérésére törekedve képességeinket és a feladatainkat egyensúlyban tartjuk. Világos célok, releváns visszajelzés, egymással egyensúlyban álló feladatok és képességek esetén a szinkronicitás, a tevékenységgel való eggyé válás, a pszichés energia maradéktalan igénybevétele valósulhat meg, amikor egész lényünk, testünk és lelkünk optimális működési állapotba kerül, amit élményszinten „áramlatként” vagy tökéletes élményként tapasztalunk meg.

Mindennapi életünk különböző követelményeket támaszt, amely követelmények teljesítéséhez vagy rendelkezünk megfelelő (elegendő) képességekkel, vagy nem. Napi élményeink minőségét, érzelmi állapotunk alakulását döntően meghatározza az a tény, hogy milyen arányban jelennek meg a mindennapjainkban a meglévő képességeinkkel kezelhető, a képességeink szintjéhez képest nem számottevő, vagy a képességeinket meghaladó kihívások, követelmények. Napi élethelyzeteink, az általunk választott vagy ránk rótt feladataink lényegesen eltérhetnek egymástól abból a szempontból, hogy meglévő képességeink birtokában könnyen teljesíthetők-e vagy olyan nehezek és megterhelők, hogy megoldhatatlan problémaként nehezeden ránk. A képességek és a napi követelmények konstellációja sajátos élményminőséggel, érzelmi állapottal jár együtt, és tovább differenciálódik ez a kép annak függvényében is, hogy milyen szintű képességek és milyen szintű kihívások, feladatok közötti kapcsolat tükrében vizsgáljuk napi élményeink minőségét.

Azokban az élethelyzetekben, amelyekben a képességeink szintje elmarad a követelményektől, a szorongás, az aggodalom és a frusztráltság érzése válik meghatározóvá. Ilyenkor azt mondhatjuk, hogy a szorongás uralta „élménycatornában” vagyunk. Ha a képességeink szintje jóval magasabb, mint az a feladat, követelmény vagy cselekvési lehetőség, amely az adott helyzetben fennáll (amikor az elvégeznivaló túlságosan könnyű), akkor az ember unatkozik és az unalom által kitöltött élménycatornában van. Amennyiben a feladatok és a képességek szintje egyaránt alacsony, a közönyösség kerít hatalmába és az apátia

élménycsatornájában találjuk magunkat. Minden olyan élethelyzetben, amikor a magas követelmények kiváló képességekkel találkoznak, amikor az egyénnek próbára kell tennie a képességeit ahhoz, hogy úrrá legyen a helyzeten, hogy megoldja a feladatot, megteremtődik az áramlat élmény és a flow-csatornába kerülünk.

Az élmény jellemzői a feladatok és képességek közötti kapcsolat tükrében

Tökéletes élmény, vagyis áramlat akkor következik be, amikor a magas szinten kimunkált képességek és az embert próbára tevő feladatok „találkoznak”.



1. ábra

A szorongás, az unalom és az apátia pillanataiból bármikor átkapcsolhatunk a flow élménycsatornába, amikor olyan tevékenységbe, feladatba fogunk, ahol magas szinten álló képességeinket kell próbára tenni ahhoz, hogy a választott célhoz eljuthassunk. Ha az unalomtól akarunk megszabadulni, akkor olyan kihívások, feladatok után kell néznünk, amelyek koncentrációt, erőfeszítést és fejlett képességeink használatát igénylik. A szorongás-csatornából úgy léphetünk ki, ha felnövünk a feladathoz, kifejlesztjük, elsajátítjuk azokat a képességeket, amelyekkel meg tudunk felelni a magas követelményeknek. A flow-csatornába kerülés, a tökéletes élmény elérése sokszor fáradtságos és energiaigényes tevékenység-sor, befektetést igényel, de megéri, mert a következményként megjelenő boldogság-érzet mellett személyiségünk is egyre teljesebbé válik. Mindennapjaink fénypontjait a flow-teli élmények jelentik, azok az örömteli foglalatosságok, amikor bármit teszünk, azt önmagáért tesszük, eggyé olvadva a tevékenységgel.

Az itt ismertetésre kerülő vizsgálatban azt kívántuk feltérképezni, hogy a magyar serdülők napi tevékenységük során milyen gyakran élnek meg a tökéletes élményhez közeli állapotokat és milyen élethelyzetekben kerülnek gyakrabban a „flow-csatornába” a szorongás, az apátia és az unalom állapotához képest.

Vizsgálódásunk másik kérdésköre a flow elérését serkentő személyiségtényezők azonosítására irányult. Arra kerestük a választ, hogy a flow és antiflow (szorongás, apátia, unalom) élmények előfordulási gyakorisága hogyan korrelál a személyiség működési hatékonyságát, megküzdési kapacitását szavatoló azon személyiségdimenziókkal, amelyeket a pszichológiai immunrendszer (2) komponenseiként értelmezzünk.

A flow-teli élet megteremtésére irányuló képesség és a pszichológiai immunitás kapcsolatát az alább kifejtésre kerülő gondolatmenet szerint értelmezhetjük. Csíkszentmihályi Mihály modellje szerint a legadaptívabb megküzdési mód az áramlattevékenység – legyen az kihíváskeresés (a magunk választotta célok kitűzése), az élet hozta megpróbáltatások transzformálása (kihívásként való értelmezése) vagy a követelmények teljesítését, a problémák megoldását biztosító új képességek kifejlesztése – mivel az áramlattevékenységgel megteremtett flow-állapotban a problémákat úgy oldjuk meg, hogy a megoldási folyamat-

