

Serdülők élményminőségének vizsgálata

1. Elméleti megalapozás: a flow-élmény mint a fejlődés katalizátora

Csikszentmihályi Mihály (1997) szerint a flow egy olyan érzelmi élményállapot (áramlatélmény), amely a legnagyobb hatékonyságot biztosítja a személyiség kibontakozásához. Megalapozza a tevékenység eredményességét, és a képességek fejlődésének alapjául szolgál. Minél gyakoribb a tökéletes élmény (flow) annál nagyobb esély van a képességek kibontakozására, megvalósulására. Ezt az érzelmi állapotot tökéletes élménynek is hívják, mert jó átélni és magas szintű teljesítményt eredményez. A Csikszentmihályi által vizsgált személyek erről a hangulati élményről úgy számoltak be, mint életük legizgalmasabb, legélvezetesebb pillanatai. Hasonló a spontán, erőfeszítés nélküli mozgáshoz olyan, mint a folyó áramlása.

Az igazi értelemben vett tökéletes élménykutatások az élethelyzetekkel való megküzdés módjára vonatkoznak. Ezen az alapon a coping (megküzdés) klasszikus meghatározását kiegészíthetjük az unalommal és apátiával való szembenézés (Csikszentmihályi 1997) képességével. A coping az a folyamat, melyben az egyén próbál szembeszállni a stresszel (Atkinson et al. 2001), jelen megközelítésben unalommal, apátiával. A megküzdés hatékonysága attól függ, hogy hogyan értékeljük az adott helyzetet, mennyire látjuk veszélyesnek vagy megoldhatónak, milyen képességekkel rendelkezünk, mennyire ismerjük lehetőségeinket, és a vállalt feladatok mennyire vannak összhangban a személyes adottságokkal. Amennyiben megvalósul a feladatok, kihívások és személyes adottságok harmóniája, a személy áramlatélményt élhet át. A sikeres, elismert tudósok, sportolók, művészek az ún. flow lelkiállapotban alkotnak, mivel ilyenkor magasabb a munkabírásra, koncentrációra való képesség, és a feladat maga örömteli tevékenységet jelent számukra ebben az ihletett állapotban.

A flow-élmény alapfeltétele a személyiségünkben gyökerezik. Céljainkat úgy kell megválasztanunk, hogy rendelkezünk a megvalósításukhoz szükséges képességekkel. Ha megfelelés van a feladatok, követelmények, valamint a meglévő képességeink között, akkor lehetőségünk van rá, hogy egy sajátos élményminőséget, a flow-állapotot éljük át. „...A flow a lélek szárnyalásának megélése, az út élménye, amely út a boldogságot eredményező célállomásokon keresztül halad az önkitaljesülés határtalanságába. A flow arról szól, hogy mit élünk át az úton, amelyen igyekszünk valahová, illetve arra vonatkozik, hogy mikor érezzük magunkat jól azon az úton, amelyen egy fontos cél felé igyekszünk” (Oláh 2005, 112).

A flow-élmény elérésében nélkülözhetetlenek a világos célok, a megfelelő visszajelzések, a feladat és képesség közötti összhang, a tevékenységgel való egybeolvadás, a pszichés energia felhasználása, a test és lélek optimális működési állapota. Élményszinten mindez az „áramlatélményben” konkretizálódik. Az áramlattevékenység mint megküzdés, konkretizálódhat a kihíváskeresésben, a megpróbáltatások kihívásként való értelmezésében, a problémamegoldó képességek fejlesztésében. A problémamegoldási folyamatban kiteljesedik a személyiség, gyarapodnak a képességek (Oláh 1999).

Az áramlat ellentéte – anti-flow – a szorongás, az aggodalom, a frusztráció, amit akkor élünk át, amikor a képességeink és a követelmények között disszonáns kapcsolat van, amikor jóval alacsonyabb a meglévő képességek szintje, mint a feladat akadályja. Magas képességek, alacsony feladatkihívás esetében az unalom, az egyaránt alacsony képesség, valamint feladatkihívás esetében az apátia érzése kerítheti hatalmába a személyt.

Amint Csíkszentmihályi (1997) is elismeri, hogy a flow fogalma nem forradalmian új, az ókori kínai taoista bölcs, Csüang-Ce a *jiü* kifejezést használta az áramlásra, lebegésre, így jellemezve azt a személyt, aki a Tao szerint élt.

Az áramlatélmény jelentőségét mások is felismerték. Maslow (1971) például az eksztázis érzését nevezte csúcselménynek, viszont úgy tekintett erre, mint egy szerencsés, véletlentől függő eseményre, nem úgy, mint egy olyan folyamatra, amit irányítani lehet.

