

XX. reál- és humántudományi Erdélyi Tudományos Diákköri

Konferencia (ETDK)

Kolozsvár, 2017. május 18–21.



A flow legyen veled

**A flow, hardiness és mentális egészség kapcsolatának
feltárása és egy a flow élmény megtapasztalására épülő
program hatásmechanizmusának vizsgálata**

Szerző:

Lőrincz Máté

Babeş-Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár, Pszichológia és
Neveléstudományok Kar, pszichológia szak, alapképzés, II. év



**XX. reál- és humántudományi Erdélyi Tudományos Diákköri
Konferencia (ETDK)
Kolozsvár, 2017. május 18–21.**

A flow legyen veled

**A flow, hardiness és mentális egészség kapcsolatának
feltárása és egy a flow élmény megtapasztalására épülő
program hatásmechanizmusának vizsgálata**

Szerző:

Lőrincz Máté

Babeş–Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár, Pszichológia és
Neveléstudományok Kar, pszichológia szak, alapképzés, II. év

Témavezető:

dr. Kálczai János Kinga egyetemi adjunktus

Babeş–Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár, Pszichológia
és Neveléstudományok Kar, Alkalmazott Pszichológia Intézet

Absztrakt

Abstract

Az aktív és dinamikus életvitel elengedhetetlen a megfelelő mentális egészség megőrzésének érdekében. Ez legjobban úgy tartható fenn, ha a minkét ért stresszt és az élet általános problémáit megoldásra váró kihívásokként reprezentáljuk, melyek aktív megküzdést igényelnek. Fontos továbbá, hogy mindennapi tapasztalatainkat és élményeinket valódi, mély, jelentőségteljes eseményekként éljük meg és valóban aktív résztvevői legyünk életünk lehető legtöbb pillanatának.

A flow élmény megtapasztalása lehet szerintünk a kulcs, mely kimotozítja a hétköznapi rutinfeladatok unalmából és lehetővé teszi az események valódi átélését. A flow leginkább a kihívásokkal szembeni megküzdés során élhető át, így egy olyan attitűd, mely alapvetően a problémák kihíváskénti reprezentációjára készítet egy olyan személyiséggel egyetemben, mely hajlamosabb a flow-csatornába való belépésre sikeresen veheti fel a versenyt a mentális egészséget romboló tényezőkkel szemben.

Kutatásunk elsődleges célja a flow élmény, mentális egészség valamint a személyiség hardiness mutatóinak korrelációjának kimutatása. Másodsorban egy poira (flowart), a maori nép által ősidők óta használt eszközre, épülő program segítségével a résztvevők közelebb juttatása a flow élmény megtapasztalásához. A konkrét tevékenységen kívül (poizás), a kísérletben résztvevő személyek flow-val, mentális egészséggel és a hardinesssel kapcsolatos deklaratív tudástárának bővítését is célul tűztük ki.

A beavatkozás során szerzett procedurális és deklaratív ismeretek által, a flowhoz tartozó meta-képességek fejlesztésével, a flow jelenségének mennyiségi és minőségi növekedésének kimutatására törekedünk, mely egy indirekt kognitív átstrukturáláshoz vezethet, ami a mentális egészség, valamint a személyiség hardiness részének növekedését okozhatja.

Kutatásunkban a kolozsvári Pszichológia szak első- és másodéves hallgatói vettek részt és három kérdőívet használtunk: a Flow Állapot Kérdőív-et, a Hardiness Scale-t valamint a The Mental Health Inventory-t.

TARTALOMJEGYZÉK

Bevezető

I. A KUTATOTT PROBLÉMA ELMÉLETI HÁTTERE	6
1. A Flow	6
1.1 A flow koncepciójának kialakulása	6
1.2 A flow mérési módszerei.....	7
1.3 Az áramlat-élmény jellemzői	8
1.4 Autotelikus személyiségtípus.....	11
2. Hardiness.....	12
2.1 Meghatározása.....	12
2.2 Komponensei	13
2.3 Mentális egészséggel való kapcsolata	14
3. Mentális egészség.....	15
3.1 Meghatározása.....	15
3.2 Komponensei	15
4. A Poi.....	18
4.1 Történelme.....	18
4.2 Poi, játék, meditáció, flow	18
5. Kutatások táblázata	19
II. KUTATÁSI RÉSZ.....	21
1. <i>Első kutatás</i>	21
1.1. A kutatás célja	21
1.2 Hipotézis	21
1.3. A kutatási módszer és eljárás	21
1.3.1. A vizsgálatban résztvevő személyek bemutatása.....	21
1.3.2. Vizsgálati, adatgyűjtési eszközök	25
1.3.3. A kutatási eljárás bemutatása	28
1.3.3.1. A vizsgálati design	28
1.3.4. Statisztikai feldolgozás	29
1.4. A kutatási eredmények bemutatása.....	29

2. <i>Második kutatás</i>	33
2.1. A kutatás célja	33
2.2. Hipotézisek	33
2.3. A kutatási módszer és eljárás	33
2.3.1. A vizsgálatban résztvevő személyek kiválasztási kritériumai	33
2.3.2. A vizsgálatban résztvevő személyek bemutatása	34
2.3.3. Vizsgálati, adatgyűjtési eszközök	34
2.3.4. A kutatási eljárás bemutatása	34
2.3.4.1. A vizsgálati design, függő és független változók	34
2.3.4.2. A kutatás menete, lépései	37
2.3.4.3. Statisztikai feldolgozás	37
2.4. A kutatási eredmények bemutatása	40
3. Általános következtetések	45
4. Javaslatok	46
KÖNYVÉSZET	47
MELLÉKLET	52

I. A KUTATOTT PROBLÉMA ELMÉLETI HÁTTERE

1. A Flow

1.1 A flow koncepciójának kialakulása

A flow élményre való felfigyelés és a jelenségkör tanulmányozásának a kezdete az 1960-as évekbeli intrinzik motivációs tevékenységek vizsgálatával kezdődött. Habár számos kutatást végeztek az intrinzik motiváció témakörében (pl. Deci és Ryan, 1985), ennek ellenére egyetlen szisztematikus és empirikus tanulmány sem született ezen tevékenységek szubjektív fenomenológiájára vonatkozóan (Snyder és Lopez, 2011).

A flow, tökéletes vagy optimális élmény fogalmát elsőként Csíkszentmihályi Mihály (1975) vezette be a pszichológiába, aki a kreatív folyamat tanulmányozása közben felfigyelt arra, hogy a művészek egy idő után olyan tudatállapotba kerülnek, mely kizár minden diszkomforttal kapcsolatos érzelmet és testi megnyílvánulást, így az alkotó teljes mértékben az alkotás folyamatára koncentrálhat, mintegy eggyé válva azzal (Getzels és Csíkszentmihályi, 1976).

A flow-kutatás a környezet és az egyén közti kapcsolatot teszi elsődleges kutatási tárgyává, az eddig uralkodó öröklődéselvű nézetekkel szemben, melyek a vonásokat és stabil diszpozíciókat hangsúlyozzák (Oláh és munkatársai, 2012). A flow, valamint más kortárs elméletek középpontjában egyaránt az interakcionizmus fogalma helyezkedik el (Magnusson és Stattin, 1998).

További kutatások alátámasztották, hogy a kezdetben unalmas és indifferens tevékenységek, a lehetőségek előtérbe kerülésével érdekessé és jutalomértékűvé válhatnak. mivel az intrinzik tevékenységek végzésének jutalma emergens, vagyis nem előre meghatározott szándékstruktúrák állnak a tevékenység végzésének hátterében, hanem az „itt és most”, valamint az egyén-környezet interakció az elsődleges hajtóerő (Csíkszentmihályi és Nakamura, 1999).

Kezdetben olyan emberekkel készített interjúkat, akik az adott tevékenységeket pusztán annak élvezetért végezték (sakozók, sziklamászók, táncosok), később pedig átlagos életét élő személyekkel. Kifejlesztett egy új eljárást, az Élmény Mintavételi Eljárást (ESM) a

humán működés kutatására, mely segítségével több mint 250 000 személy adatát vette fel a világ különböző helyeiről. Az ESM eredményei valamint a több mint 8000 személlyel készített interjúi alapján fogalmazta meg Csíkszentmihályi az áramlat élmény alapvető koncepcióját (Csíkszentmihályi, Abudameh és Nakamura, 2005).

A flow tehát egy olyan tudatállapot, mely során a személy teljesen feloldódik az általa végzett tevékenység során, (Csíkszentmihályi, 1975/2000,1990) valamint megszűnik a reflektív én, ezzel egyidőben pedig a kontroll mély zése jellemzi az átélőt (Engeser & Schiepe-Tiska, 2012; Rheinberg, 2008). Ezen állapotban a személy a maximális kapacitását kihasználva működik. (Charms, 1968; Deci, 1975; White, 1959).

1.2 Az flow mérési módszerei

Egy a flow mérésére vonatkozó metaanalízisükben Novak és Hoffmann (1997) három fő megközelítést neveznek meg: a narratív leírás/kérdőív, a tevékenység/kérdőív és az Élményértékelő Mintavételi Eljárások.

A kutatások alapjait Csíkszentmihályi fektette le félig struktúrált interjúk segítségével, melyeket sebészekkel, táncosokkal, sziklamászókkal és sakkozókkel készített (Nakamura és Csíkszentmihályi, 2005). Az interjúk módszer előnye, hogy egy flexibilis és dinamikus vizsgálati eszköz (Pace, 2004), mely képes olyan helyzetspecifikus faktorok feltárására, melyek a kulturális különbségek azonosítására is szolgálhatnak (Delle Fave, Massimini és Bassi, 2011; Swann és mtsai, 2011). Az interjúk módszer hátránya, hogy a különféle torzítások következtében pontossági foka nehezen megállapítható, valamint szükséges egy alapvető bizalom kialakítása (Csíkszentmihályi és Robinson, 1990).

Az Élményértékelő Mintavételi Eljárás valós időben és természetes helyzetben teszi lehetővé a flow vizsgálatát. A mindennapi élet minőségét méri fel, hogy hogyan érzik magukat az emberek bizonyos cselekvéseik végzése közben (Csíkszentmihályi, Larson és Prescott, 1977). A módszer első változatában a résztvevőket megkérték, hogy írják le napjuk legélvezetesebb pillanatait, azonban ezen módszerrel csupán az élmények utólagos értelmezését tudták meg. A módszert javítva, Csíkszentmihályi és tanítványa, S. Prescott kifejlesztették a „csipogós módszert”. Ezen eljárás során a vizsgált személyek egy-egy csipogót kaptak, amit random módon aktivált a vizsgálatvezető, ilyenkor pedig az alanyok egy Élményértékelő Űrlapot kitöltve tájékoztatták a kísérletvezetőt, hogy hol és milyen szociális kontextusban vannak, milyen tevékenységeket végeznek, mik a gondolattartalmaik,

valamint mennyi idő alatt töltötték ki ezen önbeszámoló kérdőívet. A személyes beszámoló mellett, Likert-skálás mérőeszközöket is alkalmaztak. A módszer legfőbb korlátja, hogy a pontos önbeszámolók sok helyzetben nehezek, ha érzékeny vagy illegális tevékenységről van szó, azonban a módszer kutatási érvényességét és megbízhatóságát kutatási eredmények támogatják (Csíkszentmihályi és Larson, 2006).

Kérdőíves módszer esetén, a cél az áramlat-élmény mérése, a helyzet és személyek általi különbségek beazonosítás (Nakamura és Csíkszentmihályi, 2005).

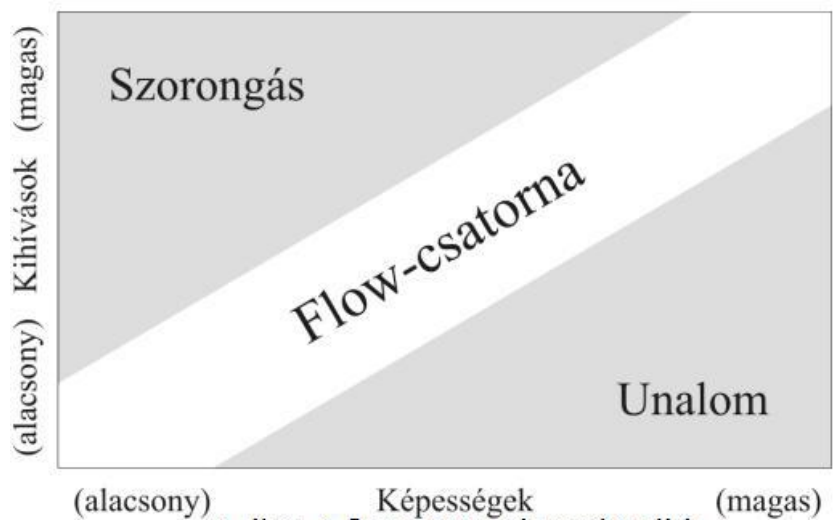
A legújabb kutatások alátámasztják, hogy a flow egy a normáltól eltérő tudatállapot, melyet nem pusztán önbeszámolók, hanem pszichológiai méréseken keresztül is azonosíthatunk (Keller, Bless, Blomann, Kleinbö, 2011).

1.3 Az áramlat élmény jellemzői

Az áramlat élmény akkor valósulhat meg, amikor a személy rendelkezik a tevékenység végzéséhez szükséges képességekkel, azonban ezek nem haladják meg a feladat által támasztott kihívásokat, illetve éppen csak elégségesek a tevékenység megfelelő végzéséhez. A koncentráció olyan magas foka valósul meg, hogy minden ami irreleváns kizáródik a tudatból. Az éntudatosság eltűnik és torzult időérzékelés jellemző

(Csíkszentmihályi és Csíkszentmihályi, 1975,1988). A tevékenység, valamint a személy képességei között fellépő egyensúly részlegesen Hebb (1955) optimális arousal hipotézisével feleltethető meg, mely szerint a központi idegrendszer optimális működését az állandó és változatos ingerkörnyezet biztosítja. Ebből az állapotból való kimozdulást az egyéni és a

tevékenység által igényelt képességek közti dinamikus egyensúly felbomlása eredményezheti. Amennyiben az egyéni képességek felülmúlják a feladat által igényelt képességeket, unalom, ellenkező esetben pedig szorongás tapasztalható (Snyder és

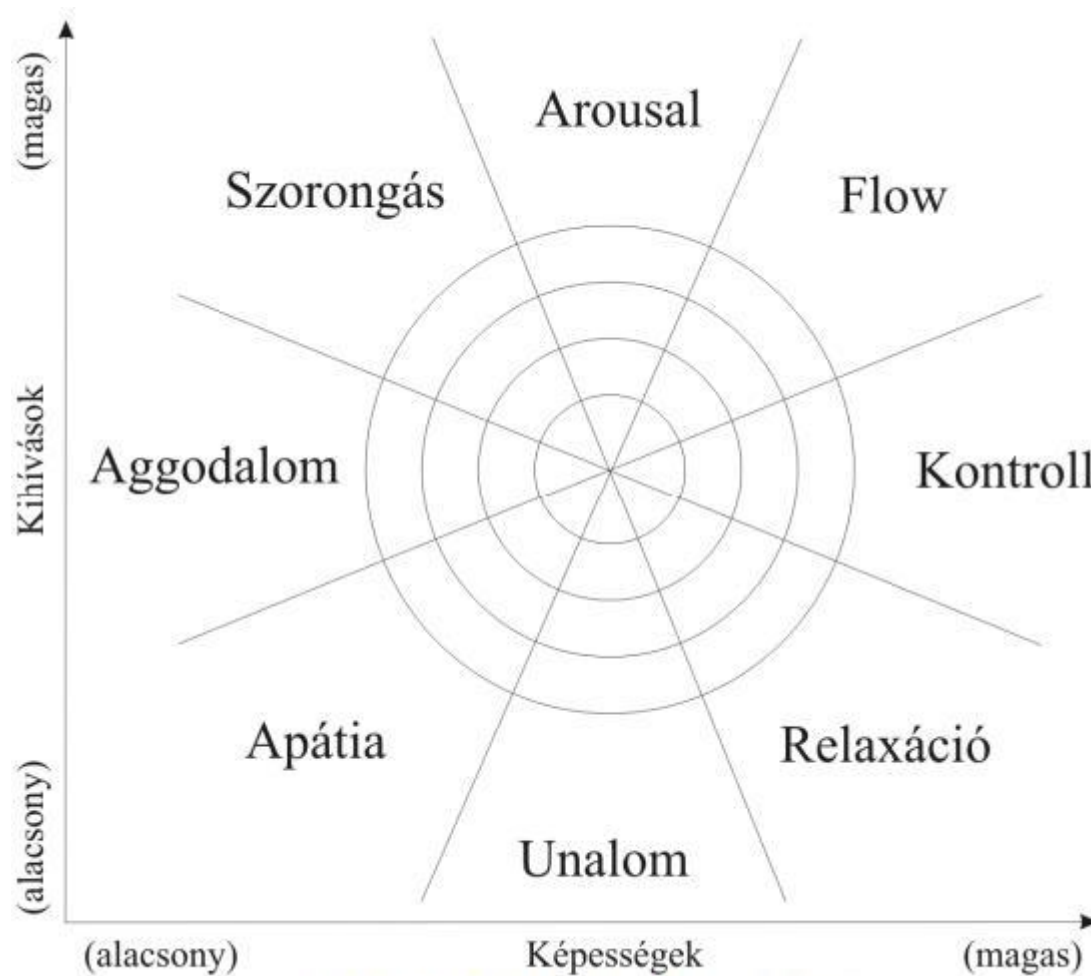


1. ábra. A flow 3 csatornás megközelítés

Lopez, 2002). Ezen elméletek magyarázhatják Kivikangas (2006) kutatásainak eredményét, mely kimondja, hogy az arousal-szint és a megélt flow intenzitása, melysége között nincs összefüggés.

A flow-élmény első feltérképezésénél, Csíkszentmihályi (1975) az észlelt kihívások és képességek alapján az élmény három régióját/csatornáját határozta meg: unalom, flow és szorongás (1. ábra)

Az újabb eredményeknek értelmében, a flow nyolc csatornás megközelítése a leghelyénvalóbb (Csíkszentmihályi, 1997).



2. ábra. A flow 8 csatornás megközelítése

Számos kutatást végeztek a világ különböző részein a flow élmény univerzalitásának ellenőrzése végett. A kutatók azt találták, hogy a tökéletes élmény átélése és leírása kultúrától, modernizációs foktól, kortól, nemtől és társadalmi helyzettől függetlenül közel azonos. Univerzális jelenség annak ellenére, hogy a kulturális behatásoktól függően

különbözőképpen érhető el (Asakawa, 2010; Csikszentmihályi & Csikszentmihályi, 1988; Delle-Fave & Massimini, 2004; Delle-Fave, Massimini & Bassi, 2011; Hektner, Schmidt & Csikszentmihályi, 2007).

Az örömteli élmény keletkezésének nyolc alapvetően szükséges eleme van. Először is, szükséges, hogy a vállalt feladat elvégzésére legalább minimális esély legyen. Másodszor képesnek kell lennünk az abszolút összpontosításra, mely feltétele, hogy a feladat egyértelműen meghatározott céllal rendelkezzen miközben folyamatos visszacsatolás áll rendelkezésre. Továbbá szükséges, hogy a mindennapi élet frusztrációit és aggodalmait félra téve erőlködés nélkül, teljes elkötelezettséggel végezzük feladatunk. A hatodik komponens a kontroll érzése, melyet maga a tevékenység segít elő. A hetedik komponenst a léttel való foglalkozás megszűnése képezi, a tevékenység után azonban egy megerősödött Én-ézés tér vissza. Végezetül pedig jelentkezik az idő érzékelésének a torzulása vagy a teljes időtlenség érzése. A felsorolt komponensek együttes jelentkezése az öröm olyan mély érzését képes kiváltani, hogy maga a tevékenység átélése válik jutalomértékűvé (Csikszentmihályi, 1997).