ban személyiségünk kiteljesedik, képességeink tára gyarapodik és olyan pozitív élmény-állapotot (tökéletes élmény) is teremtünk egyben, amely pszichológiai és biológiai immunitásunkat egyaránt erősíti. (3) Önmagunk flow-ba hozásának azonban egyaránt megvan a helyzeti és személyiségünkéből adódó feltételei. Bármilyen tevékenységgel elérhetjük a tökéletes élményt, ha aktuálisan világos célokat követünk, pszichés energiáinkat maradéktalanul a végzett tevékenységre összpontosítjuk, a tevékenység folyamatát azonnali visszajelentések alapján ellenőrizzük és képességeinket és feladatainkat egyensúlyban tartjuk. Ilyen helyzeti feltételek esetén az áramlatélmény tanulásra és arra ösztönöz, hogy új kihívásokat keressünk és egyre magasabb szintű képességeket sajátítsunk el. A flow élményét a mindennapjaikban az Élményt Értékelő Mintavételi Eljárás (4) alapján regisztráltak szerint gyakrabban átélő ún. autotelikus (5) serdülőket vizsgálva *W. S. Adalai-Gail* azt az eredményt kapta, hogy az ilyen középiskolások produktív tevékenységek végzése közben erősebben koncentrálnak, szignifikánsan magasabb az önértékelésük, mint a társaiknak és szignifikánsabban jobban hisznek abban, hogy amit éppen tesznek, az fontos lesz a távlati terveik szempontjából. (6) Csíkszentmihályi Mihály a flow-képes személyeket bátrabbaknak, talpraesettebbeknek és kitartóbbaknak találta, akiket az öntudatlan magabiztosság, a figyelem és a tudat feletti kontroll képessége, a környezetük iránti nyitottság jellemez. (7) Az autotelikus én lényeges jegyeként említi azt, hogy könnyen átfordítja a potenciálisan fenyegető helyzetet örömteli lehetőségekbe és ezért képes fenntartani a maga belső harmóniáját. A flow-modellben leírt autotelikus személy képe erős hasonlóságot mutat az egészségpszichológiában kimunkált stresszrezisztens, keményen helytálló, lelkiileg edzett, (8) tanult leleményességgel jellemezhető, (9) erős én-hatékonysággal, (10) én-rugalmassággal (11) és fejlett koherencia érzékkel bíró (12) személy képével.

A pszichológiai immunrendszer

A személyiség stresszel szembeni védetségét szavatoló személyiségjegyek integrált egységét adó pszichológiai immunrendszer komponensei több szálon is kapcsolódnak a flow-élményhez. A pszichológiai immunrendszer három alrendszerből épül fel, amelyek az azonos funkciókat teljesítő „pszichológiai antitesteket” tömörítik.

A Monitorozó-Megközelítő Alrendszer a fizikai és a szociális környezet megismerésére, megértésére, kontrollálására, a lehetséges pozitív következmények megfigyelésére hangolja a kognitív apparátust. Az optimizmus, a koherenciaérezék, a kihíváskeresés képessége és a kontrollképesség alkotják ezt az alrendszert.

Az Alkotó-Végrehajtó Alrendszer azokat a személyiségjegyeket egyesíti, amelyek aktualizálásával a nehezített alkalmazkodási helyzet körülményei megváltoztathatók és amelyek birtokában a személy igényeinek megfelelően képes eljutni a választott céljaihoz, továbbá képes arra, hogy akár az önmaga megváltoztatására, akár a fizikai vagy szociális környezet átalakítására szőtt terveit szándékainak megfelelően valósítsa meg. A leleményesség, a problémamegoldó képesség, az én-hatékonyság, a szociális forrást mobilizáló képesség és a szociális alkotóképesség illeszkedik ebbe az alrendszerbe.

Az Önregulációs Hatékonyságot Biztosító Alrendszer, a figyelem és a tudati működés feletti kontrollt (szinkronképesség = a figyelem irányításának képessége a kívánt tevékenységre) a célelésben kitartást szavatoló, az akadályok, kudarcok és veszteségek következményeként kialakuló érzelmi állapotok ellenőrzését garantáló (ingerlékenységgátlás, impulzivitás-kontroll, érzelmikontroll) coping (13) potenciálokat, a védő személyiségjegyeket integrálja.

A pszichológiai immunrendszer mindhárom alrendszerével erősen érintett a flow-ba kerülés szabályozásában. A Monitorozó-Megközelítő Alrendszer komponensei az áramlattevékenységeknek (mint a leghatékonyabb megküzdési stratégiáknak) az aktiválásában vesznek részt (kihívások keresése, választott célok kitzúzése, „olyan lehetőségek meglátása, amelyeket mások nem képesek észrevenni” stb.). Az Alkotó-Végrehajtó Alrendszer serkenti és sza-

bályozza az egyre növekedő kihívások kezelését eredményesen ellátni tudó, egyre magasabb és magasabb szintű képességek kimunkálásának folyamatait, valamint az önmagunk „átalakításának” műveleteit, flow-t szolgáló manővereit. Az Alkotó-Végrehajtó Alrendszer komponensei a képességek folyamatos fejlesztését irányítva teremtik meg a folyamatosan növekvő kihívások és a velük való megküzdésre alkalmas, egyre magasabb és magasabb szintű képességek viszonyában azt a törekény egyensúlyt, amely az áramlatélmény megvalósulásának központi eleme. Az önregulációs kompetenciákat integráló alrendszer elemei az áramlatélményben való maradást, a tökéletes élmény fennmaradását szabályozzák, biztosítva a feladatba való teljes belemerülés lehetőségét, a lelki energia tevékenységre való maradéktalan koncentrálásának feltételeit, a tartós figyelemráfordítást azáltal, hogy kizárják a feladatidegen, a tevékenységtől elvonó gondolatok, érzelmek megjelenésének lehetőségét.

A flow-ba kerülés és a pszichológiai immunrendszer itt vázolt összefüggéseinek az ismeretében kézenfekvőnek tűnik az a feltételezés, hogy az erősebb pszichológiai immunkompetenciával rendelkező, a fejlett protektív képességekkel bíró serdülőknek nagyobb esélyük van a flow-ban dús életre, mint a társaiknak. Ismertetésre kerülő vizsgálatunk arra keresi a választ, hogy milyen empirikusan igazolható összefüggés van a pszichológiai immunkompetencia és a napi flow-élmények gyakorisága között a serdülők populációjában.