A flow-kutatások lényege az, hogy megkeressük azokat az élethelyzeteket, amelyek a legoptimálisabb érzelmi áramlást biztosítják, és hogy feltárjuk azokat a személyiségtartományokat, illetve tulajdonságokat, amelyek a tökéletes élményhez közelítenek.

Bár az áramlatélmény átélésének képessége mindenki számára adott, jelentős egyéni különbségeket fedezhetünk fel ennek megélési gyakoriságában. Az, aki magas szinten képes átélni a flow-t, Oláh (1999) szerint autotelikus személyiség, vagyis olyan adottságokkal rendelkezik, mint a magas stressztolerancia, edzettség (Kobasa 1982), tanult leleményesség, erős énhatékonyság (Bandura 1982), énrugalmasság (Block–Block 1980), fejlett koherenciaérzék (Antonovsky 1987). Mindez párhuzamba állítható a protektív személyiségtulajdonságok rendszerével. Az autotelikus személyiség a biológiai örökség és a kora gyermekkor élményének eredménye, ami fejleszthető is. Gyakorlással és fegyelemmel tökéletes szintre emelhető (Csíkszentmihályi 1997).

A flow hatással van az életminőségre (Csíkszentmihályi 2007). Az ember boldogabbnak érzi magát a flow-élmény megtapasztalását követően. Elismert művészek vallották, hogy a sikert a munka élvezete biztosította. A csúcsteljesítmények

elérése alkalmával sok esetben megjelenik az áramlatélmény. Csíkszentmihályi (2007) 210, 13 éves, tehetségesnek talált gyermekkel végzett kutatása rámutatott arra, hogy az áramlatélmény gyakorisága nagyobb hatással bír a tehetség kibontakozására, mint a kognitív képességet mérő teszten elért jó értelmi színvonal.

Oláh (2005) kutatásában egy 245 fős tanulói mintán végzett kutatás igazolta azt a tényt, hogy a tanulók egészségi állapota, valamint a reggeli fáradtság mértéke olyan tényezők, amelyek erősen befolyásolják a megélt flow gyakoriságát. A flow-élmény negatívan korrelál a fejfájással, gyomorfájással, hasfájással és hátfájással. Oláh (2005) vizsgálata rámutatott arra a tényre is, hogy az IQ-nak nincs hatása a flow-élményre. Az áramlatot bárki átélheti, aki képes belemerülni a tevékenységbe. A flow-élményt temperamentum és karaktervonások is befolyásolják. Oláh (2005) ezen tényezőket három csoportba sorolta: a flow elérését facilitáló vonások (újdomságkeresés, jutalomfüggés), a fennmaradásért felelős tényezők (önirányítottság, együttműködés, transzcendencia) és a flow-ban maradáshoz biztosító tényezők (stabilitás).

2. A vizsgálat módszertani keretei

A kutatás célja az élményminőség – a flow és anti-flow működési állapotnak – tanulmányozása. Célunk rávilágítás nyerni a serdülőök adaptációs nehézségeinek okaira, ami kiindulópontot jelenthet a tervszerűsített prevenció megszervezésében.

A kutatás hipotézise: a serdülőkori kibontakozást, a személyes építkezést negatívan befolyásolja az a tény, hogy a mai serdülőök ritkán érzik magukat önmagukkal összhangban, megelégedve, pozitív élményekkel feltöltődve.

A kutatási eljárás: a felmérés kérdőíves formában történt, erdélyi serdülőök körében, iskolai környezetben. A kérdőív kitöltése önkéntes és névtelen volt.

A mérőeszközök leírása: a tökéletes élmény, valamint az anti-flow élmények gyakoriságának vizsgálatára az Oláh-féle *Flow kérdőívet* használtuk, amelynek elemeit a szerző (Oláh Attila) Csíkszentmihályi és Larson kérdőívéből vette át, a szerzők jóváhagyásával. A kérdőív négy eltérő helyzetben (iskola, család, barátok, valamint az egyedül végzett tevékenységek keretében) vizsgálja a flow és anti-flow (unalom, apátia, szorongás) élmények gyakoriságát. A megkérdezettek a négy élethelyzetben egy ötfokú skálán jelzik a különböző élményállapotok gyakoriságát. A kérdőív révén lehetővé válik a különböző élethelyzetek flow és anti-flow élmények alapján történő jellemzése, ezek rangsorolása, valamint annak vizsgálata, hogy a megkérdezettek milyen gyakorisággal kerülnek az egyes élménycsatornába.