Ezen felsorolás az élmény kialakulásának feltételeit, valamint az állapotban tapasztalható szubjektív változásokat együtt tárgyalja (Oláh és munkatársai, 2012). Egy későbbi tanulmányban megkülönböztetésre kerülnek a flow kialakulásának feltételei, valamint a szubjektíven megélhető tényezők: a tudat és tevékenység összeolvadása, az időérezékelés megváltozása, a tevékenység feletti kontroll érzete (Csikszentmihályi és munkatársai, 2005). Végül három olyan tényezőt emelnek ki a szerzők, melyek alapvetően szükségesek az élmény megéléséhez, ezek az elsődleges tényezők: tisztán és egyértelműen megfogalmazott célok, az észlelt kihívás-képesség dinamikus egyensúlya, valamint a közvetlen és folyamatos feedback. Az élmény kialakulásáért felelős másodlagos tényezők, az egyén tevékenységbe való bevonódása, mely személyes teljesítményelvárásának függvénye, valamint az alapvető attribúciós stílusa, mely maga a tevékenység és a visszajelzés értelmezését határozza meg (Csikszentmihályi, Abuhamedh és Nakamura 2005).

A flow élmény témaköre számos aspektusában átfedést képez a különféle motivációs elméletekkel is, melyek magyarázzák az élmény keresésére, kialakítására, valamint fenntartására vonatkozó driveokat. Deci és Ryan (1985) szerint, az egyén kompetenciára, azaz a hatékonyság megélésére és autonómiára való késztetése veleszületett szükséglet, melyek kielégítése elengedhetetlen a pszichológiai növekedéshez és jólléthez. A legújabb

kutatások ezt megerősítve megkérdőjelezzik Csíkszentmihályi azon állítását, miszerint a flow élmény kialakulása a képesség-kihívás egyensúly függvénye és felfedik, hogy a személy teljesítménymotivációja szabályozza az állapotba való belépést (Eisenberger, Jones, Stinglhamber, Shanock, & Randall, 2005; Engeser & Rheinberg, 2008; Schattke, 2011; Schüler, 2007, 2010). A folyamatos visszacsatolás, az emergens motiváció elméletének értelmében, pedig minden pillanatban befolyásolja a személy motivációját, ami elégséges, hogy a személy az állapot kialakulásáig a tevékenységben maradjon (Csíkszentmihályi, 2010).

Az önaktualizáció fogalmát a humanista Rogers (2008) vezette be a pszichológiába, mely a személyes növekedésre, önállóságra és az én kiteljesedésére való késztetéseket foglalja magába, melyek a személyiség komplexitását és kongruenciáját segítik elő.

Csíkszentmihályi (2010) szerint, a flow-élmények is hasonló hatással vannak az átélőre, egy összetettebb és szervezettebb én-felépítéshez vezetnek.

1.4 Autotelikus személyiségtípus

Az eddigi flow élmény vizsgálatok nagyrészt annak fenomenológiai, mintsem személyiségbeli oldalára koncentráltak sikeresen megállapítva az élmény univerzális jellegét, azonban a kihívás-készség egyensúly nem magyarázza teljességgel a vizsgálatok során fellépő minőség és mennyiségbeli különbségeket (Snyder és Lopez, 2011). Ezen különbségeket magyarázva Csíkszentmihályi (1975/2000) bevezette az autotelikus személyiség fogalmát, mely azokra a személyekre utal akik idejük nagy részét számukra fontos tevékenységek végzésével töltik. Továbbá azt a hajlamot/attitűdöt is jelenti, mely lehetővé teszi a kihívást jelentő helyzetekbe való aktív és öncélú bevonódást a személyes fejlődés érdekében (Csíkszentmihályi és LeFevre, 1989). Ezen személyiségtípus az olyan meta-képességekbeli eltérésekre alapozott, melyek lehetővé teszik a személynek, hogy belépjen az flow-csatornába és az állapotban is maradhasson. Ezen meta-képességek általános kíváncsiságot, az élet iránti érdeklődést valamint kitartást, szívósságot és alacsony egocentrikusságot foglalnak magukba (Csíkszentmihályi, 1993; Nakamura és Csíkszentmihályi, 2002).

2. Hardiness

2.1 Meghatározás

A hardiness, reziliencia, ellenállóképesség fogalmát Kobasa (1977, 1979) vezette be a pszichológiai szakirodalomba, megjelölve ezzel egy sor olyan személyiségtulajdonságot, kogníciót valamint affektív és emocionális komponenst, melyek a stresszhelyzetek optimális kezelését teszik lehetővé. Következtetéseit nyolc évnyi megfigyelésből vonta le, mely során olyan alkalmazottakat követett nyomon, akiket kirúgtak, vagy új beosztásba helyeztek. Eszerint két csoportot különböztet meg, akik több egészségügyi és pszichológiai problémát észleltek valamint akiknél ezzel ellentétben nem észleltek változásokat az adott változók mentén.

A fogalom az egzisztencialista pszichológia által használt egzisztenciális bátorság egyik alapvető eleme (Maddi, 2004), mivel egy sor olyan attitűdöt és megküzdési stratégiát foglal magába, melyek lehetővé teszik az élet során fellépő különböző stresszorokkal szembeni aktív megküzdést valamint a stresszhelyzetek cselekvési lehetőségként való értelmezését (Maddi, 1998, 2002).

A hardiness az élet korai szakaszaiban kerül megalapozásra, időben stabil tulajdonságot képez, habár specifikus körülmények hatására változhat (Maddi és Kobasa, 1987) valamint a megfelelő attitűdök elsajátításával kialakítható is (Kobasa, 1977). A hardy személyiség három összefüggő attitűdkomponenst tartalmaz: kihívás, kontrol és elkötelezettség (Kobasa, 1979; Maddi, 1994, 2002).

Az ellenállóképesség konstruktumának mérésére az első skálát Kobasa (1985) dolgozta ki, aki az említett három komponenst, mint alskálákat határozott meg, melyek segítségével meghatározható az átlános hardiness. A magas pontszámot elérők a változásokat a fejlődés és kibontakozás, az alacsony hardinessel rendelkezők pedig a jólétüket, komfortukat veszélyeztető lehetőségekként értelmezik. A magas pontszámot elérők

továbbá nagyobb valószínűséggel használnak probléma megoldó, mint elkerülő stratégiákat, saját erőforrásaikra támaszkodva cselekednek (Soderstrom, Dolbier, Leiferman és Steinhart, 2000) és erőteljesebb immunrendszeri válaszokat produkálnak (Dolbier, 2001).

Számos tanulmány bizonyította, hogy pszichológiai reziliencia valóban hatékony előrejelzője az egészségnek, biztosítva a megfelelő stresszmegküzdést (Kobasa, 1979; Maddi és Kobasa, 1984; Britt, Adler és Bartone, 2001; Maddi, 2002).

2.2 Komponensei

Az hardinesst alkotó komponensek/alskálák pontos funkcióit és magyarázatát Maddi (1944, 2002) írta le részletesen. Szerinte kulcsfontosságú a három elem (kihívás, kontroll, elkötelezettség) kölcsönhatása és együttes jelenléte a stresszhelyzetek előnyé alakítása során (2002, 2004).

A kihívás komponense egy olyan attitűdöt képez, mely lehetővé teszi az élet mint potenciális stresszforrás elfogadását. A változásokra nem csupán potenciális stresszként tekint, hanem lehetőségek tárházaként, melyek során megvalósulhat az egyéni fejlődés és a személyes képességek kibontakoztatása. A sikerek és kudarcok egyaránt a tanulás lehetőségét foglalják magukba (Kobasa, Maddi és Kahn, 1982). Ez az a komponens ahol a flow és a hardiness leginkább találkozik, hiszen a kihívás fennállása és észlelése a flow állapotba való belépés alapfeltétele. Elmondható tehát, hogy a kihívásokat kereső, hardy személyiséggel rendelkezők több lehetőséggel rendelkeznek a flow állapotba való belépéshez.

Az elkötelezettség lehetővé teszi az eseményekbe való aktív bevonódást, az elidegenedéssel és feladással szemben, bármilyen nehéznek is tűnjön a helyzet a szubjektív értelmezés szerint (Kobasa, Maddi és Kahn, 1982). Ezen komponens a flow élményhez hozzájárulva elsősorban azt a kitartást teszi lehetővé a személynek, ami szükséges a tevékenység fenntartásához, addig amíg lehetségessé nem válik az állapotba való bevonódás.

A harmadik komponens, a kontroll értelmében az események befolyásolása mindig lehetséges, a rendelkezésre álló tudás, képességek és választások felhasználásával (Kobasa,

Maddi és Kahn, 1982). A kontroll érzése elengedhetetlen az áramlat-élmény létrejöttéhez, mivel ez határozza meg az én-hatékonyság és bevonódás érzését.

A három komponens adaptációjaként Santrock (2003) a hardinesst olyan személyiség stílusként határozza meg, mely inkább elkötelezettség, mint elidegenedés; inkább control, mint erőtlenség; a probléma észlelésénél, pedig inkább kihívás, mint fenyegetés.

2.3 Mentális egészséggel való kapcsolata

A hardy személyiség és a mentális egészség kapcsolatára vonatkozó kezdeti hipotézis szerint a stressz hatásának megfelelő moderálása révén képes ezen tulajdonság pozitív hatást gyakorolni a pszichológiai egészségre. Habár vannak tanulmányok, melyek alátámasztják a kezdeti állítást (Kobasa, 1982; Rhodewalt és Zone, 1989) a későbbi kutatások szerint a reziliencia direkt módon, az észlelt stressztől függetlenül gyakorol pozitív hatást a fizikai és pszichikai jólétre (Banks és Gannon, 1988; Kobasa, 1979, 1981, 1982, 1983, 1985; Kobasa és Puccetti, 1983; Nowack és Hanson, 1983; Pollock, 1986; Wiebe és McCallum, 1986).

Kobasa eredeti elképzelését, miszerint a hardy személyiség pozitív hatással van az egészségre, főként férfiakkal végzett kutatásaira alapozta, ami felvetette a hipotézis általánisíthatóságának kérdését, a nőkre nézve. Egyes tanulmányok azt találták, hogy a férfiakból álló mintán kapott eredmények általánisíthatóak a női mintára is (Ganellen and Blaney, 1984; Gentry and Kobasa, 1984; Rhodewalt and Agustsdottir, 1984; Rhodewalt and Zone, 1989), míg más tanulmányok nem igazolták ezen állítást (Schmied and Lawler, 1986; Shepperd and Kashani, 1991; Wiebe, 1991). A konfliktus feloldására különböző kutatásokat végeztek, melyek megállapították, hogy a férfiak és nők eltérő megküzdési stratégiákat alkalmaznak a stresszel szemben (Billings and Moos, 1981; Kvam and Lyons, 1991; Pearlin and Schooler, 1978), ami arra enged következtetni, hogy a hardiness-egészség viszony más mechanizmusok által meghatározott a két nem esetén (Soderstrom, Dolbier, Leiferman, 2000).

3. Mentális egészség

3.1 meghatározás

A WHO 1962'es meghatározása alapján az egészség a teljes fizikai, mentális és szociális jólétet jelenti és nem azonosítható a betegség hiányával (Herrman és mtsai., 2005). Továbbá a WHO szerint a mentális egészség a jólét állapotát jelenti, amikor az egyén képes felismerni saját képességeit/készségeit, sikeresen képes megküzdeni a mindennapos stresszel valamint eredményesen dolgozik és lép interakcióba más emberekkel és élőlényekkel (Herrman és mtsai., 2005).

Az egészséges elmeműködéssel rendelkező személyek képesek a mindennapi életben felmerülő problémák megoldására, élvezni és fenntartani kapcsolataikat a barátokkal, családdal és a kollégákkal, kiegyensúlyozottak és az idő nagy részét pozitív érzelmi állapotban töltik (Patel, 2002; Smith, 2014 nyomán).

Az állampolgárok szempontjából a mentális egészség egy olyan forrásként szolgál, mely segíthet az egyén szellemi és érzelmi igényeinek kielégítésében, tehát teljességgel kiélhetik társadalmi, magánéleti és szakmai életüket. A társadalom szempontjából, az azt alkotó egyének szellemi teljessége pedig hozzájárul egy általános jólét kialakulásához

3.2 Komponensei

A fennebb leírtak szerint tehát elkülöníthetjük a pozitív mentális egészséget valamint a mentális betegség hiányának állapotát. A pozitív mentális egészség olyan egyéni képességekre és társas kapcsolatokra vonatkozik, amely az egyén kiteljesedését teszik lehetővé.

A mentális egészséget alkotó legfontosabb készségek és képességek:

- A pszichés, az érzelmi, intellektuális és spirituális fejlődés képessége és jólét fenntartása
- Kölcsönösen kielégítő társas és közösségi kapcsolatok kialakítása és fenntartása
- Az élettel együtt járó stresszel való megküzdés képessége és a kihívásoknak a személyes fejlődése szempontjából való hasznosításra való tendenciája.

McDonald és O'Hara 1998-as elmélete szerint (Országos Egészségfejlesztési Intézet, 2007) beszélhetünk a mentális egészséget romboló és elősegítő tényezőkről, melyet az alábbi táblázat szemléltet:

A mentális egészséget építő tényezők

Minőségi környezet:

- Jó lakókörnyezet és közlekedés.
- Esztétikus és kezelhető környezet és kilátás.
- A természet közelsége.
- Biztonságos környezet.

Önértékelés:

- Saját értékességünkkel és fontosságunkkal kapcsolatos hiedelem, ami a személyes kompetencia és a siker átéléséhez vezet.

Érzelmi feldolgozás:

- Saját érzelmeink ismerete és elfogadása.
- Megfelelő érzelmi szótár használata.
- Érzelmi intelligencia.

Önmenedzselési és megküzdési készségek:

- Asszertivitási készségek.
- Stresszkezelési készségek.
- Problémamegoldási készségek.

A mentális egészséget romboló tényezők

Deprivált környezet:

- Kedvezőtlen, nem kielégítő lakhatási lehetőségek.
- Kevés vagy egyáltalán nincs biztonságos játszótér.
- A környezet erőszakos és nem biztonságos.
- A tömegközlekedés szegényes.
- Szegénység és eladósodás.

Érzelmi abúzus:

- Az önértékelés aláásása közvetlen fizikai vagy szexuális abúzus miatt, vagy közvetve, folyamatos kritika, az egyéniség és a személy fontosságának tagadása révén. Ez rendszerint a szülők, kortársak, tanárok, partnerek és a főnökök hatalmukkal való visszaélése következtében áll elő.

Érzelmi közöny:

- Az érzelmi élet személyes vagy intézményes negligálása.

Stressz:

- A stressz az életünk alapvető része, ugyanakkor szélsőséges mértékben a mentális egészséget veszélyezteti.

- Társas problémamegoldási készségek.

Társas részvétel:

- Kölsönösen kielégítő társas kapcsolatok megléte, a társas integráció gazdagítja a mindennapi életet.
- A társas támasz fontos egészségvédő hatású.
- A társadalomban való aktív részvétel elősegíti a felelősségvállalást.

Társas kirekesztés:

- Az elmagányosodás és a társas kirekesztés a mentális egészséget komolyan veszélyezteti.

3. ábra. A mentális egészséget befolyásoló főbb tényezők
--

A pozitív mentális egészség több tényezőből áll :

• **Pozitív érzelmek:**

- Pozitív affektusok
- Az étellel való elégedettség

• **Pozitív pszichés működés (pl. pszichológiai jóllét):**

- Önefogadás
- A személyes növekedés keresése
- Környezeti hatóképesség
- Autonómia
- Pozitív kapcsolatok másokkal

• **Pozitív társas funkcionálás:**

- Mások elfogadása
- Társas kapcsolatok kialakítása
- Hozzájárulás a közösség és mások jóllétéhez
- Érdeklődés a társadalmi és a közösségi élet iránt

(Keyes, 2007; Országos Egészségfejlesztési Intézet, 2007 nyomán)

4. A Poi

4.1 Történelme

A poi Karyn Paringatai (2009) szerint mind egy eszközt, mind pedig egy táncot jelent, azaz egy-egy kötél végére erősített nehezéket valamint azok forgatását és a poival való táncolást, mozgást is jelenti. Történelmileg a poizás az Új-Zélandi Maori törzshöz kötődik, akik különböző rituálékhoz és edzéshez használták eszközeiket. A poi ezen tradicionális formáját nevezzük Maori Poinak, azonban arra vonatkozóan, ahogyan ez elterjedt a világ

különböző részein csupán találgatások vannak.

A PlayPoi megalapítója és egyben a poizás egyik legnagyobb szakértője, Nick Woolsey szerint a poizás a tűzsönglörködés által nyerte el mai népszerűségét, amikor a klasszikus poizás és a modern zenei fesztiválok találkoztak.

Szerinte a poizás művészetét elsősorban a harcművészetek, tánc és a ritmikus gimnasztika befolyásolta (Woolsey, n.d.).



4. ábra. Egy pár eredeti Maori poi

4.2 Poi, játék, meditáció, flow

A poi elsősorban egy eszközként szolgál a játszásra, a különböző mozdulatokban való elmélyülésre és a flow állapotba való belépésre (Carr, 2011). Karyn Paringatai (2004) disszertációja alapján, a poi a kezdetektől a játék örömeért létezett, ami azt jelenti, hogy egy teljességgel intrinzik motivációs tevékenységként létezett mindig is, tehát a tevékenység végzéséből fakadó öröm tette lehetővé fennmaradását és elterjedését.

Stuart Brown (2009), a Nemzetközi Játzás Hivatal megalapítója kutatásai során rámutatott az emberi élet különböző szakaszaiban a játszás fontosságára, felelőssé téve ezt az agy megfelelő fejlődéséért valamint az élet későbbi szakaszaiban elért sikerért, megelégedettségért és boldogságért. A poizással összefüggésben Brown kutatásai kapcsán a testtel való játszásról és a mozgásról így nyilatkozott: "A saját mozgások tanulása strukturálja az egyén világról szerzett ismereteit- egy féle megismerés, mivel tulajdonképpen a mozgások

és a játszás által tanuunk meg mozgásokban gondolkodni. Például a gyerekek játszása közben megfigyelhető előre-ugrás egyidőben lecke a gravitációról és a saját testről. Ez fokozza az agyi aktivitást és elősegíti a tanulást. Az innováció, flexibilitás, adaptivitás és ellenállás mind a mozgásban gyökereznek” (Brown, 2014).

A poizás a különböző komplex mozdulatsorok kivitelezésével azonban kiemelkedik a klasszikus játszás témaköréből és kapcsolatba hozható egy relative újonnan megjelent gyakorlatok kategóriájával, a meditációs mozgásokkal. A meditációs mozgások különböző mozdulatsorok ismétlését jelentik, a relaxáltság és a tisztább tudatállapotok elérésének érdekében (Linda Larkey, 2009). Ezen mozdulatok nem megszokott, szimmetrikus és asszimmetrikus, jól koordinált és nagy figyelmi fókusz igénylő mozgásokból állnak (Gurdjieff Dances). A poizás megfelel a meditációs mozgások valamennyi kritériumának, tehát alkalmas a meditációs mozgások által kiváltani kívánt tudatállapotok elérésére.