Vizsgálati módszerek

A tökéletes élmény, illetve az antiflow élmények (szorongás, unalom, apátia) napi gyakoriságának a felméréséhez egy általunk készített Flow Kérdőívet használtunk, amelynek néhány elemét Csíkszentmihályi M. és *M. W. Larson* kérdőívéből vettünk át, a szerzők hozzájárulásával. (14) Ez a mérési módszer egy szituáció-reakció kérdőív, amely négy különböző élethelyzetben (az iskolában, a családban, a barátok társaságában és az egyedül végzett tevékenységek helyzetében) vizsgálja a flow-ra, az unalomra, az apátiára és a szorongásra utaló élmények előfordulási gyakoriságát. A kérdőív alkalmazása lehetőséget kínál az élethelyzeteknek a flow- és antiflow-élmények alapján történő jellemzésére, rangsorolására és annak megállapítására, hogy az egyes vizsgálati személyek milyen hajlamot mutatnak az unalom, az apátia, a szorongás mint antiflow-élmények és a tökéletes élmény átélésére, önmaguk „flow-ba” hozására. Külön vizsgálható az is, hogy az egyes élethelyzetekben a serdülők milyen gyakran kerülnek a flow, az unalom, az apátia vagy a szorongás „élménycsatornájába”. A vizsgálati személyek a négy élethelyzetben (iskola, család, barátok, egyedül) egy ötfokú skálán jelzik a különböző élményállapotok (flow, unalom, szorongás, apátia) gyakoriságát. (A kérdőív iskolára vonatkozó részét lásd a *II. mellékletben!*)

A pszichológiai immunkompetenciát meghatározó személyiségjegyek vizsgálatára a Pszichológiai Immunrendszer Kérdőívet (PIK) használtuk. (15) A kérdőív tizenhat skálája a személyiség stresszrezisztenciáját biztosító személyiségjegyeket azonosítja. Egy-egy skálába öt tétel tartozik, a vizsgálati személyek egy négyfokú skálán jelezhetik, hogy milyen mértékben tartják önmagukra nézve jellemzőnek az egyes állításokat. A tizenhat skála mérési tartományát az alábbiakban foglaljuk össze:

Pozitív gondolkodás

A pozitív következmények a kedvező változások elvárására és elővételezésére való hajlam. A magas pontértékű személy sikerorientált és – tapasztalataiból építkezve – optimista nehezített alkalmazkodási feltételek esetén is.

Kontrollképesség

A személy azon meggyőződését jelenti, hogy többnyire rajta múlik, mi fog történni azokban az élethelyzetekben, amelyekben részt vesz. A magas pontértékű személy aktív erőfeszítéseket tesz a kontroll megszerzésére és megtartására a számára új helyzetekben is.

Koherenciaérvés

Az összefüggések megértésére, megérzésére való képesség, annak érzése, hogy a külső környezet változásai előrejelezhetőek, és erőteljes hit abban, hogy a dolgok úgy alakulnak, ahogyan az ésszerűen elvárható. Három fő komponense van a koherenciaérzésnek: a felfogóképesség (a környezeti történések differenciált észlelése és elrendezése), a források kezelésének képessége (források felderítése és adekvát felhasználása) és az értelmesség (az élet értelmének érzése, értelemteletti életcélok találatása). A magas koherenciaérzékkel bíró személy az élet nehéz pillanatait leküzdendő kihívásoknak tekinti, ahelyett, hogy értelmetlen szenvedésként értékelné azokat; amikor konfliktussal találkozik, elkezd keresni a helyzet értelmét, nem menekül el a megpróbáltatások elől.

Öntisztelet

Önmagunk pozitív értékelésén túl aktív értékmegóvó, az önjutalmazásra is figyelmet fordító magatartás. A magas pontértékű személyek értékesnek ítélik önmagukat, kifejezésre juttatják jogos büszkeségüket, és mértéktartó figyelmet fordítanak önmaguk „gondozására”, megbecsülve és reálisan értékelve mindazt, amit létrehoztak.

Növekedésérzés

Saját fejlődésének folyamatosságát, önkiteljesedésének eredményeit reálisan szemlélve az egyén önmagát egy folyamatos megújulásra és növekedésre képes személyként definiálja. A sikeres önmegvalósítás elvárása ösztönzi a személyt arra, hogy minél többet használjon fel az új tapasztalatokból.

Rugalmasság, kihíváskeresés

A kihívások vállalása, a tevékenységekbe való belemertülés, az új iránti fogékonyság és nyitottság, valamint a változás és fejlődés igelése jellemzi a magas pontértékű személyeket, akik minden változásban a személyes fejlődés lehetőségeit keresik.

Empátia, a társas monitorozás képessége

Annak mértékét mutatja, hogy a személy mennyire képes a társas környezetből érkező információkat érzékenyen és szelektíven észlelni, valamint az aktuális és távlati célok megvalósítására adekvátan felhasználni.

Leleményesség

A személyiség kreatív kapacitása tervek, alternatív megoldások, eredeti ötletek kimunkálására. A tanult ismeretek olyan átstrukturálására való képesség, hogy azok alkalmas forrásként szerepelhessenek a megküzdési folyamatban, az élet problémáinak a megoldására. A tanult leleményesség a jég hátán való megélés művészete.

Én-hatékony-ság-érzés

Az egyénnek az a szilárd meggyőződése, hogy képes azokra a viselkedési formákra, amelyek segítségével kitűzött célját megvalósíthatja.

Társas mobilizálás képessége

Ennek birtokában az egyén sikereket ér el mások irányításában, képes kiaknázni mindazt, ami másokban rejlik, el tudja érni, hogy támogassák őt céljai megvalósításában. Az ilyen emberek eredményesek a meggyőzésben és a kapcsolatteremtésben.

Szociális alkotóképesség

Képesség a másokban szunnyadó rejtett képességek feltárására és hasznosítására az együttgondolkodás folyamatában. A magas pontértékű személyek csoportokat szervezve oldják meg az élet azon problémáit, amelyekhez nem elegendőek a személyes forrásaik. A szociális alkotóképesség magas szintjén az emberek tudományos iskolákat alapítanak, mozgalmakat vezényelnek, s olyan társulásokot képesek létrehozni, amelyek önként követik és elfogadják azt a gondolkodási formát, távlati célt vagy tudományos programot, amit ők dolgoztak ki vagy amit ők fontosnak ítélnék meg.