3. A hipotézis elemzése: *A személyes építkezést befolyásoló pszichés tónus vizsgálata*

Vizsgálatunkban arra voltunk kíváncsiak, hogy az erdélyi serdülők napi tevékenységük során, milyen gyakran élnek meg tökéletes élményhez közeli állapotokat, és milyen élethelyzetekben kerülnek gyakrabban a „flow-csatornába” (pozitív érzelmi tónusba) a szorongás, az apátia és az unalom (negatív érzelmi tónus) állapotához képest. A napi tevékenységekben való beleélést négy médiumban vizsgáltuk: az iskolában, a családban, baráti körben és szabadidőben egyedül.

Az eredmények azt mutatják, hogy a serdülők a leggyakrabban flow-élményt egyedül, a szabadidőben végzett tevékenységek (77,80%) során és családi környezetben (70,40%) élnek át. Harmadik helyre a baráti körben (40,10%) megélt tökéletes élmény került. Legkevésbé az iskolában (7,4%) adódik lehetőség a flow-élmény megtapasztalására.

Az unalom mint a flow egyik ellentéte, leginkább az iskolai (62,7%) és a baráti tevékenységek (31,3%) kapcsán jelentkezik. A szorongást leginkább az iskolai (28,8%) és családi (25,2%) környezetben élik át a fiatalok.

Figyelemfelkeltő az a tény, hogy a serdülők iskolai környezetben élnek meg a legritkábban flow-élményt, ahol a szorongás előfordulásának gyakorisága is igen magas. A hatékony prevenció elősegítené az iskolai légkör javítását, az oktatás vonzóbbá tételét, valamint különböző iskolán belüli, illetve iskolán kívüli programok szervezését.

Ahhoz, hogy összehasonlíthassuk, hogy hogyan viszonyul egymáshoz a flow és az anti-flow a serdülők megéléseiben, két számítást végeztünk. Egybevéve a négy vizsgált környezetekben megélt pozitív érzelmi állapotot, 48,90%-os gyakorisági mutatót kapunk. Ugyanígy eljárva, megtudhatjuk, hogy a négy említett környezetben az unalom 32,8%-os, az apátia 4,25%-os, és a szorongás 14,07%-os gyakorisággal fordul elő a vizsgált serdülők érzelmi átélései között.

A gondot az okozza, hogy a serdülők idejük legnagyobb részét, 7–8 órát, iskolai környezetben töltenek. A családi kör, a barátok társasága, valamint az egyedül végzett tevékenységek nem képesek ellensúlyozni az iskolai légkör negatív hatásait.

A flow és anti-flow élmény (érzelmi tónus) előfordulásának gyakorisága alapján összehasonlítottuk a felmérésben résztvevő lányok és fiúk életérzését. A lányok 8,4%-a él át flow-élményt iskolai tevékenységek során, 71,6%-a a családdal együtt végzett tevékenységek keretében, 43,4%-a a barátokkal együtt töltött idő alatt, és 79,4%-a a szabadidőben, egyedül végzett tevékenységek során. A fiúk 6%-a számol be flow-ról az iskolai környezetben, 35,2%-a a baráti környezetben, 68%-a a családi környezetben, és 75,6%-a az egyedül végzett szabadidős

tevékenységek ideje alatt. Apátiáról az iskolában végzett tevékenységek során a lányok 1,5%-a és a fiúk 0,5%-a számol be. Az unalom az iskolai tevékenységekkel szemben eléggé magas arányt mutat. A lányok 62,5%-a és a fiúk 62,2%-a többnyire vagy majdnem mindig unja az iskolai tevékenységeket. A családi, baráti és szabadidős környezetben végzett tevékenységek kevésbé unalmasak, és a szorongás gyakorisága is elég alacsony e három vizsgált médiumban. Az érzelmi tónus tekintetében nem találtunk szignifikáns különbséget a nemek között.

Azt is megvizsgáltuk, hogy a vizsgálatban résztvevő serdülők érzelmi tónusa és a négy tanulmányozott környezet közötti összefüggés szignifikánsnak tekinthető-e. Táblázatot csak az anti-flow elemeinek vonatkozásában közlünk.