Kutatások táblázata

Fontosabb kutatások összefoglaló táblázata, melyek a flow, flowart, mentális egészség és hardiness konstruktumokra épülnek. A flow élmény depresszió és szorongáscsökkentő hatásáról számos online folyóiratban találtunk utalásokat, azonban egyik sem felel meg a tudományos pszichológia által felállított standardoknak.

A különböző flow alapú művészetek (flowart) tudományos kutatása az utóbbi években kezdett fellendülni, de csupán egy befejezett kutatásról találtunk információt.

Különböző hardiness fejlesztő programok hatásáról bő szakirodalommal rendelkezik a pszichológia, azonban ezek kevésbé köthetőek kutatásunkhoz.

A mentális egészség fejlesztése valamennyi pszichoterápia célja, így tulajdonképpen bármely terápiás módszerekről írhattunk volna. Relevánsak elsősorban a különböző eszközökön keresztüli önkifejezésre épülő művészetterápiás eljárások. Ez mellett egy kognitív viselkedés terápia mentális egészség növelő hatását is részleteztük.

1.táblázat. Előzetes kutatások összefoglaló táblázata

Kutatók neve	Évszám	Eredmények
JENNIFER M. KNEELAND (LESLEY UNIVERSITY)	2016	Meta-analízisében (interjú alapú) szignifikáns kapcsolatot talált a különböző flowart-ok gyakorlása és a mentális egészség megőrzése között, valamint különféle addikciókkal szembeni megküzdéssel.
Katonah and Flaxman	2011	Hat részből álló, egyenként 90 perces hardinesshez kapcsolódó stratégiákat fejlesztő tréninget alkalmaztak. Szignifikánsan magasabb eredményeket mutattak a hardiness mutatókban 6 hónappal később is.
Leili Mosalanejad és Anahita Khodabakshi Koolaee	2012	15 CBT hatását vizsgálták a hardiness és különböző probléma megoldási stratégiákra nézve. A beavatkozás után nem találtak szignifikáns különbséget a kísérleti és kontroll csoport hardiness mutatói között.
Irine Elkin, Tracie Shea, John Watkins	1989	16 alkalomból álló CBT és interperszonális pszichoterápiás ülés hatására szignifikáns változást mutattak ki a depresszió mutatóiban.

II. KUTATÁSI RÉSZ

1. Kutatás

1.1 Kutatás célja

1.1.1. Elméleti cél

Kutatásunk elméleti célja a flow állapot új pszichológiai korrelátumainak felfedezése. Felfigyeltünk a hardiness (elkötelezettség, kontrol, kihívás) és a flow élmény (kihívás-készség egyensúly, egybeolvadás a feladattal) alsókálainak hasonlóságára és a meglévő szakirodalom hiányában a két konstruktum közti viszony kivizsgálását tűztük ki célul. Egy másik elméleti célként szolgál a flow élmény mentális egészséggel és az ehhoz tartozó jelenségekkel való kapcsolatának felülvizsgálása.

1.1.2. Módszertani cél

Célunk a Flow Állapot Kérdőív kipróbálása volt a romániai magyar populáción, mivel hasonló mérések még nem valósultak meg. Az említett kérdőívvel egyidőben vettük fel a Hardiness Skála, valamint a Mental Health Inventory (MHI-38) kérdőíveket, hogy megvalósíthassuk kitűzött céljainkat.

1.1.3. Gyakorlati cél

Kutatásunk értékes és új információkkal szolgálhat a társadalom mentális egészségének növelésével kapcsolatosan. A jelenlegi szakirodalom szerint tudjuk, hogy a magas hardiness értékkel rendelkező személyek jobban képesek kezelni a stresszt, sőt saját javukra fordítva azt felhasználják a növekedéshez, azonban hiányosak az ismeretek ezen attitűdkészlet kialakításával és fejlesztésével kapcsolatosan. A hardiness es flow viszonyának feltárásával azt az eszközt adhatjuk az emberek kezébe, mely segítségével egy olyan tudatállapotban elmerülve növelhetik mentális ellenálló képességüket, ami sajátos élményt nyújtva teszi lehetővé, hogy a végzett tevékenységgel teljesen azonosulva keressék életük újabb kihívásait. A kutatás során szerzett ismeretek egy kihívásokkal teli, a személyes növekedésre centralizált életvitel lehetőségét teremtik meg

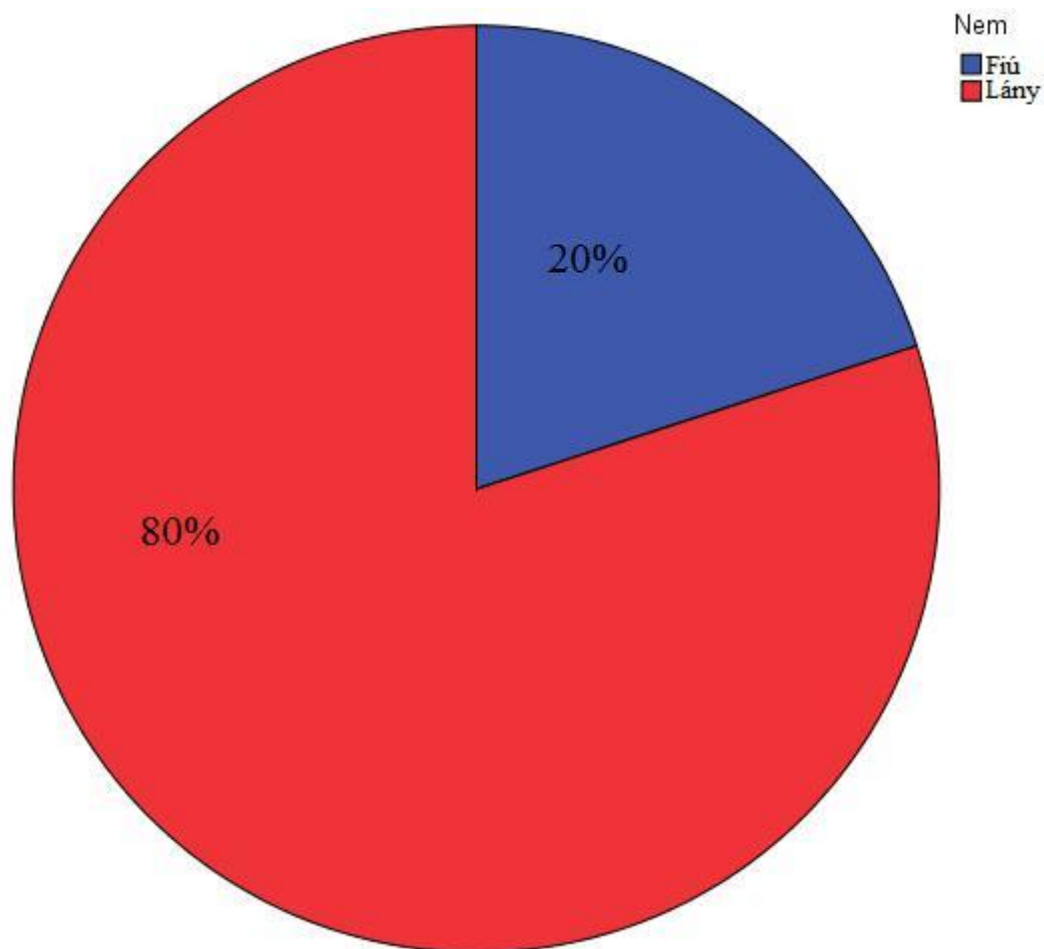
1.2. Kutatási hipotézis

H 1: A flow élmény (kihívás-készség egyensúly, feladattal való egybeolvadás), mentális egészség (szorongás, depresszió, jóllét, distressz) és a hardiness (kihívás, kontroll, elkötelezettség) szignifikáns pozitív együttjárást mutatnak.

1.3. A kutatási módszer és eljárás

1.3.1. A vizsgálatban résztvevő személyek bemutatása

Vizsgálatunkban a kolozsvári Babes-Bolyai tudományegyetem pszichológia szak első és másodéves diákjai vettek részt, összesen 55 személy, melyből 11 fiú (20 %) és 44 lány (80 %).



A

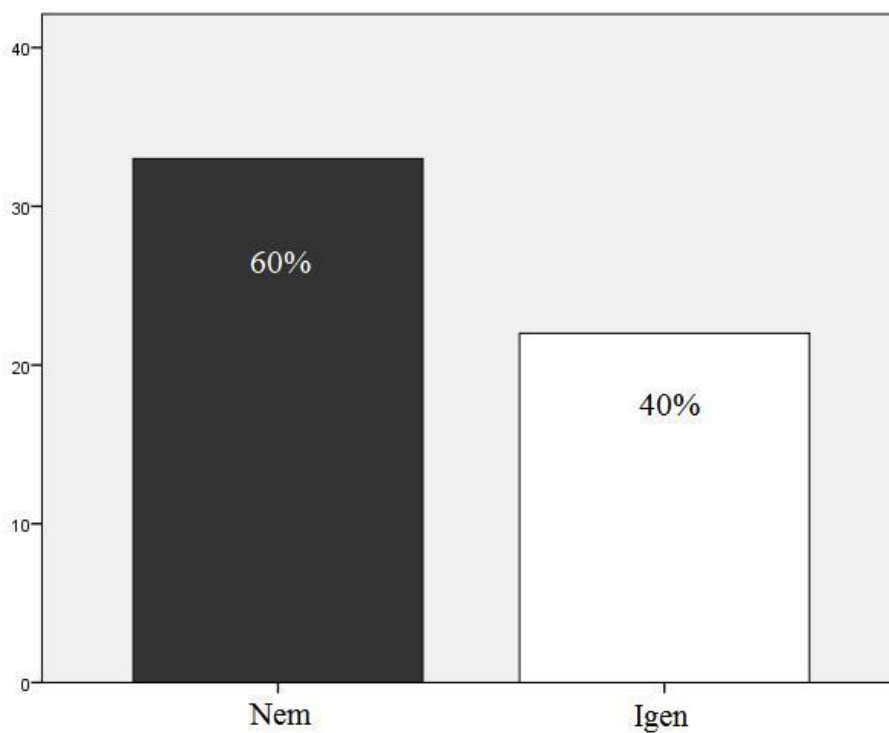
5. ábra. A nemek százalékos eloszlása

A résztvevők életkora 18 és 26 év között változott ($M=19.73$, $SD=1.446$).

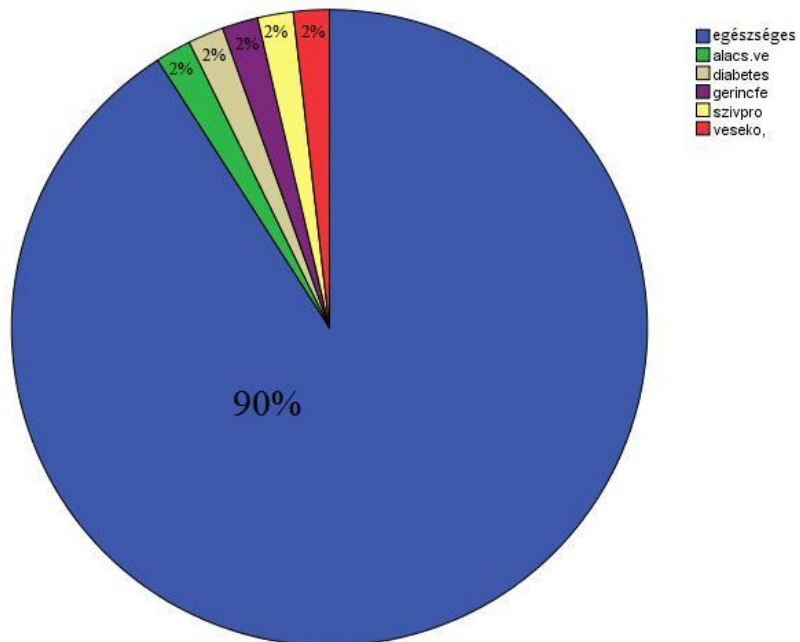


6. ábra. Az életkor megoszlása

A vizsgálati személyek közül 22 (40 %) számolt be valamilyen függőségről és ugyanennyi személy üz valamilyen sportot/táncot.

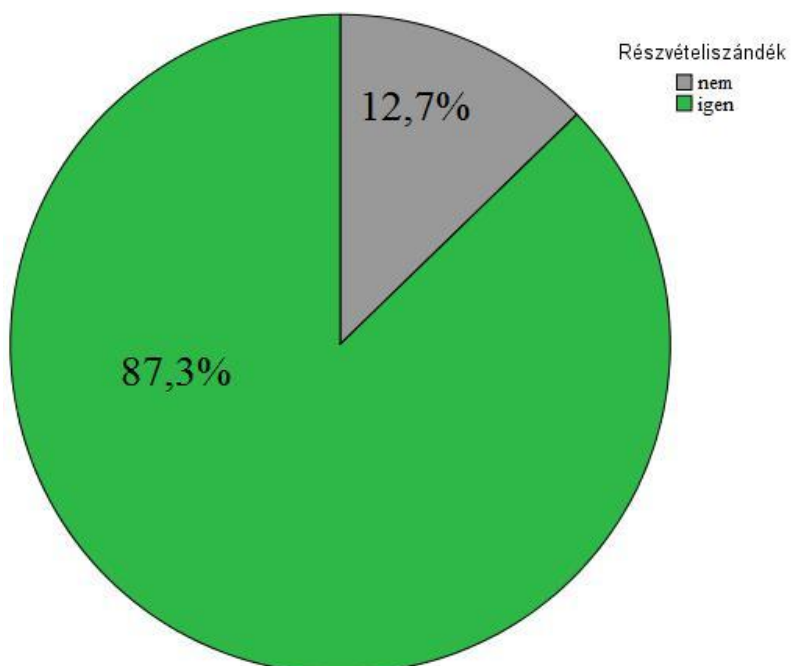


5 személy (10 %) számolt be valamilyen problémáról: alacsony vérnyomás, cukorbetegség, gerincferdülés, szívprobléma és vesekő.



8. ábra. Betegségek megoszlása

A kutatásban résztvevők közül 48 (87,3 %) személy jelzett részvételi szándékot egy pár hetes beavatkozási programra nézve.



9. ábra. Részvételi szándék

1.3.2. Vizsgálati, adatgyűjtési eszközök

Vizsgálatunk során három kérdőívet használtunk, a Flow Állapot Kérdőív-et, a Hardiness Scale-t valamint a The Mental Health Inventory-t.

1.3.2.1 A Flow Állapot Kérdőív

A Flow Állapot Kérdőívet az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Intézet tanárai és doktoris hallgatói dolgoztak ki: Magyaródi Tímea, Nagy Henriett, Soltész Péter, Mózes Tamás, Oláh Attila.

A FÁK első verziója egy 40 itemes, ötfokú Likert-skálás mérőeszköz. Ennek tesztelésére több vizsgálatot is folytattak, melyek során összesen 214 személy töltötte ki a kérdőívet. Az adatokon feltáró post hoc elemzéseket és faktorelemzést végeztek, és egy 16 itemes, kétfaktoros modellt hoztak létre. A kérdőívet iteminputáció segítségével (+7 item) fejlesztették tovább, így született meg a kérdőív 23 itemes, második verziója. A mérőeszközt ezután több vizsgálat során is alkalmazták – összesen 260 fő részvételével – és megvizsgálták a kérdőív látens struktúráját. Az itemek közül lépésenként kizárták azt a hármat, melyeknek a faktortöltése 0,5-nél kisebb volt, így a feltáró faktoranalízis egy 20 itemes kétfaktoros megoldást eredményezett: (1) a „Kihívás-készség egyensúly” (11 item), valamint az (2) „Egybeolvadás a feladattal” (9 item) faktorok. E két faktor azonosítása megerősíti azt az elméleti feltételezést, mely szerint a flow élmény alapvető, meghatározó tényezői a kihívás-készség egyensúly, valamint a feladattal való egybeolvadás.

A Flow Állapot Kérdőív első, 40 itemes verziójának tesztelése céljából 214 egyetemista végezte el a tesztkitöltést (MKor = 22,29; SDKor = 3,11; Nnő = 139, Nférfi = 75). A Flow Állapot Kérdőív második, 23 itemes verzióját két vizsgálatban alkalmazták, melyekben összesen 260 egyetemista vett részt (MKor = 22,45; SDKor = 3,80; Nnő = 84, Nférfi = 166 – 10 hiányzó adat a nemnél). A vizsgálati mintát minden alkalommal egyetemi kurzusokon keresztül toborozták, a vizsgálatban való részvétel önkéntes volt.

A FÁK második verziójának tesztelését két vizsgálat során végezték el, melyekben a résztvevők interaktív számítógépes játékokkal játszottak (NintendoWii Snowboard és Tennis). Az első vizsgálatban a flow élmény mozgásos készségek elsajátításában betöltött szerepét vizsgálták, az eljárás során a résztvevők snowboardoztak, és a játékhelyzet első, betanulási részében a külső és belső figyelmi fókusz (WulfésLewthwaite,2010) manipulálták. A játékhelyzet után a résztvevők kitöltötték a Flow Állapot Kérdőívet (N = 60). A második vizsgálat során a flow egyéni és társas helyzetben történő differenciálását és

vizsgálatát tűzték ki célul. A vizsgálati helyzetekben a résztvevők teniszeztek, az egyik helyzetben egy gépi partnerrel párban, a másik helyzetben pedig egy valós személlyel párban. A feladat elvégzése után a vizsgálati személyek kitöltötték a 23 ítemes Flow Állapot Kérdőívet (N = 200).

Az első vizsgálat során az eredeti, szakirodalmi koncepció alapján szerkesztett 40 ítemes Flow Állapot Kérdőívet alkalmazták, több egyéb mérőeszköz mellett. A 40 ítemes verzió reliabilitása alacsony ($Cra = 0,393$) volt, ez is indokolta a kérdőív továbbfejlesztését. A második vizsgálat során az első kérdőívből itemszelekció, faktoranalízis és iteminputáció útján megalkotott, 23 ítemes, módosított Flow Állapot Kérdőívet használták (több kérdőív mellett). A mérőeszköz reliabilitása eleget tett a pszichometriai elvárásoknak ($Cra = 0,841$).

A végleges teszt egy 20 íteimből álló kérdőív, mely itemeit 1 - egyáltalán nem illik rám, 2 - nem illik rám, 3 - semleges, 4 - illik rám, 5 - nagyon illik rám számokkal kell értékelni. Az 5. és 18. Itemek fordított itemek.

1.3.2.2 Hardiness Skála

Az ellenállóképesség skála Kobasa által kidolgozott kérdőív, mely a személyiségnek azt a részét méri fel, amely a stresszel való megküzdési képességet, ellenállást méri. Az észlelt kontrollt és elkötelezettséget illetve azt, hogy az életesemények mennyire tűnnek szubjektív kiértékelés során, fenyegetőnek a személy számára. A teljes hardiness skála 50 ítemet tartalmaz és 0 (egyáltalán nem igaz), 1 (részben igaz), 2 (eléggé igaz) és 3 (teljes mértékben igaz) számjegyekkel lehet értékelni a kijelentéseket (Skirka, 2000).