Szinkronképeség

Az egyén azon kapacitása, hogy képes együtt „vibrálni” a környezeti változásokkal, ha erre elszánta magát. Képes lelki energiáit maradéktalanul a szándéka szerinti tevékenységre összpontosítani. A figyelem és a tudati működés feletti kontroll képessége.

A kitartás képessége

Az egyén akadályok keletkezése esetén is képes folytatni az elhatározott viselkedést, ebben a feszültségtűrő képesség magas szintje és a késleltetésre való képesség is erősíti őt.

Impulzivitás kontroll

A viselkedés racionális kontrolljára és mentális programok által történő vezérlésére való képesség. A várható következmények elemzésével az adott helyzetben legmegfelelőbb magatartás és kontrolláltsági fok megválasztására való képesség.

Érzelmi kontroll

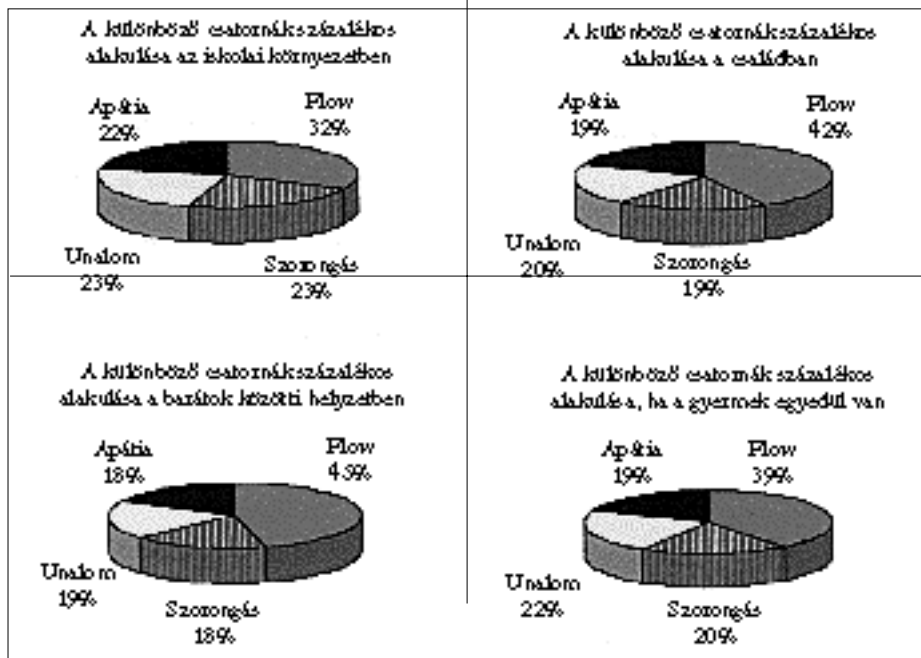
A kudarcok és fenyegetések keltette negatív emóciók uralásának, konstruktív viselkedésbe való transzformálásának képessége.

Ingerlékenységátlás

Az indulatok, a düh és a harag érzelme feletti racionális kontroll gyakorlásának képessége, a düh konstruktív módon való felhasználásának képessége.

A serdülők flow- és antiflow-élményeinek gyakorisága az iskolában, családi körben, a barátok körében és az egyedül végzett tevékenységek alkalmával

A vizsgálatban 146 (16 és 19 év közötti – átlagéletkor 17,4 év) középiskolás (65 fiú és 81 lány) vett részt. A kérdőíveket az iskolában lyukasórán töltötték ki a diákok, névtelenül. A flow-, a szorongás-, az unalom- és az apátiaskála átlagértékeit nemenkénti bontásban az *I. melléklet*, ezen élmények százalékos előfordulását a *2–5. ábra* mutatja.



2–5. ábra.

A flow, a szorongás, az unalom és az apátia százalékos megoszlása a különböző helyzetekben

Az eredmények azt mutatják, hogy viszonylagosan a legkevesebb flow-élményt a fiúk és a lányok egyaránt az iskolában élik át. Ez az adat nem meglepő, sőt meglehetősen ha-

sonlít a korábbi nemzetközi vizsgálatokban publikáltakhoz, amelyekben a finomabb mérési eszközt, az Élményértékelő Mintavételi Eljárást alkalmazták. A magyar gyerekek beszámolóit szerint az iskolai elfoglaltságok 32%-a köti le érdeklődésüket, ezek jelentenek számukra intellektuális élvezetet és teszik próbára képességeiket. Optimista szemüveggel tekintve erre az adatra, azt mondhatjuk, hogy a 32% flow nem tükröz drámaian kedvezőtlen képet az iskolai lehetőségekről, még akkor sem, ha a tanulók rá vannak kényszerítve arra, hogy ne belső motiváció, hanem a tanáraik elvárásai szerint végezzék munkájuk nagy részét. Elgondolkodtatóbb ennél az a tény, hogy minden helyzettel összevetve a legtöbb szorongás, unalom és apátia az iskolához kötődik a magyar tizenévesek élményvilágában. Iskolai elfoglaltságuk és feladataik 23%-át túlságosan nehéznek és magas követelményeket tartalmazónak ítélik meg a tizenévesek, és erre szorongással reagálnak, idejük 22%-ában ugyanakkor nem találják az érdeklődésüket felkeltő, figyelemráfordítást igénylő vagy intellektuális izgalmat ígérő elfoglaltságot, és ez apátiát idéz elő náluk. Iskolában töltött idejük 23%-ában az frusztrálja őket, hogy nem kapnak a képességeiknek megfelelő feladatokat és sok időt kell emiatt az „unalomcsatornában” tölteniük.

Az alapvető kérdés természetesen az, hogyan lehet az iskolát a diákok zömét folyamatosan a tökéletes élmény állapotában tartó intézménnyé változtatni. A flow-kutatás idevonatkozó irodalmának receptjei szerint az egyénre koncentráló oktatási módszerek, az iskolai munka és a diákok személyes életcéljainak az összekapcsolása, a tananyag és a saját életemények közötti összefüggések felfedezésére való lehetőségek biztosítása segíthet ebben, és az olyan tanári interakciós stílus, amely teret enged az autonómiának, az érdeklődés kiélésének és támogatja a belülről motivált tanulói aktivitás minden formáját. Az iskolának továbbá egyértelműen azt kell tudatosítania, hogy a tanulás a diák személyes életcéljait szolgálja, és az iskola egyértelműen a belülről fakadó tudáskeresést és önkitalajesedést katalizáló intézmény, nem pedig a diák számára kötelező látogatásra kijelölt hely.