1. táblázat: Különböző környezetek és a szorongás összefüggése

		<i>Szorongás baráti k.-ben</i>	<i>Szorongás családi k.-ben</i>	<i>Szorongás is- kolai k.-ben</i>
<i>Szorongás egyedül</i>	Pearson- korreláció	0,3**	0,2**	0,1**
	Szig.	0,000	0,000	0,001
<i>Szorongás baráti környezetben</i>	Pearson- korreláció		0,3(**)	0,2**
	Szig.		0,000	0,000
<i>Szorongás családi környezetben</i>	Pearson- korreláció	0,3**		0,2**
	Szig.	0,000		0,000
<i>Szorongás iskolai környezetben</i>	Pearson korreláció	0,2**	0,2**	
	Szig.	0,000	0,000	

**Korreláció szignifikáns 0,01 küszöbön

A fenti táblázat alapján elmondható, hogy azok a serdülők, akik fokozott szorongást élnek át iskolai környezetben, hajlamosak arra, hogy sem az egyedül végzett tevékenységekben, sem a baráti és a családi környezetben ne érezzék magukat felszabadultnak.

Hasonló eredményekre, szignifikáns összefüggésekre, jutottunk az apátia és az unalom kapcsán is.

A megkérdezettek közül azoknál, akik az iskolai tevékenységek során apátiát élnek át, nagy valószínűséggel ez az érzés gyakran visszatér az egyedül, a barátokkal, illetve a családdal végzett tevékenységek során is.

Azok a diákok, akik az iskolában unatkoznak, hajlamosak egyedül, otthon és a barátok közt is unatkozni.

Feltételezzük, hogy rá lehet tanulni a negatív érzelmi állapotokra, illetve bele lehet törődni ezek elviselésébe, anélkül, hogy keresnék az eszközöket a negatív érzelmi tónus megszüntetésére.

Hasonló összefüggések fedezhetők fel a pozitív, flow póluson is. *A tökéletes élmény* esetében is érvényesnek mutatkozik az az összefüggés, hogy az a serdülő, aki az iskolában megtapasztalja és átéli a flow élményt, a családi, valamint a baráti környezetben, és egyedül is gyakran képes a flow-csatornába lépni.

Megállapításaink azért fontosak, mert az érzelmi tónus állandósulhat és a személyiség jellemzőjévé válhat. Fontos lenne, hogy minden életkörülményben fektessünk hangsúlyt arra, hogy a serdülők jól érezzék magukat, megtanulják tudatosan keresni és fenntartani a pozitív érzelmi állapotokat. Az örömkészség és az életigenlő beállítódás fejleszthető. A segítőmunka erre is hangsúlyosan alkalmas.

4. Javaslataink a hatékony prevenció megvalósítására

Elképzeléseinket Catalano és Dooley (1980) kétszintes – *beütemezés és beavatkozás* – prevenciók modelljére építjük. Ebből kiindulva a serdülők számára egy többszintes prevenció programot ajánlunk.

A proaktív elsődleges prevenció célja lehetne a kockázati tényezők kiküszöbölése, az unalom, az apátia, a stressz elkerülése. Olyan prevenció programokra lenne szükség amelyek megtanítják a serdülőket pontosan felmérni képességeiket, megítélni azt, hogy a vállalt feladat eredményesen elvégezhető-e vagy sem. Célunk az lenne, hogy csökkenjen a serdülők körében a kudarc megélésének gyakorisága.

A megelőzésben a szülőkre is gondolnánk. Számukra olyan informatív csoportokat lehetne szervezni, amelyek keretében célzott beszélgetések folynának például arról, hogy a családnak mint aktív rendszernek, milyen káros hatásai lehetnek a gyermek fejlődésére. Kiemelnénk az érzelmi légkör szerepét a családi szocializációban. Ezekhez társulnának az iskola által generált kockázati tényezők kiküszöbölésére létrehozott „légkör javító” programok, amelyeket a pedagógusok számára szerveznénk. A lényeg a család és az iskola esetében is az lenne, hogy tudatosuljon a szülőknél és a pedagógusokban, hogy minél több olyan alkalmat kell teremteni, amelyek lehetőséget adnak a pozitív érzelmi megélésekre.

A reaktív prevenció programok célja a képességfejlesztés, annak érdekében, hogy a fiatalok hatékonyabban küzdjenek meg a kockázati tényezőkkel. Ilyen programok lehetnek például a stressz-menedzsment programok, ahol a problémahelyzetekkel való megküzdés technikai tanulhatók, fejleszthetők, valamint

elsajátíthatók a feszültségoldás hatékony lehetőségei is. Az érzelmi intelligenciát (EQ) fejlesztő programok is központi jelentőséggel bírnának, ahol a diákok megtanulhatnak jobban kezelni érzéseiket, felismerni és azonosítani mások érzéseit. A kommunikációfejlesztő programok azt a célt szolgálják, hogy a fiatalok adaptív kommunikációs sémákat sajátítsanak el, és hatékonyan használják a kortárs csoporttal és a szülőkkel való kapcsolataikban. Fontos feladatnak látszik a jövőkép alakítása, mert ez segítheti az életutat megtervezni, és megtanulni megfelelően bánni az idővel. Az alkalmazkodást, kreativitást, rugalmasságot igénylő helyzetekben szükséges készségek tanulása szintén részei lehetnek a hatékony prevenciónak. Segíthetnének megalapozni a tudatos önkontrollt, amit a szakirodalom az átalakító (reformatív) önkontroll fogalmával illet (Rosenbaum 1990, idézi Kulcsár Zsuzsanna 1998). Mindez fejleszthetné az alkalmazkodást és a rugalmasságot.