Az ellenállóképesség konstruktumát méro skálát Kobasa dolgozta ki 1985-ben. A skálának három alskálája van, melyek a következők: kihívás, elkötelezettség és kontroll. Ezek segítségével meghatározható az általános hardiness, mely előrejelzi azt, hogy a személy az életében létrejövő változásokat mennyire fogja fel, mint kihívás és fejlődési lehetőség, vagy ezzel ellentétesen, mint olyan jelenségek melyek a létét, a jólétét, esetleg az életét (Soderstrom, Dolbier, Leiferman és Steinhardt, 2000).

A skálán magas pontszámot elért egyénekre jellemzőbb, hogy belső képességgel rendelkeznek, hogy a felmerülő problémákat magabiztosan oldják meg. Nagyobb a valószínűsége, hogy szembenézzenek a problémákkal és ne kerüljék el ezeket. Könnyebben folyamodnak problémamegoldó stratégiákhoz. Nem jellemző az erőtlenség sem az önbizalom hiánya, illetve kevésbé jelentkeznek olyan problémamegoldó stratégiák, melyek által más személyeket manipulálnak (Soderstrom és mtsai, 2000).

Eredetileg az az elképzelés állt, hogy az említett skálán a magas pontszámot elérő személyek egészsége jobb, mivel az észlelt stressz hatása a szervezetre kisebb, mint az alacsony pontszámot elérő egyének esetében. Ennek ellenére több kutatás során is felfigyeltek arra, hogy a stressz faktort kihagyva a számításból, a hardiness-nek direkt kapcsolata van az egészséggel. Más kutatások szerint pedig a hardiness-nek indirekt hatása van az egészségre, köztes elemként az egészséggel kapcsolatos viselkedések jelennek meg ebben az esetben. Ez úgy értelmezhető, hogy a magas pontszámú egyének nagyobb eséllyel vesznek részt olyan aktivitásokban, melyek során az egészségi állapotukat pozitívan befolyásolják, és problémamegoldó stratégiákat alkalmaznak betegség esetén. Következésképpen, amint említve volt fennebb is, ezáltal az egészségre vonatkozóan, az alacsony hardiness-szel jellemezhető személyek, ritkábban vagy kevesebb energia befektetéssel, motiváltsággal vesznek részt egészséget megőrző vagy elősegítő viselkedésekben és jellemzőbb rájuk az elkerülő problémamegoldás illetve az érzelem orientált stratégiák alkalmazása (Soderstrom és mtsai, 2000).

1.3.2.3 A Mental Health Inventory (MHI-38)

A MHI-38 kérdőív a Mental Health National Outcomes and Casemix Collection: Overview of clinician-rated and consumer self-report measures forrásból származik, a 2003-ban kiadott 1.50-es verziót alkalmaztuk. A canberra-i egészséggel és idős korról foglalkozó részleg - Department of Health and Ageing - adta ki 2003-ban.

Az MHI-38 kérdőívet az alkotók az általános mentális egészségi állapot felmérésére hozták létre (Veit & Ware, 1983) a RAND Health Insurance Experiment egészség biztosítási kísérlet keretén belül, melynek célja az egészség státusz minél pontosabb körülírása/meghatározása volt.

Két fő konstruktuma a pszichológiai distressz és a pszichológiai jóllét, amelyeket két globális skálával mértek. A distressz globális skála három további alskálát tartalmaz: szorongás (feszültség, idegesség, izgatottság), depresszió (rosszkedv, lehangoltság), viselkedés/emocionális kontroll hiánya (sírásra való készletlenkedés, kontroll vesztés érzése). Hasonlóan a pszichológiai jóllét globális skála is 3 alskálával rendelkezik, melyek a következők: általános pozitív hangulat (nyugalom, békesség, érdeklődés), emocionális kötődés/kapcsolódás (szeretettség/fontosság érzése), élettél való elégedettség. A hat alskála összesítéséből jön létre a globális mentális egészség index (MHI).

A kérdőív alkalmazása történhet önkitöltős módon, vagy egy interjú keretén belül, szakember által irányítva. Az itemek az elmeállapotok jellegzetes tüneteire kérdeznek rá, és a válaszok arra vonatkoznak, hogy mit tapasztalt a személy az utóbbi egy hónapban, a gyakoriság és intenzitás terminusaiban megfogalmazva. A kérdőívnek 38 iteme van, amiből 36 darabot 6 pontos skálán (1-6) lehet értékelni, a 9 és 28 itemeket pedig 5 pontos skálán (1-5). A magas MHI index magas szintű pszichológiai jóllétre és alacsony szintű distresszre utal, a pontozás 38-226 között mozog.

Az MHI kiszámítása két lépésben történik: 1) item pontozása és 2) maga az index. Az item pontozásának az index-é alakításának célja, hogy biztosítva legyen a magas pontozás minden olyan itemnél, amelyeknek gyakori az előfordulása és a kedvező mentális egészség szimptomáira utal, illetve alacsony pontozást a gyakran előforduló kedvezőtlen, negatív mentális egészség megnyilvánulásokra.

Az átpontozást követően a 38 itemen elért eredményeket összesítve kapjuk meg a mentális egészség indexet.

1.3.3. A kutatási eljárás bemutatása

1.3.3.1. A vizsgálati design

A kutatás során a korrelációs stratégiát alkalmazzuk, mely a pszichológia második fő módszere, ami lehetővé teszi annak megállapítását, hogy a változók szisztematikusan együtt járnak vagy sem. Tehát a korrelációs stratégia, olyan kutatási design, ami számszerűsíthető viszonyokat vizsgál két vagy több természetesen előforduló változó között, pontosan megállapítja az együtt járás fokát és irányát, de nem foglalja magába a változók manipulációját és kontrollját (Szokolszky, 2004). A kutatásunk, mivel változók közötti szisztematikus együtt járásokat vizsgálunk, korrelációs stratégiára épül. A korrelációs kutatásokban nagy szerepet játszik a mintavétel, mivel ebben az esetben nem beszélhetünk a változók kontrolljáról, csak kiválasztásáról, valamint mivel olyan változókkal dolgozunk, melyekre általában a változatosság, a heterogenitás a jellemző. Az idődimenzió mentén a kutatásunk keresztmetszeti elrendezésű, mivel egyszeri mintavétellel, kérdőívek kitöltése során nyertük a mintát és mivel a mintán belül az alcsoportok összehasonlíthatóak. Az eljárás előnyös mivel a legkisebb költség mellett is gyorsan begyűjthető a minta, azonban hátránya, hogy csak egyszeri állapotot tükröz, és ki van téve az időponti hatásoknak (Szokolszky, 2004).

1.3.4. statisztikai feldolgozás

A kutatásunk során kapott nyers adatokat SPSS 20-as program segítségével dolgoztuk fel. A résztvevő személyek leírásához, jellemzéséhez a leíró statisztika elemeit használtuk, mint átlag, eloszlás, szórás, százalékos eloszlás. Továbbá hipotéziseink ellenőrzésére az SPSS 20-as program próbáit használtuk.

1.4. A kutatási eredmények bemutatása

H1.: A flow élmény (kihívás-készség egyensúly, feladattal való egybeolvadás), mentális egészség (szorongás, depresszió, jóllét, distressz) és a hardiness (kihívás, kontroll, elkötelezettség) szignifikáns pozitív együttjárást mutatnak.

Kutatásunk által feltárt eredmények megtalálhatóak lennebb a korrelációs táblázatban (2. táblázat).

A flow élmény kihívás-készség egyensúly alszkálája szignifikáns, erős pozitív irányú együttjárást mutat a kontroll (hardiness) alszkálával ($r(55)=0.367$; $p=.006$), szignifikáns és közepesen erős pozitív együttjárást a kihívás (hardiness) alszkálával ($r(55)=0.286$; $p=.034$), valamint szintén szignifikáns és közepesen erős pozitív irányú az együttjárása a teljes hardiness mutatóval ($r(55)=0.295$; $p=.029$).

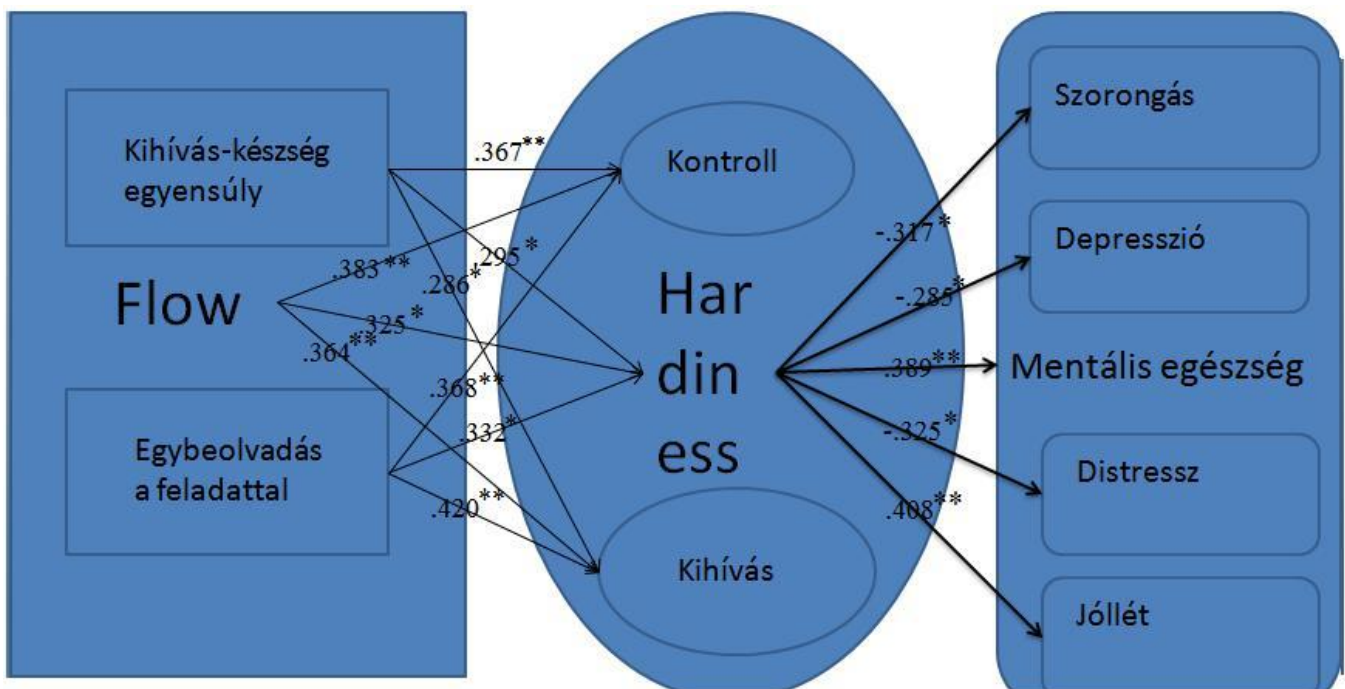
A flow élmény egybeolvadás a feladattal alszkálája szignifikáns és erős pozitív együttjárást mutat a kontroll (hardiness) alszkálával ($r(55)=0.368$; $p=.006$), szintén szignifikáns és erős pozitív irányú a kapcsolata a kihívás (hardiness) alszkálával ($r(55)=0.420$; $p=.001$). A teljes hardinessel szignifikáns és közepesen erős pozitív irányú a kapcsolata ($r(55)=0.332$; $p=.013$).

Az összesített flow élmény összefüggésben van a kontroll ($r(55)=0.383$; $p=.004$), kihívás ($r(55)=0.364$; $p=.006$) alszkálákkal, valamint az összesített hardiness-el is ($r(55)=0.325$; $p=.015$).

A flow élmény és az elkötelezettség alskála, valamint a mentális egészség mutatók között nem volt kimutatható direkt együttjárás.

A kihívás alskála szignifikáns, közepesen erős, negatív együttjárást mutat a szorongással ($r(55)=-0.286$; $p=.034$). A kontroll alskála és a mentális egészség mutatók között nem fedeztünk fel összefüggést. Az elkötelezettség alskála kapcsolatot mutat a szorongással ($r(55)=-0.386$; $p=.004$), depresszióval ($r(55)=-0.419$; $p=.001$), distresszel ($r(55)=-0.434$; $p=.001$), jólléttel ($r(55)=0.566$; $p=.000$) és mentális egészséggel ($r(55)=0.505$; $p=.000$).

Az összesített hardiness kapcsolatot mutat a szorongással ($r(55)=-0.317$; $p=.018$), depresszióval ($r(55)=-0.285$; $p=.035$), distresszel ($r(55)=-0.325$; $p=.015$), jólléttel ($r(55)=0.408$; $p=.002$) és mentális egészséggel ($r(55)=0.389$; $p=.003$).



10. ábra. A korrelációs táblázat ábrázolása

2.táblázat. A korrelációs értékek bemutatása

	Flow kihívás- készség egyensúly	Flow egybeolvadás a feladattal	Flowélmény	Hardiness Kontroll	Hardiness elkötelezettség	Hardiness kihívás	Teljes Hardiness	Szorongás	Depresszió	Distressz	Jóllét	Mentális egészség	
Flow: kihívás-készség egyensúly	r	1	.845**	.965**	.367**	-.002	.286*	.295*	-.027	.006	.000	.013	.029
Flow: egybeolvadás a feladattal	r	.845**	1	.956**	.368**	-.079	.420**	.332*	.077	.067	.097	-.085	-.059
Flowélmény	r	.965**	.956**	1	.383**	-.040	.364**	.325*	.023	.036	.047	-.035	-.013
Hardiness: kontroll	r	.367**	.368**	.383**	1	.452**	.195	.701**	.015	-.015	-.079	.181	.086
Hardiness: elkötelezettség	r	-.002	-.079	-.040	.452**	1	.265	.765**	-.386**	-.419**	-.434**	.566**	.505**
Hardiness: kihívás	r	.286*	.420*	.364*	.195	.265	1	.723**	-.286*	-.175*	-.190*	.159	.246
Hardiness	r	.295*	.332*	.325*	.701**	.765**	.723**	1	-.317*	-.285*	-.325*	.408**	.389**
Szorongás	r	-.027	.077	.023	.015	-.386**	-.286*	-.317*	1	.786**	.892**	-.680**	-.902**
Depresszió	r	.006	.067	.036	-.015	-.419**	-.175	-.285*	.786**	1	.842**	-.725**	-.886**
Distressz	r	.000	.097	.047	-.079	-.434**	-.190	-.325*	.892**	.842**	1	-.701**	-.917**
Jóllét	r	.013	-.085	-.035	.181	.566**	.159	.408**	-.680**	-.725**	-.701**	1	.894**
Mentális egészség	r	.029	-.059	-.013	.086	.505**	.246	.389**	-.902**	-.886**	-.917**	.894**	1

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Következtetés

Az első hipotézist tekintve, kapcsolatot mutattunk ki a flow alszállái (kihívás- készség egyensúly, a feladattal való egybeolvadás) és a teljes hardiness skála, valamint két alszállája között: kontroll és kihívás. Az elkötelezettséggel, mely együtt jár számos mentális egészség mutatóval nem találtunk számottevő kapcsolatot. A szakirodalmat alátámasztva (Kobasa,) kimutattuk a teljes hardiness skála korrelációját a szorongás, depresszió, jóllét, distressz és mentális egészség skálákkal.

Eredményeink tekintetében azt mondhatnánk, hogy az átélt flow élmények közvetett hatással vannak a mentális egészségre, a hardiness attitűdön keresztül.

Nem találtunk direkt összefüggést a megélt flow élmény és az egyes mentális egészség mutatók között.

Kutatásunk korrelációs jellegű, így nem fogalmazhatunk meg egyértelmű kapcsolati irányókat a mért változók mentén.

2. Második kutatás

2.1. A kutatás célja

A kutatásunk elsődleges célja a flow élmény poizáson keresztüli megtapasztalására épülő program mentális egészségre gyakorolt hatásának vizsgálata. Egy másik célként egy olyan új és relative ismeretlen mozgásos művészeti forma megismertetését tűztük ki, mely aktív gyakorlása révén a fizikai egészségre is hatással lehet. Ezen kívül egy jól működő, a személyes tapasztalásnak otthont adó csoport kialakítása is fontos volt.

2.2. Hipotézisek

H1: Szignifikáns különbség mutatható ki a kísérleti és a kontroll csoport post-teszt eredményei között a kísérleti csoport javára, a flow élmény, hardiness és mentális egészség mutatók tekintetében.

H2: Szignifikáns változás mutatható ki a kísérleti csoport pre- és posttest eredményei között a flow élmény, hardiness és mentális egészség mutatókat tekintve, míg a kontroll csoportnál nem.

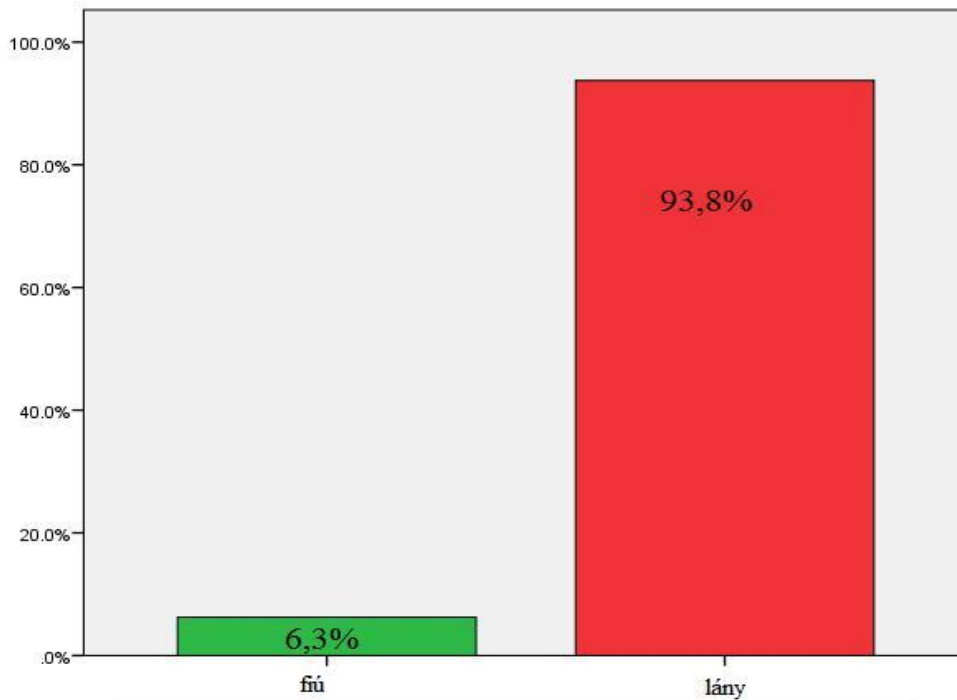
2.3. A kutatási módszer és eljárás

2.3.1. A vizsgálatban résztvevő személyek kiválasztási kritériumai

Fontosnak találtuk kutatásunknál, hogy a programban való részvételt az alanyok aktuális személyes preferenciája határozza meg, és ne csupán az előzetesen jelzett részvételi szándék, mivel a flow élmény megtapasztalására épülő program csakis a résztvevők intrinzik motivációján alapozódhat. A kiválasztás során fellépett egy szelekciós folyamat is, ami teljességgel a randomításra épült, mivel több jelentkező volt, mint ahánnyal eredményesen foglalkozni tudtunk volna.