Teljes összhangban a flow-kutatás eddigi eredményeivel, (16) a legtöbb áramlatélményt a magyar fiatalok is a barátok körében élik meg (45%). A flow-irodalom szerint ez nemcsak serdülőkorban, hanem a későbbi években is így van. Barátai társaságában, függetlenül az együtt végzett tevékenységtől, minden ember boldogabb és motiváltabb, mint egyedül. Még a tanulás és a háztartási munka is pozitív élménnyé válik barátaink társaságában, pedig mindez egyedül végezve ugyancsak lehangoló tud lenni. (17)

A családi körben való tartózkodás a második helyen áll a tökéletes élmények gyakoriságában a magyar tinédzserpopulációban. A 42%-os flow-élmény arány az antiflow-élményekhez képest azt jelzi, hogy a család az a kör, ahol kiegyenlítették a mindennapi pozitív és negatív élmények a serdülő életében. A flow-irodalom szerint a tökéletes élmény átélését segítő család, a családtagok érzelmi életét és gyarapodását egyaránt támogatja, ösztönzi a tagok egyéni fejlődését és igyekszik érzelmi szálakkal összekötni őket. Az optimális családban a szabályok és a fegyelem is markánsan jelen van, ami azért fontos, hogy ne kelljen a teendők megbeszélésére (serdülő családtag esetén például: meddig szabad kima-radnia, mikor kell a házi feladatot megírnia, melyik nap ki mosogat stb.) a szükségesnél több lelki energiát pazarolni. Az így megtakarított pszichés energia az állandó civakodás és vitatkozás helyett a családtagok céljainak támogatására fordítható. Az optimális család fő ismérve, hogy tagjai tudják: szükség esetén számíthatnak a család együttes lelkiere-jére. Csíkszentmihályi Mihály szerint a tökéletes élményeket elősegítő családi köteléknek öt fő jellemzője van. (18) Az első a világosság (a tizenéves ismeri az elvárásokat, a célokat és folyamatos, egyértelmű visszajelentéseket kap viselkedéséről). A második ismérv: a tizenéves a középpontban van, a szülőket érdekli, mit csinál, mit érez, mi a véleménye. A harmadik jegy a választási lehetőségek megléte, a választásért azonban felelősséget is kell vállalni. Az optimális család negyedik jellegzetessége a teljes bízalom légköre; a gyerek nyugodtan belemerülhet abba, ami érdekli, mert biztonságban érezheti magát. Az ötödik sajátosság a szülők azon igyekezete, hogy egyre komplexebb cselekvési módokat

kínáljanak a gyermekeik számára. Az autotelikus családi kapcsolat mintegy modellje annak, hogyan kell felkészíteni a gyermeket arra, hogy az életben öröme leljen.

Az egyedül végzett tevékenységekben a magyar tizenévesek 39%-ban számolnak be az áramlatélmény átéléséről. Ennek az adatnak az objektív értelmezéséhez konkrétan kellene ismernünk a végzett tevékenységeket, amire az általunk használt módszer, sajnos, nem ad lehetőséget. A számítógép-használat terjedésével például egyre nő a kamaszok körében az egyedül végzett tevékenységek aránya; a programozás, a számítógép felhasználásával történő ismeretszerzés prototípusa lehet a magány tökéletes élménnyé való átalakításának. Ugyanakkor triviálisnak számít, hogy a magányos ember jobban ki van szolgáltatva az irracionális félelmeknek, és magukra maradvá az embereknek sokkal nyomottabb a hangulatuk is. Az egyedüllét kezelésének képessége szorosabban kötődik a személyiségtevényezőkhöz, az autotelikus énnel jellemezhető kamaszok nagyobb valószínűséggel képesek áramlatélménnyé alakítani a magányt, mint az érzelmi támaszt nélkülöző társaik, akik számára az egyedüllétből való rettegés még akkor is lehetetlenné teszi adottságaik kibontakoztatását, ha egyébként kifogástalan értelmi képességekkel rendelkeznek.

Nemi különbségek

A nemek közötti különbségeket vizsgálva eredményeink alapján megállapíthatjuk, hogy a fiúk és a lányok a mindennapi flow-élmények átélésének gyakoriságában egyik helyzetben sem térnek el egymástól. Figyelemreméltó ugyanakkor, hogy a fiúk szignifikánsan gyakrabban unatkoznak és esnek apátiába, mint a lányok, pedig a negatív élményállapotról való beszámolás köztudottan ritkábban jellemző a férfiakra, mint a nőkre. Ez az eredmény arra utal, hogy a tizenéves lányok motiváltabbak az iskolai munka végzésére, nem érzik azt, hogy képességeik szintjéhez méltatlan feladatokat kell végezniük és baráti körben is jobban megtalálják az érdeklődésüket és figyelmüket lekötő elfoglaltságokat. A fiúk körében jobban él a „nagy dobás” eljövételének mítosza, jobban remélik a nagy lehetőséget, amely a mindennapok hervadtságát örökre elűzheti.