Vizsgálati eredményeink azt mutatták, hogy az iskolában nagyon magas a szorongás és unalom érzése, ami arra enged következtetni, hogy a diák számára a feladatok nem jelentenek kihívást, a képességek és probléma összhangja nem megfelelő. Ennek javítása egy élményszerű, differenciált tanulás megszervezésével lehetséges, ahol a végső cél a diák személyes önkiteljesedése, a képességei megfelelő felhasználása.

A prevenciónak érinteni kell a pedagógusközösséget is, hogy olyan készségekre, jártasságra tegyenek szert, amelyek segítségével élvezetessé tehető az iskolai munka, amely ebben az esetben a flow-élmény szintere is lehet.

A fentiekén kívül olyan programokat is szerveznénk, amelyeknek célcsoportját a veszélyeztetett fiatalok képezik, olyanok, akiknél magas az iskolai szorongás és az apátia, az unalom, vagy nehézségeik vannak az érzelmeik kifejezésében és azonosításában.

A prevenciót nem ad hoc módon, kisebb programok megvalósításával, hanem tervezetten, az iskolai munkába, tantervbe építve kell megvalósítani, amihez a személyre szabott megközelítés ad lehetőséget. A curriculumba be lehetne vezetni az iskolai osztályok sajátosságainak megfelelő komplex, egészségnevelési programot, amely az ismeretek mellett a konkrét készségeket és jártasságokat is fejleszteni.

Az iskolában az áramlatélmény megtalálására kellene helyezni a hangsúlyt, élvezetes tevékenységekre ösztönözni a fiatalokat. Példa van rá, igaz, nem nálunk: Indianapolisban több éve működik kísérleti jelleggel a *Key School*, amelynek célja a flow személyiséghez és környezethez kapcsolódó oldalainak a fejlesztése. Ott olyan tanulási környezetet próbálnak teremteni, amely elősegíti az áramlatélményt, segíti megtalálni a diákok saját érdeklődési körét, valamint fejleszteni az ehhez kapcsolódó hajlamot. A diákoknak lehetőségük van a számukra

élvezetes tevékenységek kipróbálására – sietség nélkül –, a tanár pedig segít az új kihívások megtalálásában. Ennek a modellnek a meghonosításával is hozzájárulhatnánk iskoláink mentálhigiénés színvonalának emeléséhez. A személyiség kiteljesedéséhez nélkülözhetetlen örömmérés természetes úton kell eljusson a serdülőkhöz, mert a mesterséges örömök (például szerhasználat) nagymértékben károsítják az alakuló személyiséget.

Irodalomjegyzék

- Antonovsky, A. (1993): The structure and properties of ence of coherence scale. *Journal of Sport and Medicine*, 36, 725–733. p.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. (2001): *Pszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Bandura, A.: Self-efficacy mechanism is human agency. *American Psychologist*, 1982. 37, 122–147.
- Block, J. H., Block, J.(1980): *The role of ego-control and ego-resilience int be organization of behavior*. Spinger-Verlag, New York.
- Catalano, R., Dooley, D. (1980): Economic change in primary prevention. In: *Prevention in mental health. Research, policy, and practice* (szerk. Price, R. H., Kerterer, R. F., Bader, B. C., Monahan, J.). Sage Publications, Beverly Hills, CA, 21–40.
- Csikszentmihályi M. (1997): *Flow, az áramlat*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Csikszentmihályi M. (2007): *A fejlődés útjai*. Nyitott könyvműhely, Budapest.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Kahn, S. (1982): Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology* 42, 168–177.
- Kulcsár Zs. (1998): *Egészségpszichológia*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.
- Maslow, A. (1971): *The farther reaches of human nature*. New York, Viking.
- Oláh A. (1999): A tökéletes élmény megteremtését serkentő személyiségtényezők serdülőkorban. *Iskolakultúra* 6–7.
- Oláh A. (2005): *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény*. Trefort Kiadó, Budapest.
- Zuckerman, M. (1979): *Sensation seeking: Beyond the optimal level of aurosal*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.