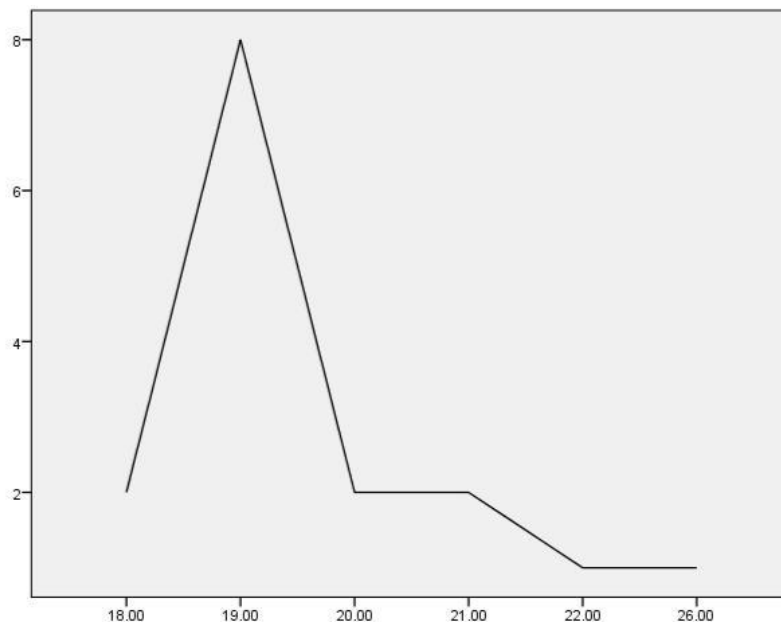
2.3.2 A résztvevő személyek bemutatása

Kutatásunk második részében összesen 16 személy vett részt, akik közül 15 lány (93,8%) és 1 fiú (6,3%).



12. ábra. A második kutatás résztvevőinek nemi megoszlása

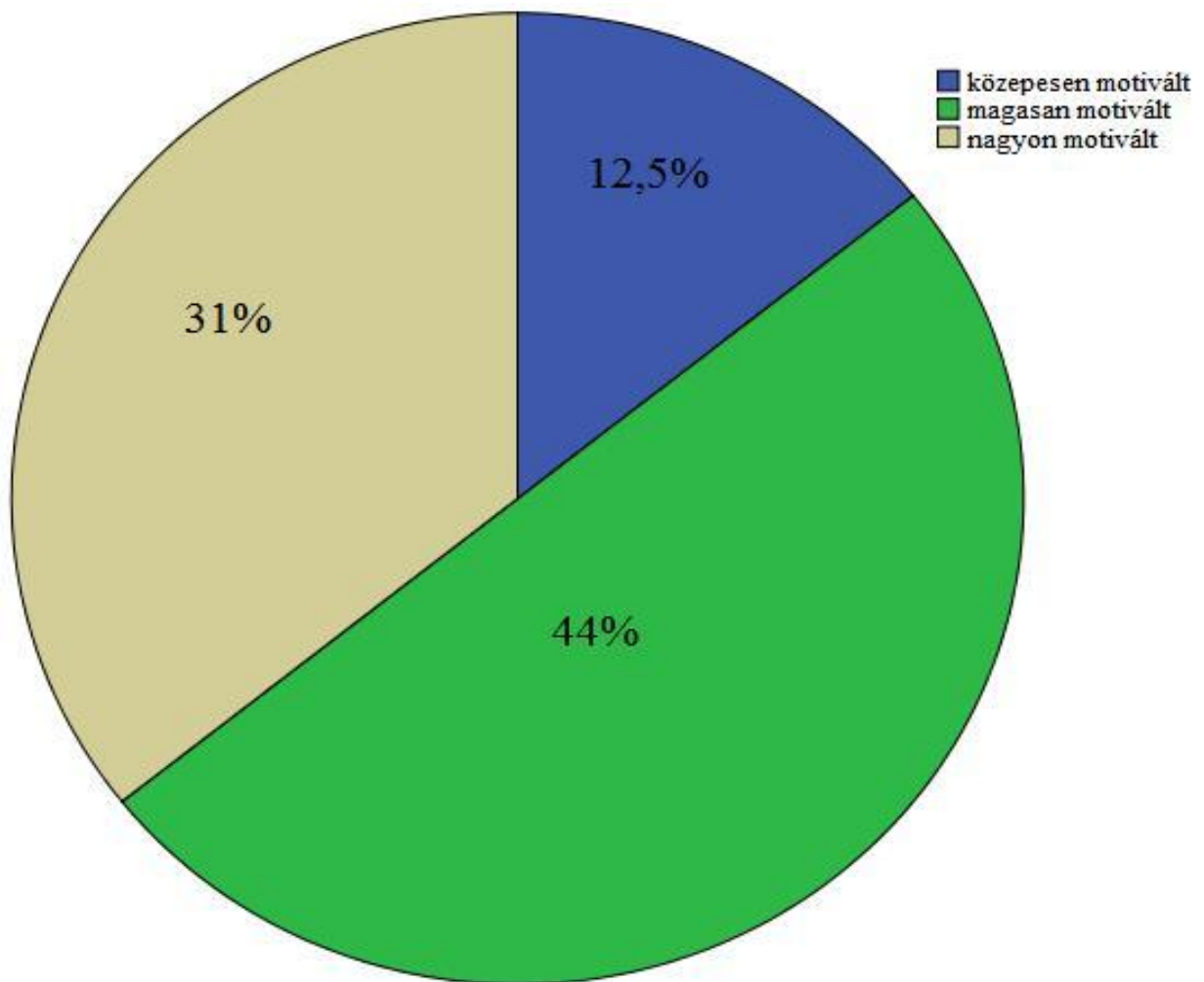
Életkoruk 18 és 26 év között változott ($M= 19,87$, $SD= 1,96$).



13. ábra. A második kutatás résztvevőinek életkori megoszlása

A résztvevők közel fele, 7 személy (43,8%) számolt be valamilyen addikcióról és ugyanennyien sportolnak.

3 személy számolt be (18,9 %) valamilyen egészségügyi problémáról (diabetes, gerincferdülés, alacsony vérnyomás).



A programhoz való motivációt is mértük egy 5 fokú Lichert skálán (1 gyengén motivált, 5 nagyon motivált), eszerint a résztvevők 31%-a (5 személy) tartotta magát nagyon motiváltnak, 44% (7 személy) magasan motiváltnak, 12,5 % (2 személy) jelzett középszintű motivációt. 2 személy nem nyilatkozott.

2.3.3. Vizsgálati, adatgyűjtési eszközök

Vizsgálatunkban az első kutatási résznél felhasznált 3 kérdőívet használtuk (Flow Állapot Kérdőív, Hardiness Skála, The Mental Health Inventory), hogy egyértelmű legyen a program hatékonysága, a pre- és post-tesztek analizálásával.

2.3.4. A kutatási eljárás bemutatása

2.3.4.1. A vizsgálati design, függő és független változók

Kutatásunkban kvázi kísérleti stratégiát alkalmaztunk. Jelen kutatás kvázi kísérletnek mondható, mivel nem szisztematikus eljárással összeállított úton választottuk ki a résztvevőket, egy természetes csoportot vizsgál (Szokolszky, 2004). Független változóként jelent meg maga a tevékenység (input), a poizás és az azon keresztül indukált flow élmény, mely hatását vizsgáltuk a függő változókra (output), azaz a különböző mentális egészséghez kapcsolódó mutatókra. Az alábbi táblázatban jól látható a vizsgáltunk szerkezete (2. Táblázat).

3.táblázat. A vizsgálati design szerkezete

A kísérletben résztvevő csoportok	Preteszt	Beavatkozás	Posztteszt
Kísérleti csoport	Flow élmény, hardiness (kihívás, elkötelezettség, kontroll), mentális egészség (szorongás, depresszió, distressz, jóllét)	POI	Flow élmény, hardiness (kihívás, elkötelezettség, kontroll), mentális egészség (szorongás, depresszió, distressz, jóllét)
Kontroll csoport	Flow élmény, hardiness (kihívás, elkötelezettség, kontroll), mentális egészség (szorongás, depresszió, distressz, jóllét)	—————	Flow élmény, hardiness (kihívás, elkötelezettség, kontroll), mentális egészség (szorongás, depresszió, distressz, jóllét)

2.3.4.2. A kutatás menete, lépései

A kutatás előmérésekkel kezdődött, majd a kísérleti és kontroll csoportok kialakítása után, az xy mellékletben található beavatkozási program alapján elkezdtek a kísérleti beavatkozást, amit a post-testek felvétele követett.

Előmérés

Az előmérés során alkalmazott tesztek egy időpontban vettük fel. Csoportos felmérést végeztünk, mivel a tesztek szerkezete lehetővé tette ezt. Először a személyi adatlap került kitöltésre, majd ez után elmondtuk az egyes tesztek kitöltéséhez szükséges információkat. Nem időmérési tesztek alkalmazása révén, mindenki egyéni munkatempóban dolgozott.

Az alábbiakban található táblázat (3. táblázat) a kísérleti és kontroll csoport pre-test eredményeit tartalmazza. Jól látható, hogy a pre-test mérések alapján mindkét csoport közel azonos szinten helyezkedett el a felmért konstruktumok mentén, nem volt kimutatható szignifikáns eltérés. Ez lehetővé teszi, hogy hatékonyan vizsgáljuk egy beavatkozási program hatásfokát, mivel a csoportok homogének voltak a mért változók mentén.

4.táblázat. A pre-teszt eredmények bemutatása

Változók	csoport	N	M	SD	t (df)	p
Flow: kihívás-keszség egyensúly	kísérleti	9	42.8889	4.80740	.255 (13.306)	.803
	kontroll	7	42.2857	4.60848		
Flow: egybeolvadás a feladattal	kísérleti	9	40.8889	2.89156	-.62 (10.640)	.951
	kontroll	7	41.0000	3.95811		
Flowélmény	kísérleti	9	83.7778	6.85160	.130 (0.899)	.899
	kontroll	7	83.2857	7.99405		
Hardiness: kontroll	kísérleti	9	1.1111	1.53659	-.910 (13.962)	.378
	kontroll	7	1.7143	1.11270		
Hardiness: elkötelezettség	kísérleti	9	1.0000	1.41421	-1.611(11.643)	.134
	kontroll	7	2.2857	1.70434		
Hardiness: kihívás	kísérleti	9	2.4444	2.29734	-.133(13.718)	.896
	kontroll	7	2.5714	1.51186		
Hardiness	kísérleti	9	4.5556	4.18662	-1.148(14)	.270
	kontroll	7	6.5714	2.22539		
Szorongás	kísérleti	9	28.2222	6.62906	-.578(13.829)	.572
	kontroll	7	30.0000	5.65685		
Depresszió	kísérleti	9	10.6667	2.91548	.183 (13.986)	.858
	kontroll	7	10.4286	2.29907		

Viselkedés emocionális kontroll	kiserleti	9	26.0000	3.00000	.112 (13.916)	.913
	kontroll	7	25.8571	2.11570		
Pozitív hangulat	kiserleti	9	34.8889	8.40304	-.318 (13.723)	.755
	kontroll	7	36.0000	5.53775		
Emocionális kötelék	kiserleti	9	6.5556	2.55495	-1.429 (12.831)	.177
	kontroll	7	8.4286	2.63674		
Elettel való elégedettség	kiserleti	9	3.2222	1.20185	-.700(13.699)	.496
	kontroll	7	3.5714	.78680		
Distressz	kiserleti	9	71.7778	13.10322	-.230(13.956)	.821
	kontroll	7	73.1429	10.58975		
Jóllet	kiserleti	9	48.2222	11.55182	-.588(13.953)	.566
	kontroll	7	51.1429	8.31522		
Mentális egészség	kiserleti	9	142.4444	23.47398	-.157(13.858)	.878
	kontroll	7	144.0000	16.15549		

Beavatkozás

A fejlesztés célja:

A fejlesztés célja a résztvevők mentális egészségének fokozása egy olyan program segítségével mely a poizás művészetén (flowart) keresztül flow élmény megtapasztalásához juttatja őket. Továbbá a fejlesztés célja egy olyan dinamikus működő kiscsoport létrehozása, ami megfelelő keretet biztosít a mindennapi stressz levezetésére. A program során fontosnak tartottuk a poizás alapvető mozdulatainak megtanítását és ezek szabad, kötetlen gyakorlására való sarkallást.

A fejlesztés időtartama:

A fejlesztés hét találkozást foglalt magába, hetente kétszer két órát, tehát összesen egy 14 órás beavatkozási program keretein belül próbáltuk céljainkat megvalósítani. A foglalkozások késő délután zajlottak, 18 órától.

A fejlesztés tartalma, fejlesztendő területek:

Fontosnak tartottuk, mind a deklaratív, mind pedig a procedurális ismereti tár bővítését a flow élménnyel kapcsolatosan. A deklaratív tudástár fejlesztése a foglalkozások elején valósult meg, a flow élmény egyes komponenseiről való beszélgetés során. Ezen kívül fejlesztendő területként határoztuk meg a flow élmény meta-komponenseit, melyek az állapot többszöri megtapasztalására alapozódnak. Végül célként pedig a kutatás valódi eredményességének értelmében fejlesztendő területként határoztuk meg az általános mentális egészséget, valamint ennek a használt teszt által megnevezett korrelátumait

A fejlesztés menete foglalkozásokra bontva. Az alábbi táblázatban látható a fejlesztés menete, a foglalkozások röviden összefoglalva (4. táblázat).

Alkalom	Cél	Tartalom	Időtartam
1	-csoport tagjainak megismerése -a tanulmány bemutatása -ismerkedés a poizással	-bemutakozás -tanulmány céljainak ismertetése -bemelegítés: yoga mozdulatok (sun salutation) -beszélgetés a flow élményről -alapvető mozdulatok elsajátítása: forward, backward es split time swing	-beszélgetés: 20 perc -bemelegítés: 20 perc -poizás: 70 perc -levezető beszélgetés: 10 perc
2	-a flow élmény deklaratív tudástárának bővítése -flow élmény megélése -csoport koherencia növelése -ismétles -új mozdulatok tanítása	-1 komponens: egyértelmű célok szükségessége+szabad beszélgetés -bemelegítés: yoga mozdulatok (sun salutation) -előzetesen elsajátított mozdulatok gyakorlása, tisztázása -különféle tum-ek és transzferek tanítása	-beszélgetés: 20 perc -bemelegítés: 20 perc -poizás: 70 perc -levezető beszélgetés: 10 perc
3	-a flow élmény deklaratív tudástárának bővítése -flow élmény megélése -csoport koherencia növelése -ismétles -új mozdulatok tanítása -kreativitás fokozása	-2. komponens: kihívás-képesség egyensúly + szabad beszélgetés -bemelegítés: yoga mozdulatok -eddigi ismeretek mélyítése, tisztázása -sun és moon chasing tanítása, szabad gyakorlás	-beszélgetés: 15 perc -bemelegítés: 20 perc -poizás: 75 perc -levezető beszélgetés: 10 perc
4	-a flow élmény deklaratív tudástárának bővítése -flow élmény megélése -csoport koherencia növelése -ismétles -új mozdulatok tanítása -kreativitás fokozása	-3. komponens: kihívás-képesség egyensúly + szabad beszélgetés -bemelegítés: yoga mozdulatok -eddigi ismeretek mélyítése, tisztázása -2 és 3 beat wave tanítása, szabad gyakorlás	-beszélgetés: 20 perc -bemelegítés: 20 perc -poizás: 70 perc -levezető beszélgetés: 10 perc
5	-a flow élmény deklaratív tudástárának bővítése -flow élmény megélése -csoport koherencia növelése -ismétles -új mozdulatok tanítása -kreativitás fokozása	-4. komponens: kihívás-képesség egyensúly + szabad beszélgetés -bemelegítés: yoga mozdulatok -eddigi ismeretek mélyítése, tisztázása -windmill, butterfly tanítása, szabad gyakorlás -személyes koreográfia kialakítása	-beszélgetés: 10 perc -bemelegítés: 20 perc -poizás: 80 perc -levezető beszélgetés: 10 perc
6	-a flow élmény deklaratív tudástárának bővítése -flow élmény megélése -csoport koherencia növelése -ismétles -új mozdulatok tanítása -kreativitás fokozása	-5. komponens: kihívás-képesség egyensúly + szabad beszélgetés -bemelegítés: yoga mozdulatok -eddigi ismeretek mélyítése, tisztázása -sun és moon chasing tanítása, szabad gyakorlás -személyes koreográfia bővítése	-beszélgetés: 10 perc -bemelegítés: 20 perc -poizás: 80 perc -levezető beszélgetés: 10 perc
7	-a flow élmény deklaratív tudástárának bővítése -flow élmény megélése -csoport koherencia növelése -ismétles -új mozdulatok tanítása -kreativitás fokozása -program lezárása	-6. komponens: kihívás-képesség egyensúly + szabad beszélgetés -bemelegítés: yoga mozdulatok -közös koreográfia megalkotása -a program sikerességének kiértékelése -post-testek felvétele	-beszélgetés: 10 perc -bemelegítés: 20 perc -poizás: 50 perc -levezető beszélgetés, a program lezárása, post-test felvétele: 40 perc

Utómérés

Az utómérések közvetlenül program lejárta után történtek. A résztvevőket csoportosan mértük fel, a pretestben alkalmazott módszerrel. Mivel nem időmérési tesztek, ezért a felvétel időtartamát nem tartottuk számon.

2.3.4.3 Statisztikai feldolgozás

Az adatokat SPSS 22.0 szoftver segítségével dolgoztuk fel, korrelációs, független mintás és páros mintás t próbát alkalmaztunk.

2.4. A kutatási eredmények bemutatása

H1: Szignifikáns különbség mutatható ki a kísérleti és a kontroll csoport post-teszt eredményei között a kísérleti csoport javára, a flow élmény, hardiness és mentális egészség mutatók tekintetében.

A szorongás mutató mentén ($t(10.182)=-2.972$) szignifikáns ($p=.014$) különbség mutatható ki a két csoport között, a kísérleti csoport javára ($M_1=21.44$, $M_2=30.57$).

A viselkedés emocionális kontrolljának mutatójában ($t(14)=-2.232$,) szignifikáns ($p=.042$) különbség mutatható ki a két csoport között, a kísérleti csoport javára ($M_1=22.44$, $M_2=26.41$).

A distressz mutató ($t(9.861)=-2.540$) tekintetében szignifikáns ($p=.003$) eltérés található a két csoport között, a kísérleti csoport javára ($M_1=56.78$, $M_2=72.86$).

Továbbá növekedése tendenciát találtunk a mentális egészség ($t(10.588)= 1.748$, $p=.109$), hardiness kihívás ($t(13.649)=1.339$, $p=.202$) valamint a flow egybeolvadás a feladattal alkálákon ($t(8.709)=1.531$, $p=.161$) a kísérleti csoport javára.

Az alábbiakban (5. táblázat) a két csoport post-teszt eredményeinek összehasonlító táblázata kerül bemutatásra.