A pszichológiai immunkompetencia, valamint a flow- és antiflow-élmények gyakorisága közti összefüggés

A stresszrezisztenciát biztosító személyiségvonások és a flow-, valamint az antiflow- (szorongás, unalom, apátia) élmények gyakorisága közötti együtt járás eredményeit az 1. táblázat tartalmazza. Az eredmények szerint a vizsgált 16 személyiségjegyből 13 pozitívan korrelál a tökéletes élmény gyakoriságával, 11 negatívan korrelál a szorongással, 3 negatívan az unalommal és 9 negatívan az apátiával. Az eredményeket értelmezve azt mondhatjuk, hogy az értelmes cselekvés lehetőségét látó, a maguk elé értelmes célokat állító, az életüket értelemtelinek érző (magas koherencia érzés), saját képességeik hatékonyságában és fejleszthetőségében bízó (magas én-hatékonyság), önmagukat kontrollképesnek, pozitívan gondolkodónak és leleményesnek tartó, a kihívásokat kereső, céljaikért kitartóan küzdő serdülők gyakrabban képesek önmagukat a tökéletes élmény állapotába hozni, mint ilyen képességekkel nem rendelkező társaik. A szinkronképesség, amely a figyelem és a tudat feletti kontroll garanciája, szintén szignifikánsan korrelál (19) a flow-dús élményekkel mind a négy vizsgált élethelyzetben. Az önregulációs képességek közül a kitartás- és az impulzivitáskontroll játszik központi szerepet a flow-élmény fenntartásában. Az elvártaknak megfelelően a lelki immunitás alacsony foka a szorongásélmény és az önbizalomhiány elhatalmasodásával jár együtt (1. negatív korrelációk). Az eredmények azt jelzik, hogy az apátia akkor uralkodik el, ha a fiatalok nem látnak lehetőséget az értelmes cselekvésre (alacsony koherenciaérzés); a céltalanság, a külsőkontroll-attitűd és az én-hatékonyság-érzés alacsony szintje korrelál még ezzel az állapottal. Az unalom

alapvetően az akarathány (alacsony impulzivitáskontroll, alacsony szinkronképesség, alacsony kitartás) következményeként kialakuló élményállapot az általunk találtak szerint is.

	A flow a négy helyzetben	A szorongás a négy helyzetben	Az unalom a négy helyzetben	Az apátia a négy helyzetben
Pozitív gondolkodás	0,46	-0,17	-0,16	-0,2
Kontrollézés	0,46	-0,23	-0,19	-0,23
Koherenciaézés	0,54	-0,42	-0,29	-0,37
Öntisztelet	0,46	-0,22	-0,01	-0,17
Kihívás, rugalmasság	0,36	-0,22	-0,06	-0,19
Társas monitorozás	0,22	0,00	-0,02	-0,08
Leleményesség	0,40	-0,17	-0,02	-0,15
Én-hatékonyság	0,47	-0,31	-0,13	-0,24
Társas mobilizálás	0,11	-0,04	0,03	-0,05
Szociális alkotóképesség	0,36	-0,16	0,00	-0,13
Szinkronképesség	0,31	-0,37	-0,21	-0,26
Kitartás	0,36	-0,38	-0,33	-0,25
Impulzivitás kontroll	0,27	-0,30	-0,32	-0,30
Érzelmi kontroll	0,01	-0,28	-0,06	-0,03
Ingerlékenység	0,08	-0,32	-0,18	-0,17
Növekedés ézés	0,38	-0,32	-0,10	-0,22

1. táblázat

*A különböző csatornák és a PIK skáláinak korrelációi
0,17 feletti értékek esetén $p < 0,05$*

A pszichológiai immunkompetencia és a tökéletes élmény kapcsolatára vonatkozólag a cirkuláris okság magyarázatát tekinthetjük a legrelevánsabbnak. A pszichológiai immunrendszer elemei ösztönzik az áramlattevékenységek megindulását, hozzájárulnak a kihívások és képességek törekeny egyensúlyának a megteremtéséhez, elősegítik az áramlat-élmény fennmaradását, ugyanakkor a tökéletes élmény tartóssága építőleg, támogatólag hat a pszichológiai immunkompetenciára, a személyiséget védő dimenziók (optimizmus, énhatékonyság-ézés, kontrollképesség, koherencia-ézés, szinkronképesség stb.) megerősödésére.

Megbeszélés

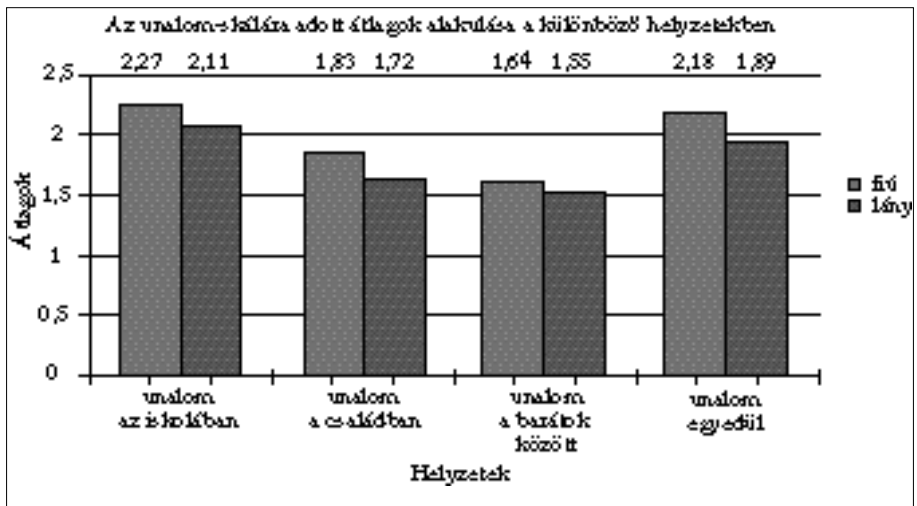
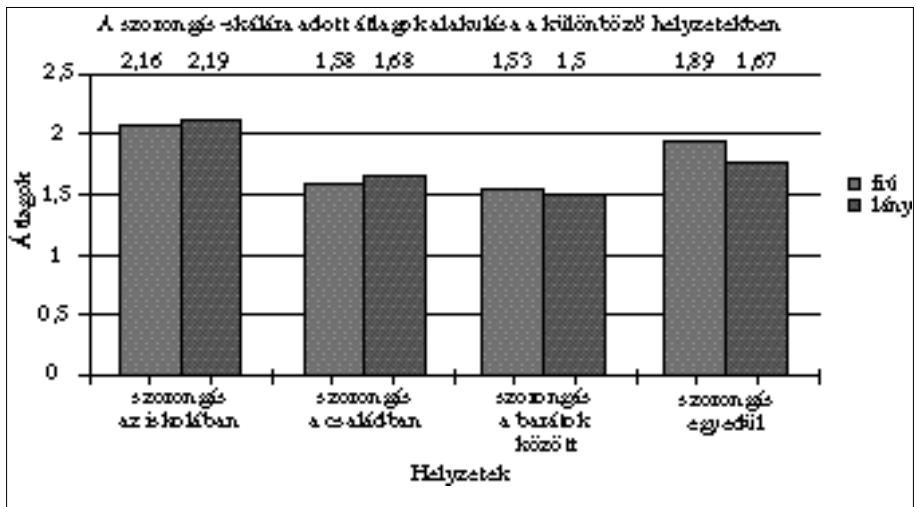
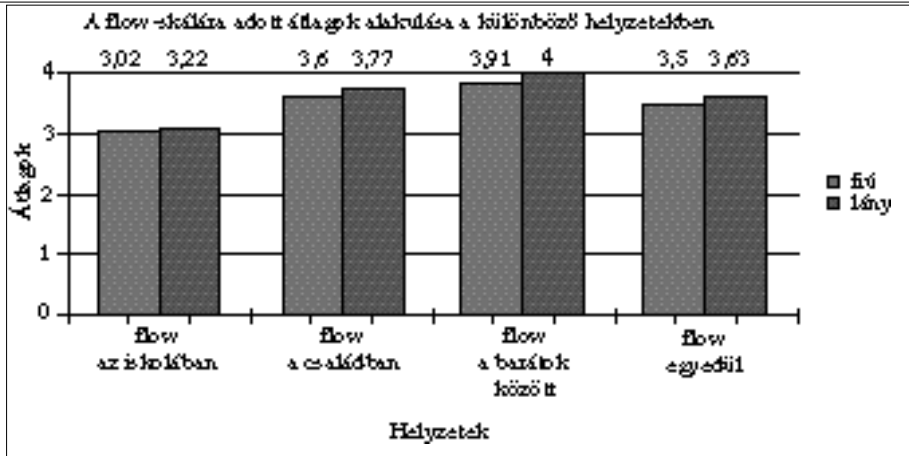
A tökéletes élmény személyiségforrásait vizsgálva a flow- és antiflow-élmények gyakoriságának mérésére kérdőívet dolgoztunk ki. Ezen Flow Kérdőív mind a négy skálája (flow, szorongás, unalom, apátia) a pszichometriai elemzés szerint megbízható eszköznek tekinthető a tizenévesek napi élményeinek az azonosítására a különböző élethelyzetekben. Eredményeink szerint a magyar tizenévesek leggyakrabban az időt a barátokkal töltve kerülnek a tökéletes élmény állapotába, illetve az iskolai tevékenységek teremtenek a legritkább alkalmat az áramlatélmény megtapasztalására. A szorongás ezzel ellentétben, az iskolai helyzetben dominál, és az apátia, valamint az unalom is jellemzőbb az iskolában, mint a családban vagy a barátok társaságában. A fiúk szignifikánsan gyakrabban érzik azt, hogy az életük unalmas és nincsenek tartalmas céljaik, függetlenül attól, hogy milyen élethelyzetben vannak. A tizenéves lányok nem számolnak be gyakoribb áramlatélményekről, életüket azonban kevésbé élik meg antiflow-élményektől terheltnek, mint a fiúk. Eredményeink egyértelmű empirikus bizonyítékkal szolgálnak arra, hogy a flow-élmény gyako-

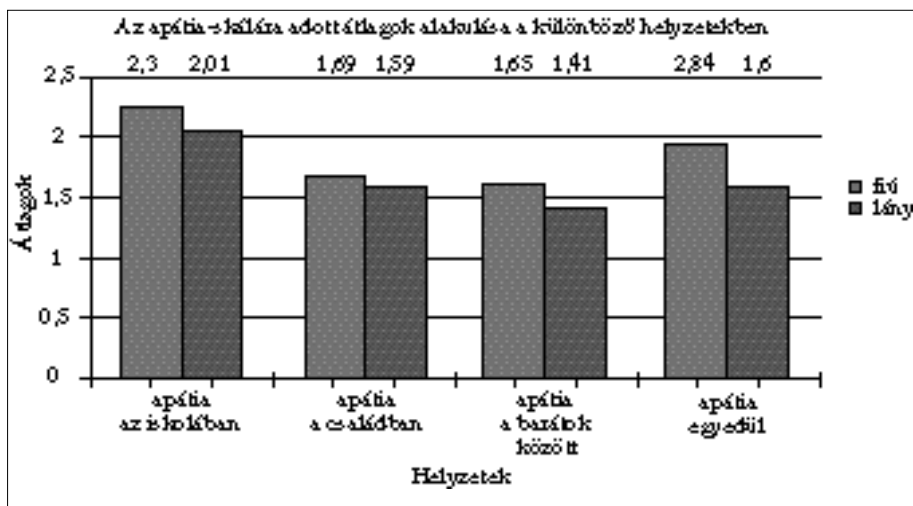
risága és a személyiség protektív, stressztoleranciát biztosító dimenzióinak a fejlettségi szintje szoros együtt járását mutat. A tökéletes élmények gyakorisága és a pszichológiai immunitás mértéke a cirkuláris okság mentén egymást erősítő tényezőknek tekinthetők. Ebből következően a serdülők pozitív gondolkodásának, koherenciaérzésének, én-hatékonyságának, leleményességének, problémamegoldó, valamint önregulációs képességének a fejlesztésével hozzájárulhatunk ahhoz, hogy képesek legyenek egy tökéletes élményekben dús életet teremteni a maguk számára.