6.táblázat. A két csoport post-teszt eredményei

Változó	csoport	N	M	SD	t (df)	p	d	95%CI																																																																																																																																																																																														
Flow: kihívás- késztség egyensúly	kiserleti	9	38.67	7.124	-.772(13.970)	.453																																																																																																																																																																																																
	kontroll	7	41.14	5.699					Flow: egybeolvadás a feladattal	kiserleti	9	42.00	2.291	1.531(8.709)	.161			kontroll	7	39.29	4.231	Flow élmény	kiserleti	9	80.67	7.616	.05(11.935)	.956			kontroll	7	80.43	8.848	Hardiness: kontroll	kiserleti	9	1.22	1.302	-.690(12.021)	.503			kontroll	7	1.71	1.496	Hardiness: elkötelezettség	kiserleti	9	2.67	2.062	.259(13.990)	.800			kontroll	7	2.43	1.618	Hardiness: kihívás	kiserleti	9	3.33	1.871	1.339(13.649)	.202			kontroll	7	2.14	1.676	Hardiness	kiserleti	9	7.22	3.153	.499(11.017)	.627			kontroll	7	6.29	4.112	Szorongás	kiserleti	9	21.44	4.773	-2.972 (10.182)	.014	-1.5741	[-2.7024 - -0.4458]	kontroll	7	30.57	6.949	Depresszió	kiserleti	9	8.33	3.122	-.695(13.999)	.499			kontroll	7	9.29	2.360	Viselkedés emocionális kontroll	kiserleti	9	22.44	2.186	-2.232(14)	.042	-1.1267	[-2.1887- -0.0646]	kontroll	7	26.71	5.219	Pozitív hangulat	kiserleti	9	42.44	6.598	.882(11.585)	.396			kontroll	7	39.14	8.009	Emocionális kötelék	kiserleti	9	7.89	2.713	-1.407(14.000)	.181			kontroll	7	9.57	2.070	Élettel való elégedettség	kiserleti	9	4.22	.667	-.811(10.144)	.436			kontroll	7	4.57	.976	Distressz	kiserleti	9	56.78	9.510	-2.540 (9.861)	0.03	-1.351	[-2.444 - -.258]	kontroll	7	72.86	14.496	Jóllet	kiserleti	9	58.78	7.138	.333(10.419)	.746			kontroll	7	57.29	10.062	Mentális egészség	kiserleti	9	168.00	16.256	1.748(10.588)	.109	
Flow: egybeolvadás a feladattal	kiserleti	9	42.00	2.291	1.531(8.709)	.161																																																																																																																																																																																																
	kontroll	7	39.29	4.231					Flow élmény	kiserleti	9	80.67	7.616	.05(11.935)	.956			kontroll	7	80.43	8.848	Hardiness: kontroll	kiserleti	9	1.22	1.302	-.690(12.021)	.503			kontroll	7	1.71	1.496	Hardiness: elkötelezettség	kiserleti	9	2.67	2.062	.259(13.990)	.800			kontroll	7	2.43	1.618	Hardiness: kihívás	kiserleti	9	3.33	1.871	1.339(13.649)	.202			kontroll	7	2.14	1.676	Hardiness	kiserleti	9	7.22	3.153	.499(11.017)	.627			kontroll	7	6.29	4.112	Szorongás	kiserleti	9	21.44	4.773	-2.972 (10.182)	.014	-1.5741	[-2.7024 - -0.4458]	kontroll	7	30.57	6.949	Depresszió	kiserleti	9	8.33	3.122	-.695(13.999)	.499			kontroll	7	9.29	2.360	Viselkedés emocionális kontroll	kiserleti	9	22.44	2.186	-2.232(14)	.042	-1.1267	[-2.1887- -0.0646]	kontroll	7	26.71	5.219	Pozitív hangulat	kiserleti	9	42.44	6.598	.882(11.585)	.396			kontroll	7	39.14	8.009	Emocionális kötelék	kiserleti	9	7.89	2.713	-1.407(14.000)	.181			kontroll	7	9.57	2.070	Élettel való elégedettség	kiserleti	9	4.22	.667	-.811(10.144)	.436			kontroll	7	4.57	.976	Distressz	kiserleti	9	56.78	9.510	-2.540 (9.861)	0.03	-1.351	[-2.444 - -.258]	kontroll	7	72.86	14.496	Jóllet	kiserleti	9	58.78	7.138	.333(10.419)	.746			kontroll	7	57.29	10.062	Mentális egészség	kiserleti	9	168.00	16.256	1.748(10.588)	.109			kontroll	7	150.43	22.404								
Flow élmény	kiserleti	9	80.67	7.616	.05(11.935)	.956																																																																																																																																																																																																
	kontroll	7	80.43	8.848					Hardiness: kontroll	kiserleti	9	1.22	1.302	-.690(12.021)	.503			kontroll	7	1.71	1.496	Hardiness: elkötelezettség	kiserleti	9	2.67	2.062	.259(13.990)	.800			kontroll	7	2.43	1.618	Hardiness: kihívás	kiserleti	9	3.33	1.871	1.339(13.649)	.202			kontroll	7	2.14	1.676	Hardiness	kiserleti	9	7.22	3.153	.499(11.017)	.627			kontroll	7	6.29	4.112	Szorongás	kiserleti	9	21.44	4.773	-2.972 (10.182)	.014	-1.5741	[-2.7024 - -0.4458]	kontroll	7	30.57	6.949	Depresszió	kiserleti	9	8.33	3.122	-.695(13.999)	.499			kontroll	7	9.29	2.360	Viselkedés emocionális kontroll	kiserleti	9	22.44	2.186	-2.232(14)	.042	-1.1267	[-2.1887- -0.0646]	kontroll	7	26.71	5.219	Pozitív hangulat	kiserleti	9	42.44	6.598	.882(11.585)	.396			kontroll	7	39.14	8.009	Emocionális kötelék	kiserleti	9	7.89	2.713	-1.407(14.000)	.181			kontroll	7	9.57	2.070	Élettel való elégedettség	kiserleti	9	4.22	.667	-.811(10.144)	.436			kontroll	7	4.57	.976	Distressz	kiserleti	9	56.78	9.510	-2.540 (9.861)	0.03	-1.351	[-2.444 - -.258]	kontroll	7	72.86	14.496	Jóllet	kiserleti	9	58.78	7.138	.333(10.419)	.746			kontroll	7	57.29	10.062	Mentális egészség	kiserleti	9	168.00	16.256	1.748(10.588)	.109			kontroll	7	150.43	22.404																					
Hardiness: kontroll	kiserleti	9	1.22	1.302	-.690(12.021)	.503																																																																																																																																																																																																
	kontroll	7	1.71	1.496					Hardiness: elkötelezettség	kiserleti	9	2.67	2.062	.259(13.990)	.800			kontroll	7	2.43	1.618	Hardiness: kihívás	kiserleti	9	3.33	1.871	1.339(13.649)	.202			kontroll	7	2.14	1.676	Hardiness	kiserleti	9	7.22	3.153	.499(11.017)	.627			kontroll	7	6.29	4.112	Szorongás	kiserleti	9	21.44	4.773	-2.972 (10.182)	.014	-1.5741	[-2.7024 - -0.4458]	kontroll	7	30.57	6.949	Depresszió	kiserleti	9	8.33	3.122	-.695(13.999)	.499			kontroll	7	9.29	2.360	Viselkedés emocionális kontroll	kiserleti	9	22.44	2.186	-2.232(14)	.042	-1.1267	[-2.1887- -0.0646]	kontroll	7	26.71	5.219	Pozitív hangulat	kiserleti	9	42.44	6.598	.882(11.585)	.396			kontroll	7	39.14	8.009	Emocionális kötelék	kiserleti	9	7.89	2.713	-1.407(14.000)	.181			kontroll	7	9.57	2.070	Élettel való elégedettség	kiserleti	9	4.22	.667	-.811(10.144)	.436			kontroll	7	4.57	.976	Distressz	kiserleti	9	56.78	9.510	-2.540 (9.861)	0.03	-1.351	[-2.444 - -.258]	kontroll	7	72.86	14.496	Jóllet	kiserleti	9	58.78	7.138	.333(10.419)	.746			kontroll	7	57.29	10.062	Mentális egészség	kiserleti	9	168.00	16.256	1.748(10.588)	.109			kontroll	7	150.43	22.404																																		
Hardiness: elkötelezettség	kiserleti	9	2.67	2.062	.259(13.990)	.800																																																																																																																																																																																																
	kontroll	7	2.43	1.618					Hardiness: kihívás	kiserleti	9	3.33	1.871	1.339(13.649)	.202			kontroll	7	2.14	1.676	Hardiness	kiserleti	9	7.22	3.153	.499(11.017)	.627			kontroll	7	6.29	4.112	Szorongás	kiserleti	9	21.44	4.773	-2.972 (10.182)	.014	-1.5741	[-2.7024 - -0.4458]	kontroll	7	30.57	6.949	Depresszió	kiserleti	9	8.33	3.122	-.695(13.999)	.499			kontroll	7	9.29	2.360	Viselkedés emocionális kontroll	kiserleti	9	22.44	2.186	-2.232(14)	.042	-1.1267	[-2.1887- -0.0646]	kontroll	7	26.71	5.219	Pozitív hangulat	kiserleti	9	42.44	6.598	.882(11.585)	.396			kontroll	7	39.14	8.009	Emocionális kötelék	kiserleti	9	7.89	2.713	-1.407(14.000)	.181			kontroll	7	9.57	2.070	Élettel való elégedettség	kiserleti	9	4.22	.667	-.811(10.144)	.436			kontroll	7	4.57	.976	Distressz	kiserleti	9	56.78	9.510	-2.540 (9.861)	0.03	-1.351	[-2.444 - -.258]	kontroll	7	72.86	14.496	Jóllet	kiserleti	9	58.78	7.138	.333(10.419)	.746			kontroll	7	57.29	10.062	Mentális egészség	kiserleti	9	168.00	16.256	1.748(10.588)	.109			kontroll	7	150.43	22.404																																															
Hardiness: kihívás	kiserleti	9	3.33	1.871	1.339(13.649)	.202																																																																																																																																																																																																
	kontroll	7	2.14	1.676					Hardiness	kiserleti	9	7.22	3.153	.499(11.017)	.627			kontroll	7	6.29	4.112	Szorongás	kiserleti	9	21.44	4.773	-2.972 (10.182)	.014	-1.5741	[-2.7024 - -0.4458]	kontroll	7	30.57	6.949	Depresszió	kiserleti	9	8.33	3.122	-.695(13.999)	.499			kontroll	7	9.29	2.360	Viselkedés emocionális kontroll	kiserleti	9	22.44	2.186	-2.232(14)	.042	-1.1267	[-2.1887- -0.0646]	kontroll	7	26.71	5.219	Pozitív hangulat	kiserleti	9	42.44	6.598	.882(11.585)	.396			kontroll	7	39.14	8.009	Emocionális kötelék	kiserleti	9	7.89	2.713	-1.407(14.000)	.181			kontroll	7	9.57	2.070	Élettel való elégedettség	kiserleti	9	4.22	.667	-.811(10.144)	.436			kontroll	7	4.57	.976	Distressz	kiserleti	9	56.78	9.510	-2.540 (9.861)	0.03	-1.351	[-2.444 - -.258]	kontroll	7	72.86	14.496	Jóllet	kiserleti	9	58.78	7.138	.333(10.419)	.746			kontroll	7	57.29	10.062	Mentális egészség	kiserleti	9	168.00	16.256	1.748(10.588)	.109			kontroll	7	150.43	22.404																																																												
Hardiness	kiserleti	9	7.22	3.153	.499(11.017)	.627																																																																																																																																																																																																
	kontroll	7	6.29	4.112					Szorongás	kiserleti	9	21.44	4.773	-2.972 (10.182)	.014	-1.5741	[-2.7024 - -0.4458]	kontroll	7	30.57	6.949	Depresszió	kiserleti	9	8.33	3.122	-.695(13.999)	.499			kontroll	7	9.29	2.360	Viselkedés emocionális kontroll	kiserleti	9	22.44	2.186	-2.232(14)	.042	-1.1267	[-2.1887- -0.0646]	kontroll	7	26.71	5.219	Pozitív hangulat	kiserleti	9	42.44	6.598	.882(11.585)	.396			kontroll	7	39.14	8.009	Emocionális kötelék	kiserleti	9	7.89	2.713	-1.407(14.000)	.181			kontroll	7	9.57	2.070	Élettel való elégedettség	kiserleti	9	4.22	.667	-.811(10.144)	.436			kontroll	7	4.57	.976	Distressz	kiserleti	9	56.78	9.510	-2.540 (9.861)	0.03	-1.351	[-2.444 - -.258]	kontroll	7	72.86	14.496	Jóllet	kiserleti	9	58.78	7.138	.333(10.419)	.746			kontroll	7	57.29	10.062	Mentális egészség	kiserleti	9	168.00	16.256	1.748(10.588)	.109			kontroll	7	150.43	22.404																																																																									
Szorongás	kiserleti	9	21.44	4.773	-2.972 (10.182)	.014	-1.5741	[-2.7024 - -0.4458]																																																																																																																																																																																														
	kontroll	7	30.57	6.949					Depresszió	kiserleti	9	8.33	3.122	-.695(13.999)	.499			kontroll	7	9.29	2.360	Viselkedés emocionális kontroll	kiserleti	9	22.44	2.186	-2.232(14)	.042	-1.1267	[-2.1887- -0.0646]	kontroll	7	26.71	5.219	Pozitív hangulat	kiserleti	9	42.44	6.598	.882(11.585)	.396			kontroll	7	39.14	8.009	Emocionális kötelék	kiserleti	9	7.89	2.713	-1.407(14.000)	.181			kontroll	7	9.57	2.070	Élettel való elégedettség	kiserleti	9	4.22	.667	-.811(10.144)	.436			kontroll	7	4.57	.976	Distressz	kiserleti	9	56.78	9.510	-2.540 (9.861)	0.03	-1.351	[-2.444 - -.258]	kontroll	7	72.86	14.496	Jóllet	kiserleti	9	58.78	7.138	.333(10.419)	.746			kontroll	7	57.29	10.062	Mentális egészség	kiserleti	9	168.00	16.256	1.748(10.588)	.109			kontroll	7	150.43	22.404																																																																																						
Depresszió	kiserleti	9	8.33	3.122	-.695(13.999)	.499																																																																																																																																																																																																
	kontroll	7	9.29	2.360					Viselkedés emocionális kontroll	kiserleti	9	22.44	2.186	-2.232(14)	.042	-1.1267	[-2.1887- -0.0646]	kontroll	7	26.71	5.219	Pozitív hangulat	kiserleti	9	42.44	6.598	.882(11.585)	.396			kontroll	7	39.14	8.009	Emocionális kötelék	kiserleti	9	7.89	2.713	-1.407(14.000)	.181			kontroll	7	9.57	2.070	Élettel való elégedettség	kiserleti	9	4.22	.667	-.811(10.144)	.436			kontroll	7	4.57	.976	Distressz	kiserleti	9	56.78	9.510	-2.540 (9.861)	0.03	-1.351	[-2.444 - -.258]	kontroll	7	72.86	14.496	Jóllet	kiserleti	9	58.78	7.138	.333(10.419)	.746			kontroll	7	57.29	10.062	Mentális egészség	kiserleti	9	168.00	16.256	1.748(10.588)	.109			kontroll	7	150.43	22.404																																																																																																			
Viselkedés emocionális kontroll	kiserleti	9	22.44	2.186	-2.232(14)	.042	-1.1267	[-2.1887- -0.0646]																																																																																																																																																																																														
	kontroll	7	26.71	5.219					Pozitív hangulat	kiserleti	9	42.44	6.598	.882(11.585)	.396			kontroll	7	39.14	8.009	Emocionális kötelék	kiserleti	9	7.89	2.713	-1.407(14.000)	.181			kontroll	7	9.57	2.070	Élettel való elégedettség	kiserleti	9	4.22	.667	-.811(10.144)	.436			kontroll	7	4.57	.976	Distressz	kiserleti	9	56.78	9.510	-2.540 (9.861)	0.03	-1.351	[-2.444 - -.258]	kontroll	7	72.86	14.496	Jóllet	kiserleti	9	58.78	7.138	.333(10.419)	.746			kontroll	7	57.29	10.062	Mentális egészség	kiserleti	9	168.00	16.256	1.748(10.588)	.109			kontroll	7	150.43	22.404																																																																																																																
Pozitív hangulat	kiserleti	9	42.44	6.598	.882(11.585)	.396																																																																																																																																																																																																
	kontroll	7	39.14	8.009					Emocionális kötelék	kiserleti	9	7.89	2.713	-1.407(14.000)	.181			kontroll	7	9.57	2.070	Élettel való elégedettség	kiserleti	9	4.22	.667	-.811(10.144)	.436			kontroll	7	4.57	.976	Distressz	kiserleti	9	56.78	9.510	-2.540 (9.861)	0.03	-1.351	[-2.444 - -.258]	kontroll	7	72.86	14.496	Jóllet	kiserleti	9	58.78	7.138	.333(10.419)	.746			kontroll	7	57.29	10.062	Mentális egészség	kiserleti	9	168.00	16.256	1.748(10.588)	.109			kontroll	7	150.43	22.404																																																																																																																													
Emocionális kötelék	kiserleti	9	7.89	2.713	-1.407(14.000)	.181																																																																																																																																																																																																
	kontroll	7	9.57	2.070					Élettel való elégedettség	kiserleti	9	4.22	.667	-.811(10.144)	.436			kontroll	7	4.57	.976	Distressz	kiserleti	9	56.78	9.510	-2.540 (9.861)	0.03	-1.351	[-2.444 - -.258]	kontroll	7	72.86	14.496	Jóllet	kiserleti	9	58.78	7.138	.333(10.419)	.746			kontroll	7	57.29	10.062	Mentális egészség	kiserleti	9	168.00	16.256	1.748(10.588)	.109			kontroll	7	150.43	22.404																																																																																																																																										
Élettel való elégedettség	kiserleti	9	4.22	.667	-.811(10.144)	.436																																																																																																																																																																																																
	kontroll	7	4.57	.976					Distressz	kiserleti	9	56.78	9.510	-2.540 (9.861)	0.03	-1.351	[-2.444 - -.258]	kontroll	7	72.86	14.496	Jóllet	kiserleti	9	58.78	7.138	.333(10.419)	.746			kontroll	7	57.29	10.062	Mentális egészség	kiserleti	9	168.00	16.256	1.748(10.588)	.109			kontroll	7	150.43	22.404																																																																																																																																																							
Distressz	kiserleti	9	56.78	9.510	-2.540 (9.861)	0.03	-1.351	[-2.444 - -.258]																																																																																																																																																																																														
	kontroll	7	72.86	14.496					Jóllet	kiserleti	9	58.78	7.138	.333(10.419)	.746			kontroll	7	57.29	10.062	Mentális egészség	kiserleti	9	168.00	16.256	1.748(10.588)	.109			kontroll	7	150.43	22.404																																																																																																																																																																				
Jóllet	kiserleti	9	58.78	7.138	.333(10.419)	.746																																																																																																																																																																																																
	kontroll	7	57.29	10.062					Mentális egészség	kiserleti	9	168.00	16.256	1.748(10.588)	.109			kontroll	7	150.43	22.404																																																																																																																																																																																	
Mentális egészség	kiserleti	9	168.00	16.256	1.748(10.588)	.109																																																																																																																																																																																																
	kontroll	7	150.43	22.404																																																																																																																																																																																																		

Kiegészítettük összehasonlításunkat egy hatáserősség vizsgálattal (Cohen d) a programok hatásának pontosabb felfedése céljából. A Hatásvizsgálatunk során egy Cohen d (size effect, SE) értéket kaptunk, ami megmutatta a beavatkozásunk erősségének a mértékét. Ha a Cohen d értéke 0.7 vagy ennél

nagyobb, erős hatásereőről beszélünk, ha 0.5 és 0.7 értékű akkor közepes, ha 0.5 és 0.2 között mozog akkor gyenge. 0.2 érték azt jelzi, hogy semmilyen hatás nem fedezhető fel.