Jegyzet

- (1) CSÍKSZENTMIHÁLYI M.: *A flow – az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó Bp. 1997; úó.: *És addig éltek, amíg meg nem haltak. A mindennapok minősége*. Kulturtrade Kiadó, Bp. 1998.
- (2) Pszichológiai immunrendszer: a stresszel szembeni védekezést nyújtó személyiségjegyek rendszere.
- (3) CSÍKSZENTMIHÁLYI M.: *És addig éltek...*, i. m.
- (4) Élményértékelő Mintavételi Eljárás (ESM): a napi élmények változásának regisztrálására kidolgozott eljárás.
- (5) Autotelikus személy: a maga választotta célokat követő személy.
- (6) ADLAI-GAIL, W. S.: *Exploring the autotelic personality*. Doctoral Dissertation, University of Chicago, 1994.
- (7) CSÍKSZENTMIHÁLYI M.: *A flow – az áramlat*, i. m.
- (8) KOBASA, S.C.: *The Hardy Personality: Toward a social psychology of stress and health*. = *Social psychology of health and illness*. Szerkesztette: SANDERS-SULS. Erlbaum, London 1982, 3–32. old.
- (9) ROSENBAUM, M.: *Learned resourcefulness: On coping skills, self-control, and adaptive behavior*. Springer-Verlag, New York 1990.
- (10) BANDURA, A.: *Self-efficacy mechanisms in human agency*. *American Psychologist*, 1982. 37., 122–147. old.
- (11) BLOCK, J.H.–BLOCK, J.: *The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior*. = *Minnesota Symposia on Child Psychology*. Szerkesztette: COLLINS, W-A. Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale 1980, 39–101. old.
- (12) ANTONOVSKY, A.: *Unraveling the Mystery of Health. How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass, London 1987.
- (13) Coping: megküzdő viselkedés.
- (14) CSÍKSZENTMIHÁLYI M.–LARSON, M.W.: *Being Adolescent*. Basic Books, New York 1984.
- (15) OLÁH, A.: *A megküzdés személyiség tényezői: A pszichológiai immunrendszer és mérésének módszere*. ELTE, Kézirat, 1996.
- (16) CSÍKSZENTMIHÁLYI M.: *És addig éltek...*, i. m.; úó.: *A flow – az áramlat*, i. m.
- (17) CSÍKSZENTMIHÁLYI M.: *A flow – az áramlat*, i. m.
- (18) CSÍKSZENTMIHÁLYI M.: *És addig éltek...*, i. m.
- (19) Szignifikáns korreláció: statisztikailag jelentős, a véletlen számlájára nem írható együtt járás, összefüggés.

I. melléklet





II. Melléklet

Gondoljon egy átlagos iskolában töltött napra! Kérjük, összegezze az iskolai munka során szerzett élményeit a következők szerint:

Amikor az iskolában vagyok és dolgozom az ott kapott feladatokon, akkor ÁLTALÁBAN véve azt mondhatom, hogy...

SZERETEM AZ ILYEN ALKALMAKAT

nagyon kevésbé (1) valamennyire (2) eléggé (3) meglehetősen (4) nagyon (5)

BELEMERÜLÖK ABBA, AMIT CSINÁLOK

nagyon kevésbé (1) valamennyire (2) eléggé (3) meglehetősen (4) nagyon (5)

FOLYAMATOSAN ÉRZEM, HOGY JÓL MENNEK A DOLGOK

majdnem soha (1) néha (2) eléggé (3) meglehetősen (4) majdnem mindig (5)

AKKOR IS CSINÁLNÁM, HA NEM KELLENE

majdnem soha (1) néha (2) eléggé (3) meglehetősen (4) majdnem mindig (5)

ÉRDEKTELEN SZÁMOMRA AZ EGÉSZ

majdnem soha (1) néha (2) eléggé (3) meglehetősen (4) majdnem mindig (5)

NEM TUD LEKÖTNI

majdnem soha (1) néha (2) eléggé (3) meglehetősen (4) majdnem mindig (5)

UNALOM FOG EL

nagyon kevésbé (1) valamennyire (2) eléggé (3) meglehetősen (4) nagyon (5)

ERŐFESZÍTÉSEMBE KERÜL, HOGY ARRRA ÖSSZPONTOSÍTSAK, AMI ÉPPEN TÖRTÉNIK

majdnem soha (1) néha (2) eléggé (3) meglehetősen (4) majdnem mindig (5)

MAGAMMAL FOGLALKOZOM

majdnem soha (1) néha (2) eléggé (3) meglehetősen (4) majdnem mindig (5)

IZGALMAS PRÓBATÉTEL SZÁMOMRA, ÉS ELVEZEM, HOGY TUDOM CSINÁLNI, AMIT KELL

majdnem soha (1) néha (2) eléggé (3) meglehetősen (4) majdnem mindig (5)

TÁVOL ÁLL TŐLEM, AMIT CSINÁLNI KELL

majdnem soha (1) néha (2) eléggé (3) meglehetősen (4) majdnem mindig (5)

ELVEZEM AZ ÉLMÉNYT ÉS KÉPESSÉGEIM HASZNALATÁT

nagyon kevésbé (1) valamennyire (2) eléggé (3) meglehetősen (4) nagyon (5)

NAGYOK A KÖVETELMÉNYEK ÉS EZ ELKESERÍT

majdnem soha (1) néha (2) eléggé (3) meglehetősen (4) majdnem mindig (5)

FIGYELMEM ELKALANDOZIK

majdnem soha (1) néha (2) eléggé (3) meglehetősen (4) majdnem mindig (5)

MIVEL FÉLKÉZZEL IS MEG TUDOM CSINÁLNI, UNALOMMAL TÖLT EL

majdnem soha (1) néha (2) eléggé (3) meglehetősen (4) majdnem mindig (5)

IDEGES LESZEK

nagyon kevésbé (1) valamennyire (2) eléggé (3) meglehetősen (4) nagyon (5)

VILAGOSAN TUDOM, MIT KELL TENNEM

majdnem soha (1) néha (2) eléggé (3) meglehetősen (4) majdnem mindig (5)

FÁRASZT AZ EGÉSZ

majdnem soha (1) néha (2) eléggé (3) meglehetősen (4) majdnem mindig (5)

AZ IDŐ MŰLÁSA

nagyon lassú (1) inkább lassú (2) se nem gyors, se nem lassú (3) meglehetősen gyors (4) nagyon gyors (5)

ÜGY ÉRZEM, MEG TUDOK FELELNI A HELYZET KÖVETELMÉNYEINEK

majdnem soha (1) néha (2) eléggé (3) meglehetősen (4) majdnem mindig (5)

AMIT A LEGTÖBB ESETBEN CSINÁLNOTM KELL, AZ IZGALMAS KIHÍVÁST**JELENT A SZÁMOMRA**

nem (1) teljes mértékben (5)

A HELYZET KÍVÁNTA KÉPESSÉGEIM

alacsony szintűek (1) magas szintűek (5)