Beavatkozásunk hatása, a két csoport post-tesztbeli különbségeire nézve a hatásvizsgálata szerint (6. táblázat) mindhárom szignifikánsan változó konstruktum (szorongás ($d = -1.5741$), depresszió ($d = -1.1267$) és distressz ($d = -1.351$)) esetén erős.

H2: Szignifikáns változás mutatható ki a kísérleti csoport pre- és posttest eredményei között, míg a kontroll csoportnál nem.

A hardiness elkötelezettség alskálán ($t(8) = -3.536$, $p = .008$) szignifikáns változás mutatható ki a post-teszt eredmény javára.

Az összesített hardiness skála ($t(8) = -3.491$, $p = .008$) szignifikáns változást mutat a post-teszt eredmények javára.

A szorongás ($t(8) = 6.368$, $p = .000$), depresszió ($t(8) = 2.437$, $p = .041$), viselkedés emocionális kontrollja ($t = 2.685$, $df = 8$, $p = .028$), emocionális kötelékek ($t = -14.809$, $df = 8$, $p = .000$), pozitív hangulat ($t = -4.244$, $df = 8$, $p = .003$), élettél való elégedettség ($t(8) = -4.243$, $p = .003$), distressz ($t(8) = 4.025$, $p = .004$), jóllét ($t(8) = -4.899$, $p = .001$) alskálák mentén szignifikáns változás mutatható ki a post-teszt eredmények javára.

Az összesített mentális egészség ($t(8) = -4.791$, $p = .001$) mutató szignifikáns növekedést mutat a post-teszt eredményekben a pre-teszthez képest.

Növekedési tendencia fedezhető fel a flow egybeolvadás a feladattal ($t(8) = -1.512$, $p = .169$), valamint a hardiness kihívás ($t(8) = -1.650$, $p = .137$) alskálán a post-teszt eredményekben, a pre-teszthez viszonyítva.

7.táblázat. A kísérleti csoport pre- és post-teszt eredményei

Változó	Teszt	M	N	SD	t(df)	p	d	95%CI
Flow: kihívás-készség egyensúly	Pre	42.8889	9	4.80740	1.581 (8)	.153		
	Post	38.67	9	7.124				
Flow: egybeolvadás a feladattal	Pre	40.8889	9	2.89156	-1.512 (8)	.169		
	Post	42.00	9	2.291				
Flow élmény	Pre	83.7778	9	6.85160	1.184 (8)	.270		
	Post	80.67	9	7.616				
Hardiness: kontroll	Pre	1.1111	9	1.53659	-.189 (8)	.855		
	Post	1.22	9	1.302				

Hardiness:	Pre	1.0000	9	1.41421	-3.536 (8)	.008	0.9461	[-0.0282 -1.9203]
elkötelezettség	Post	2.67	9	2.062				
Hardiness: kihívás	Pre	2.4444	9	2.29734	-1.650 (8)	.137		
	Post	3.33	9	1.871				
Hardiness	Pre	4.5556	9	4.18662	-3.491 (8)	.008	0.7223	[0.2313 -1.6759]
	Post	7.22	9	3.153				
Szorongás	Pre	28.2222	9	6.62906	6.368 (8)	.000	-1.1755	[-2.176 -0.1749]
	Post	21.44	9	4.773				
Depresszió	Pre	10.6667	9	2.91548	2.437 (8)	.041	-0.7721	[-1.7298 -0.1857]
	Post	8.33	9	3.122				
Viselkedés	Pre	26.0000	9	3.00000	2.685 (8)	.028	-1.3563	[-2.381 -0.3316]
emocionális kontroll	Post	22.44	9	2.186				
Emocionális	Pre	6.5556	9	2.55495	-14.809 (8)	.000	6.6984	[-4.3232 -9.0735]
kötélékek	Post	22.44	9	2.186				
Pozitív hangulat	Pre	34.8889	9	8.40304	-4.244 (8)	.003	1.0014	[0.0213 -1.9815]
	Post	42.44	9	6.598				
Élettel való	Pre	3.2222	9	1.20185	-4.243 (8)	.003	1.0301	[0.0468 -2.0134]
elégedettség	Post	4.22	9	.667				
Distressz	Pre	71.7778	9	13.10322	4.025 (8)	.004	-1.3039	[-2.3213 0.2865]
	Post	56.78	9	9.510				
Jóllét	Pre	48.22	9	11.55182	-4.899 (8)	.001	1.1007	[0.1092 -2.0921]
	Post	58.78	9	7.138				
Mentális egészség	Pre	142.44	9	23.473	-4.791 (8)	.001	1.266	[0.2537 -2.2789]
	Post	168.00	9	16.256				

A kísérleti csoport pre- és post-tesztjének vizsgálatakor is elvégeztünk egy hatásereőség vizsgálatot, beavatkozásunk hatásfokának megértésének céljából. Ezen vizsgálat valamennyi szignifikáns változást mutató konstruktum (hardiness: elkötelezettség ($d= 0.9461$), hardiness ($d= 0.7223$), szorongás ($d= -1.1755$), depresszió ($d= -0.7721$), viselkedés emocionális kontroll ($d= -1.3563$), emocionális kötelék ($d= 6.6984$), pozitív hangulat ($d= 1.0014$), élettel való elégedettség ($d= 1.0301$), distressz ($d= -1.3039$), jóllét ($d= 1.1007$), mentális egészség ($d= 1.266$)) esetén erős hatásfokúnak ítélte meg programunkat.

8.táblázat. A kontroll csoport pre- és post-teszt eredményei

Változó	Teszt	M	N	SD	t (df)	p
Flow: kihívás-készség egyensúly	Pre	42.2857	7	4.60848	.723 (6)	.497
	Post	41.14	7	5.699		
Flow: egybeolvadás a feladattal	Pre	41.0000	7	3.95811	1.686 (6)	.143
	Post	39.29	7	4.231		

Flow élmény	Pre	83.2857	7	7.99405	1.508 (6)	.182
	Post	80.43	7	8.848		
Hardiness: kontroll	Pre	1.7143	7	1.11270	.000 (6)	1.000
	Post	1.71	7	1.496		
Hardiness: elkötelezettség	Pre	2.2857	7	1.70434	-2.40 (6)	.818
	Post	2.43	7	1.618		
Hardiness: kihívás	Pre	2.5714	7	1.51186	.528 (6)	.617
	Post	2.14	7	1.676		
Hardiness	Pre	6.5714	7	2.22539	.203 (6)	.846
	Post	6.29	7	4.112		
Szorongás	Pre	30.0000	7	5.65685	-.573 (6)	.587
	Post	30.57	7	6.949		
Depresszió	Pre	10.4286	7	2.29907	3.361 (6)	.015
	Post	9.29	7	2.360		
Viselkedés emocionális kontroll	Pre	25.8571	7	2.11570	-.475 (6)	.652
	Post	26.71	7	5.219		
Emocionális kötelékek	Pre	8.4286	7	2.63674	-8.074 (6)	.000
	Post	26.71	7	5.219		
Pozitív hangulat	Pre	36.0000	7	5.53775	-1.286 (6)	.246
	Post	39.14	7	8.009		
Élettel való elégedettség	Pre	8.4286	7	2.63674	-2.828 (6)	.030
	Post	9.57	7	2.070		
Distressz	Pre	3.5714	7	.78680	-2.291 (6)	.062
	Post	4.57	7	.976		
Jóllét	Pre	73.1429	7	10.58975	.091 (6)	.930
	Post	72.86	7	14.496		
Mentális egészség	Pre	144.000	7	16.15549	--1.179 (6)	.283
	Post	150.43	7	10.062		

A kontroll csoport post-teszt eredményei, a pre-tesztekhez képest csupán pár változó mentén mutattak szignifikáns különbséget, ami arra utal, hogy a kísérleti csoportban bekövetkező változás nagy valószínűséggel a foglalkozások hatására történt. A depresszió ($t(6) = 3.361$, $p = .015$), emocionális kötelékek ($t = -8.074$, $df = 6$, $p = .000$) és az élettel való elégedettség ($t(6) = -2.826$, $p = .030$) alsókálakon mutatott a kontroll csoport szignifikáns változást a post-teszt javára (8. táblázat)

Beavatkozási programunk a sima és a páros mintás T teszt értelmében is hatékonyak bizonyult, hatásfokát illetően pedig erősnek mutatkozott. Nagyrészt önmagukhoz képest változott szignifikánsan a kísérleti csoport.

3. Általános következtetések

Hipotéziseinket újravizsgálva elmondhatjuk, hogy azok részben mind beigazolódtak. Az első hipotézist tekintve, kapcsolatot mutattunk ki a flow alszkálái és a teljes hardiness skála, valamint két alszkálája között: kontroll és kihívás. Az elkötelezettséggel, mely együttjár számos mentális egészség mutatóval nem tudtunk kimutatni számottevő kapcsolatot. A szakirodalmat alátámasztva felfedtük a teljes hardiness skála korrelációját a szorongás, depresszió, jóllét, distressz és mentális egészség skálákkal. Eredményeinket tekintve azt mondhatnánk, hogy az átélt flow élmények közvetett hatással vannak a mentális egészségre, a hardiness mutatókon keresztül.

A második kutatásunk során ahol egy flowartra, a poizásra épülő 7 alkalomból álló beavatkozási program hatását vizsgáltuk, azt találtuk, hogy a program hatására a résztvevők nem kerültek közelebb a szubjektíven észlelt flow élményhez, azonban hipotéziseinket sikerült részben igazoljuk, ugyanis mind önmagukhoz, mind a kontroll csoporthoz képest változást mutattak egyes mutatókban. A két csoport post-teszt eredményei elsősorban a szorongás és distressz tekintetében mutattak számottevő változást, a kísérleti csoport javára, azonban tendenciát találtunk mind a hardiness, mind pedig a flow skálák és a mentális egészség változására is. Talán egy hosszabb program segítségével bizonyíthatnánk teljesen hipotéziseinket.

A kísérleti csoportban változást tudtunk kimutatni mind a hardiness (elkötelezettség, teljes), mind pedig számos mentális egészség mutató (distressz, jóllét, szorongás, depresszió, étellel való elégedettség, pozitív hangulat, emocionális kötelék) tekintetében a post-teszt javára. Továbbá tendenciát találtunk a flow egybeolvadás a feladattal skála változására is.

Mindezeket tekintve elmondható, hogy kutatásunk sikeresen zárult. Mivel nem találtunk olyan kutatásokat, melyek flowartra épülő program hatását vizsgálnák a mentális egészségre vagy hardinessre, nem rendelkezünk összehasonlítási alappal saját programunk határfokának megítélésére. Vannak kutatások melyek pozitív összefüggést mutattak ki a hardiness és mentális egészség között, azonban a flow élményt vizsgálatára vonatkozóan nem találtunk hasonló jellegű kutatásokat. Mindenképpen értékes információkkal gyarapítottuk saját tudásunk az általános mentális egészség fejlesztésével kapcsolatosan.

4. Javaslato

A kutatáson számtalan módon lehetne javítani. Elsősorban egy hosszabb ideig tartó foglalkozás lenne szükséges a flow élmény megismeréséhez és az abban való elmélyüléshez. Egy másik fontos tényező, ami sokat javíthatna a kutatáson, az önkitöltős kérdőívek mellőzése és biológiai markerek vizsgálata. Több torzító jelenség is felléphet ezen teszt-típusoknál pl. a tesztelési hatás. Szerintünk sok esetben, a kérdőívek anonimitása ellenére is az én-ideál tükröződik. Biológiai markerek vizsgálata esetén egyértelmű és objektív adataink lennének a résztvevők valós egészségi állapotáról.

A kutatást tovább fejlesztve más eszközöket is be lehetne vonni, az alanyok eszközválasztási lehetőségeinek bővítése érdekében. Így erősíthetnénk a résztvevői intrinzik motivációját, ami kutatásunk egyik legfőbb befolyásolási faktora. Fontos lenne a flow élmény mellett ezen tényezőt is mélyebben analizálni, mivel ez állhat annak háttérében, hogy a szubjektíven észlelt flowban nem történt szignifikáns változás.

Szerintünk nagyobb mintán is érdemes lenne elvégezni a beavatkozási programot, azonban 9 ember tanítása is nehézségeket okozott, a motoros-koordináció egyéni különbségeinek következtében. Ez legkönnyebben úgy megoldható, ha egyszerre több tanító lenne akik hasonló szinten levő emberek csoportjait tanítanák.

Könyvészet

- Abuhamdeh, S. (2000). *The Autotelic Personality: An Exploratory Investigation*. Chicago: Unpublished manuscript (University of Chicago).
- Adlai-Gail, W: (1994). *Exploring the Autotelic Personality*. Unpublished doctoral dissertation (University of Chicago)
- Asakawa, K. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Feelings of connectedness and internalization of values in Asian American adolescents. *Journal of Youth and Adolescence* 29. pp. 121–145
- Asakawa, K. (2004) Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life?. *Journal of Happiness Studies* 5: 123–154.
- Bakker, A.B. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior* 6: 26-44.
- Banks, J. K. & Gannon, L. R. (1988). The influence of hardiness on the relationship between stressors and psychosomatic symptomatology. *Am. J. Commun. Psychol.* 16: 25–37.
- Barry, M.M. and Jenkins, R. (2007). *Implementing Mental Health Promotion*. Elsevier
- Bigbee, J. L. (1985). Hardiness: a new health perspective in health promotion. *Nurse Practitioner*. 10: 51-56.
- Carli, M.. A., Fave, D., Massimini, F. (1988). *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness: The quality of experience in the flow channels: Comparison of Italian and U.S. students*. New York: Cambridge University Press: pp. 266–306.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness: The flow experience and its significance for human psychology* New York: Cambridge University Press, New York: pp. 15–35.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: HarperCollins

- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. S. (1988). *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. & Larson, R. (1987). Validity and reliability of the experience-sampling method. *Journal of Nervous and Mental Diseases* 175, pp. 526–536.
- Csikszentmihalyi, M. & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology* 56, pp. 815–822
- Csikszentmihalyi, M. & Nakamura, J. (1984). *Research on Motivation in Education: Goals and Cognitions: The dynamics of intrinsic motivation*. New York : Academic Press, pp. 45–71.
- Csikszentmihalyi, M. & Rathunde, K. (1993). *The measurement of flow in everyday life*, Nebraska Symposium on Motivation 40, pp. 57–97.
- Csikszentmihalyi, M., Hektner, J., Schmidt, J. (2003). *Measuring the Quality of Everyday Life*. The ESM Handbook. Unpublished manuscript. North Dakota State University.
- Csikszentmihályi, M. (1997) *FLOW Az áramlat: A tökéletes élmény pszichológiája*. Budapest: Akadémia Kiadó.
- Csikszentmihalyi, M. (1982). Toward a psychology of optimal experience. *Review of personality and social psychology* 3. Beverly Hills: Sage.
- Csikszentmihalyi, M., & Graef, R. (1980). The experience of freedom in daily life. *American Journal of Community Psychology* 8, pp. 401–414.
- Ceja, L. & Navarro, J. (2009). Dynamics of Flow: A Nonlinear Perspective. *Journal of Happiness Studies* 10, pp. 665-684.
- Cowen, E. L. & Work, W. C. (1988). Resilient children, psychological wellness, and primary prevention. *American Journal of Community Psychology* 16, 591-607.
- Elkin, I., Shea, T. (1989). Arch Gen Psychiatry. 46(11):971-982.
doi:10.1001/archpsyc.1989.01810110013002.
- Fave D., Massimini, F., Bassi, M. (2011). *Psychological selection and optimal experience across cultures*. Social empowerment through personal growth. London, UK: Springer.

- Florian, V., Mikulincer, M., and Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Soc. Psychol*, 68, pp. 687–695.
- Funk, S. C. (1992). Hardiness: a review of theory and research. *Journal of Health Psychology* 11, pp. 335-345.
- Funk, S.C., Houston, B.K. (1987). A critical analysis of the hardiness scale's validity and utility. *J. of Personality and Social Psychology* 53, pp. 572-578.
- Ghani, J.A., Deshpande, S.P. (1994). Task characteristics and the experience of optimal flow in human-computer interaction. *The Journal of Psychology* 128, pp. 381-391.
- Guastello, S.J., Johnson, E.A., Rieke, M. (1999). Nonlinear dynamics of motivational flow. *Nonlinear Dynamics, Psychology, and Life Sciences* 3, pp. 259-273.
- Houge-Mackenzie, S., Hodge, K. Boyes, M. (2011). Expanding the flow model in adventure activities: A reversal theory perspective. *Journal of Leisure Research* 43, pp. 519-544.
- Jackson, S.A. & Csikszentmihalyi, M. (1999). Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances. *Human Kinetics* Champaign.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. Joint commission on mental health and illness monograph series. New York, NY, US.
- Katonah, D. G. & Flaxman, J. (2001). Focusing: an adjunct treatment for adaptive recovery from cancer. (www.focusing.org/adjunct_treatment.html).
- Khoshaba, D. M. & Maddi, S. R. (1999). Early experiences in hardiness development. *Consult Psychol J* 51, pp. 106–116.
- Khoshaba, D. M. & Maddi, S. R. (2004). *HardiTraining: managing stressful change*. Irvine: Hardiness Institute.
- Kneeland, M.J. (2016). *Flow Arts as the Expressive Arts Prop*. Lesley University.
- Kobasa, S. C. & Maddi, S. R. (1977). Existential personality theory. *Current Personality Theories, Peacock*, Itasca, IL.

- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology* 37, pp. 1–11.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Courington, S. (1981). Personality and Constitution as Mediators in the Stress-Illness Relationship. *Journal of Health and Social Behavior* 22, pp. 368-378.
- Kobasa, S. C, Maddi, S. R. & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *J Pers Soc Psychol* 42, pp.168–177.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Puccetti, M. & Zola, M. A. (1986). Relative effectiveness of hardiness, exercise, and social support as resources against illness. *J Psychosom Res* 29, pp. 525– 533.
- Maddi, S. R. (1987). Hardiness training at Illinois Bell Telephone. Health promotion evaluation. *National Wellness Institute*, pp. 101–115.
- Maddi, S. R. (1994). The Hardiness Enhancing Lifestyle Program (HELP) for improving physical, mental, and social wellness. *Wellness lecture series*. Oakland: University of California/HealthNet.
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: twenty years of theorizing, research, and practice. *Consult Psychol.* 54, pp. 173–185.
- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *J Humanist Psychol* 44, pp. 279–298.
- Maddi, S. R. (2005). On hardiness and other pathways to resilience. *Am Psychol* 60, pp. 261– 262.
- Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. (1984). *The hardy executive: health under stress*. Homewood: Dow Jones-Irwin.
- Massimini, F., Csikszentmihalyi, M., Carli, M. (1987). The monitoring of optimal experience: A tool for psychiatric rehabilitation. *Journal of Nervous and Mental Disease* 175, pp. 545–549.
- Moneta, G.B. & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of Personality* 64, pp. 275–310.
- Mosalaneja, L., Khodabakshi, A. (2012). *Iran J Psychiatry Behav Sci*.Autumn-Winter 6(2), pp. 16–22.

- Karyn, P. (2004). *A History of Poi: A Critical Review of Written Literature on the Poi in New Zealand and the Pacific*.
- Pollock, S. E. (1989). The hardiness characteristic: a motivating factor in adaptation. *Advanced Nursing Science* 11, pp. 53-62.
- Rich, G. (2003). The positive psychology of youth and adolescence. *Journal of Youth and Adolescence* 32, pp. 1–3.
- Sandvik, A.M., Bartone, P.T., Hystad, S.W., Philips, T.M., Thayer, J.F., Johnsen, B.H. (2013). Psychological hardiness predicts neuroimmunological responses to stress. *Psychology, Health & Medicine* 4.
- Scollon, C.N., Kim-Prieto, C., Diener, E. (2003). Experience sampling: Promises and pitfalls, strengths and weaknesses. *Journal of Happiness Studies* 4, pp. 5-34.
- Seligman, M.E.P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist* 55, pp. 5–15.
- Soderstorm, M., Dolbier, C., Leiferman, J., Steinhardt, M. (2000). The relationship of Hardiness, Coping Strategies and Percieved Stress to Symptoms of Illness. *Journal of Behavioral Medicine*, 23.
- Stein, G.L., Kimiecik, J.C., Daniels, J. and Jackson, S.A. (1995). Psychological antecedents of flow in recreational sport. *Personality and Social Psychology Bulletin* 21, pp. 125-135.
- Szokolszky, Á. (2004). *Kutatómunka a Pszichológiában*. Budapest: Osiris kiadó.
- Tudor, K. (1996). *Mental Health promotion: Paradigms and Practice*. London: Routledge.
- Van West, K.R. (2017). *The Effects of International Poi and Tai Chi on Physical and Cognitive Function in Healthy Older Adults*. The University of Auckland: Unpublished dissertation.
- Wiebe, D. J. & McCallum, D. M. (1986). Health practices and hardiness as mediators in the stress-illness relationship. *Health Psychol* 5, pp. 425–438.
- Wong, M. & Csikszentmihalyi, M. (1991). Motivation and academic achievement: The effects of personality traits and the quality of experience. *Journal of Personality* 59, pp. 539–574.
- World Health Organisation (WHO). (2004). *Promoting Mental Health: Summary Report*. Geneva: WHO

Melléklet

SZEMÉLYI ADATLAP

Név:

Kar:

Szak:.....

Nem: fiú lány

Életkor:

Lékhely:

Dolgozol/Dolgoztál-e: igen nem

Ha igen, mit és mennyi ideje/ideig?

Káros szenvedélyek: igen nem

Ha igen, mi?

Egészségügyi probléma: igen nem

Ha igen, mi?

Mennyire tartod magad kitartónak: 1 2 3 4 5 (1 egyáltalán nem jellemző-5 nagyon jellemző)

Sportolsz-e vagy táncolsz? igen nem

Ha igen, mit és mennyi ideje:

Mennyire tulajdonítasz magadnak művészi hajlamokat? 1 2 3 4 5

(1 egyáltalán nem jellemző-5 nagyon jellemző)

A klasszikus poi a Maori benszülottek által, különböző rituálékhoz használt eszköz. Mára az egész világon elterjedt és kialakult a modern poi fogalma, mely a flow art gyűjtőkategórió egyik meghatározó eleme. Ez a két zsinor végén levő nehezekek forgatásából áll, mellyel számtalan geometriai forma kirajzolható. Főként a forgatás örömeért, a flow élmény megtapasztalásáért úzik ezen művészetet, az abszolút koncentráció és a tevékenységgel való egybeolvadás megtapasztalásáért.

Szeretnél e részt venni egy flow élmény megtapasztalását segítő programban?

Mennyire érzed magad motiváltnak ezen tevékenység végzésére és a flow

élmény keresésére? 1 2 3 4 5

igen nem

(1 egyáltalán nem jellemző-5 nagyon jellemző)

Mennyi időt áldoznál rá? heti 1 óra heti 2x1óra heti 2x1,5óra heti 2x2 óra

Mennyire vagy képes új emberek között feloldódní? 1 2 3 4 5

(1 egyáltalán nem jellemző-5 nagyon

jellemző) Mennyire érzed úgy, hogy a poizás elsajátítása megfelelő kihívás lenne számodra?

1 2 3 4 5

(1 egyáltalán nem jellemző-5 nagyon jellemző)



The Mental Health Inventory (MHI-38)

Kérem, olvassa el mindegyik kérdést és jelölje a kis négyzetben a megfelelő választ (csak egyet), ami leírja hogy Ön hogy érezte magát az elmúlt hónapban. Nincs jó vagy rossz válasz.

1. Az elmúlt hónapban Ön mennyire volt boldog, elégedett a magánéletében? (Jelöljön be egyet.)

- 1 Szerfelett boldog, ennél elégedettebb nem is lehettem volna
- 2 Nagyon boldog az idő nagy részében
- 3 Általában boldog, elégedett
- 4 Néha meglehetősen elégedett, néha meglehetősen boldogtalan
- 5 Általában elégedetlen, boldogtalan
- 6 Az idő nagy részében elégedetlen, boldogtalan

2. Az elmúlt hónapban mennyi ideig érezte magát magányosnak? (Jelöljön be egyet.)

- 1 Állandóan
- 2 Az idő nagy részében
- 3 Sokszor
- 4 Néha
- 5 Ritkán
- 6 Soha

3. Az elmúlt hónapban milyen gyakran lett ideges vagy izgatott, amikor izgalmat keltő vagy váratlan helyzettel szembesült? (Jelöljön be egyet.)

- 1 Mindig
- 2 Nagyon gyakran
- 3 Elég gyakran
- 4 Néha
- 5 Szinte soha
- 6 Soha

4. Az elmúlt hónapban mennyi ideig érezte a jövőt reményteljesnek és ígéretesnek? (Jelöljön be egyet.)

- 1 Állandóan
- 2 Az idő nagy részében
- 3 Sokszor
- 4 Néha
- 5 Ritkán
- 6 Egyszer sem

5. Az elmúlt hónapban mennyire voltak tele a hétköznapjai olyan dolgokkal, amelyek érdeklik Önt? (Jelöljön be egyet.)

- 1 Állandóan
- 2 Az idő nagy részében
- 3 Sokszor
- 4 Néha
- 5 Ritkán
- 6 Egyszer sem

6. Az elmúlt hónapban mennyi ideig érezte magát nyugodtnak és feszültség mentesnek? (Jelöljön be egyet.)

- 1 Állandóan
- 2 Az idő nagy részében
- 3 Sokszor
- 4 Néha
- 5 Ritkán
- 6 Egyszer sem

7. Az elmúlt hónapban mennyi ideig élvezte azokat a dolgokat, amelyekkel foglalkozott? (Jelöljön be egyet.)

- 1 Állandóan
- 2 Az idő nagy részében
- 3 Sokszor
- 4 Néha
- 5 Ritkán
- 6 Egyszer sem

8. *Az elmúlt hónapban volt olyan helyzet, amikor Ön is meglepődött azon, hogy “elvesztette az eszét”, vagy elvesztette a kontrollt a viselkedése felett, a beszédében, a gondolatai felett, az érzelmei felett, vagy az emlékezete felett? (Jelöljön be egyet.)*

- 1 Nem, egyáltalán nem
- 2 Lehet, egy kicsit
- 3 Igen, de nem igazán törődtem ezzel vagy aggódtam emiatt
- 4 Igen, egy kicsit aggódtam emiatt
- 5 Igen, és ez eléggé aggasztott
- 6 Igen, és ez nagyon aggasztott

9. *Az elmúlt hónapban Ön érezte magát depressziósnak? (Jelöljön be egyet.)*

- 1 Igen, az idő nagy részében nem igazán törődtem semmivel
- 2 Igen, nagyon depressziós majdnem minden nap
- 3 Igen, elég depressziós több napon át
- 4 Igen, egy kicsit depressziós hébe-hóba
- 5 Nem, egyáltalán nem voltam depressziós

10. *Az elmúlt hónapban mennyi ideig érezte úgy, hogy szeretik és szükség van Önre? (Jelöljön be egyet.)*

- 1 Állandóan
- 2 Az idő nagy részében
- 3 Sokszor
- 4 Néha
- 5 Ritkán
- 6 Egyszer sem

11. *Az elmúlt hónapban mennyi ideig érezte magát nagyon idegesnek? (Jelöljön be egyet.)*

- 1 Állandóan
- 2 Az idő nagy részében
- 3 Sokszor
- 4 Néha
- 5 Ritkán
- 6 Egyszer sem

12. *Az elmúlt hónapban, amikor reggelente felébredt, milyen gyakran indult azzal az elvárással a napnak, hogy az biztosan érdekes lesz? (Jelöljön be egyet.)*

- 1 Mindig
- 2 Nagyon gyakran
- 3 Elég gyakran
- 4 Néha
- 5 Szinte soha
- 6 Soha

13. *Az elmúlt hónapban mennyi ideig érezte magát feszültnek vagy idegesnek? (Jelöljön be egyet.)*

- 1 Állandóan
- 2 Az idő nagy részében
- 3 Sokszor
- 4 Néha
- 5 Ritkán
- 6 Egyszer sem

14. *Az elmúlt hónapban Ön úgy érezte, hogy erősen tudja kontrollálnia viselkedését, gondolatait, érzéseit, és hangulatait? (Jelöljön be egyet.)*

- 1 Igen, határozottan
- 2 Igen, az idő nagy részében
- 3 Igen, úgy gondolom
- 4 Nem, nem túl jól
- 5 Nem, és engem ez valamennyire zavar
- 6 Nem, és engem ez nagyon zavar

15. *Az elmúlt hónapban milyen gyakran remegett a keze, amikor próbált megcsinálni valamit? (Jelöljön be egyet.)*

- 1 Mindig
- 2 Nagyon gyakran
- 3 Elég gyakran
- 4 Néha
- 5 Szinte soha
- 6 Soha

16. Az elmúlt hónapban milyen gyakran érezte, hogy nincs semmi, ami miatt érdemes előre tekinteni? (Jelöljön be egyet.)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1 Mindig | <input type="checkbox"/> 4 Néha |
| <input type="checkbox"/> 2 Nagyon gyakran | <input type="checkbox"/> 5 Szinte soha |
| <input type="checkbox"/> 3 Elég gyakran | <input type="checkbox"/> 6 Soha |

17. Az elmúlt hónapban mennyi ideig érezte magát nyugodtnak és békésnek? (Jelöljön be egyet.)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1 Állandóan | <input type="checkbox"/> 4 Néha |
| <input type="checkbox"/> 2 Az idő nagy részében | <input type="checkbox"/> 5 Ritkán |
| <input type="checkbox"/> 3 Sokszor | <input type="checkbox"/> 6 Egyszer sem |

18. Az elmúlt hónapban mennyi ideig érezte magát érzelmileg stabilnak? (Jelöljön be egyet.)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1 Állandóan | <input type="checkbox"/> 4 Néha |
| <input type="checkbox"/> 2 Az idő nagy részében | <input type="checkbox"/> 5 Ritkán |
| <input type="checkbox"/> 3 Sokszor | <input type="checkbox"/> 6 Egyszer sem |

19. Az elmúlt hónapban mennyi ideig érezte magát lehangoltnak és elkeseredettnek? (Jelöljön be egyet.)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1 Állandóan | <input type="checkbox"/> 4 Néha |
| <input type="checkbox"/> 2 Az idő nagy részében | <input type="checkbox"/> 5 Ritkán |
| <input type="checkbox"/> 3 Sokszor | <input type="checkbox"/> 6 Egyszer sem |

20. Az elmúlt hónapban milyen gyakran érezte, hogy sírnia kell? (Jelöljön be egyet.)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1 Mindig | <input type="checkbox"/> 4 Néha |
| <input type="checkbox"/> 2 Nagyon gyakran | <input type="checkbox"/> 5 Szinte soha |
| <input type="checkbox"/> 3 Elég gyakran | <input type="checkbox"/> 6 Soha |

21. Az elmúlt hónapban milyen gyakran érezte, hogy mások jobb helyzetben lennének, ha Ön nem élne? (Jelöljön be egyet.)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1 Mindig | <input type="checkbox"/> 4 Néha |
| <input type="checkbox"/> 2 Nagyon gyakran | <input type="checkbox"/> 5 Szinte soha |
| <input type="checkbox"/> 3 Elég gyakran | <input type="checkbox"/> 6 Soha |

22. Az elmúlt hónapban mennyi ideig érezte, hogy nem okoz nehézséget Önnek relaxálnak, nyugodtnak lenni? (Jelöljön be egyet.)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1 Állandóan | <input type="checkbox"/> 4 Néha |
| <input type="checkbox"/> 2 Az idő nagy részében | <input type="checkbox"/> 5 Ritkán |
| <input type="checkbox"/> 3 Sokszor | <input type="checkbox"/> 6 Egyszer sem |

23. Az elmúlt hónapban mennyi ideig érezte a párkapcsolatában, hogy Ön teljesen és igazán szeret és szeretve van? (Jelöljön be egyet.)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1 Állandóan | <input type="checkbox"/> 4 Néha |
| <input type="checkbox"/> 2 Az idő nagy részében | <input type="checkbox"/> 5 Ritkán |
| <input type="checkbox"/> 3 Sokszor | <input type="checkbox"/> 6 Egyszer sem |

24. Az elmúlt hónapban milyen gyakran érezte, hogy semmi sem térítheti le arról az útról, amit járni akar? (Jelöljön be egyet.)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1 Mindig | <input type="checkbox"/> 4 Néha |
| <input type="checkbox"/> 2 Nagyon gyakran | <input type="checkbox"/> 5 Szinte soha |
| <input type="checkbox"/> 3 Elég gyakran | <input type="checkbox"/> 6 Soha |

25. Az elmúlt hónapban mennyi ideig érezte magát leterheltnek idegeskedés, idegesség miatt? (Jelöljön be egyet.)

- 1 Szerfelett. Olyannyira, hogy nem tudtam törődni a dolgokkal
- 2 Nagyon sokszor voltam leterhelt
- 3 Eléggé leterhelt voltam az idegességtől
- 4 Valamennyire leterhelt, alig említésre méltó
- 5 Épp csak egy kicsit voltam leterhelt az idegességtől
- 6 Egyáltalán nem voltam leterhelt ettől

26. Az elmúlt hónapban mennyi ideig érezte, hogy az élete egy csodálatos kaland? (Jelöljön be egyet.)

- 1 Állandóan
- 2 Az idő nagy részében
- 3 Sokszor
- 4 Néha
- 5 Ritkán
- 6 Egyszer sem

27. Az elmúlt hónapban milyen gyakran érezte, hogy leteperi a szomorúság, rosszkedv és semmi sem tudja felvidítani? (Jelöljön be egyet.)

- 1 Mindig
- 2 Nagyon gyakran
- 3 Elég gyakran
- 4 Néha
- 5 Szinte soha
- 6 Soha

28. Az elmúlt hónapban gondolt a saját életének a nyereségeire, pozitívumaira? (Jelöljön be egyet.)

- 1 Igen, nagyon gyakran
- 2 Igen, elég gyakran
- 3 Igen, sokszor
- 4 Igen, egyszer
- 5 Nem, soha

29. Az elmúlt hónapban mennyi ideig érezte magát nyugtalanak, idegesnek vagy türelmetlennek? (Jelöljön be egyet.)

- 1 Állandóan
- 2 Az idő nagy részében
- 3 Sokszor
- 4 Néha
- 5 Ritkán
- 6 Egyszer sem

30. Az elmúlt hónapban mennyi ideig érezte magát kedvetlennek vagy közömbösnek a dolgok iránt? (Jelöljön be egyet.)

- 1 Állandóan
- 2 Az idő nagy részében
- 3 Sokszor
- 4 Néha
- 5 Ritkán
- 6 Egyszer sem

31. Az elmúlt hónapban mennyi ideig érezte magát jókedvűnek és könnyednek?

- 1 Állandóan
- 2 Az idő nagy részében
- 3 Sokszor
- 4 Néha
- 5 Ritkán
- 6 Egyszer sem

32. Az elmúlt hónapban milyen gyakran érezte magát zaklatottnak, izgatottnak vagy zavartnak? (Jelöljön be egyet.)

- 1 Mindig
- 2 Nagyon gyakran
- 3 Elég gyakran
- 4 Néha
- 5 Szinte soha
- 6 Soha

33. Az elmúlt hónapban volt-e szorongó, aggodalmaskodó? (Jelöljön be egyet.)

- 1 Igen, szerfelett, amiatt, hogy beteg/majdnem beteg vagyok
- 2 Igen, nagyon
- 3 Igen, eléggé
- 4 Igen, néhányszor és ez eléggé bosszantott engem
- 5 Igen, egy kicsit
- 6 Nem, egyáltalán nem

34. Az elmúlt hónapban mennyi ideig érezte magát boldognak? (Jelöljön be egyet.)

- 1 Állandóan
- 2 Az idő nagy részében
- 3 Sokszor
- 4 Néha
- 5 Ritkán
- 6 Egyszer sem

35. Az elmúlt hónapban milyen gyakran találta magát olyan helyzetben, hogy próbál lenyugodni? (Jelöljön be egyet.)

- 1 Mindig
- 2 Nagyon gyakran
- 3 Elég gyakran
- 4 Néha
- 5 Szinte soha
- 6 Soha

36. Az elmúlt hónapban mennyi ideig érezte magát rosszkedvűnek vagy nagyon rosszkedvűnek? (Jelöljön be egyet.)

- 1 Állandóan
- 2 Az idő nagy részében
- 3 Sokszor
- 4 Néha
- 5 Ritkán
- 6 Egyszer sem

37. Az elmúlt hónapban milyen gyakran érezte magát felkeléskor frissnek és kipihentnek? (Jelöljön be egyet.)

- 1 Mindig, minden nap
- 2 Majdnem minden nap
- 3 A legtöbb napon
- 4 Néhány napon, de általában nem
- 5 Alig néhányszor
- 6 Soha nem keltem frissen

38. Az elmúlt hónapban Ön volt, vagy legalábbis érezte magát feszültség, stressz vagy nyomás alatt? (Jelöljön be egyet.)

- 1 Igen, majdnem többször, mint amennyit el bírok viselni
- 2 Igen, nagyon is feszültnék
- 3 Igen, valamennyivel többször, mint általában
- 4 Igen, néhányszor, de ez normális
- 5 Igen, egy kicsit
- 6 Egyáltalán nem

A Flow Állapot Kérdőív kimunkálása

1. sz. melléklet. FLOW ÁLLAPOT KÉRDŐÍV

Kérjük, jelölje, hogy az alábbi állítások mennyire jellemezték Önt a játék alatt!

1 = egyáltalán nem illik rám

2 = nem illik rám

3 = semleges

4 = illik rám

5 = nagyon illik rám

1.	Az elmém és a testem tökéletes összhangban működött.	1	2	3	4	5
2.	Kézben tartottam az eseményeket.	1	2	3	4	5
3.	Mindvégig izgalmas kihívást jelentett számomra.	1	2	3	4	5
4.	Az idő gyorsabban ment, mint ahogy gondoltam.	1	2	3	4	5
5.	A figyelmemet egyáltalán nem kötötte le, amit csinálni kellett.	1	2	3	4	5
6.	Ez a feladat nem volt túlzottan nehéz.	1	2	3	4	5
7.	Pontosan tudtam, mit kell tennem, és azt is tettem.	1	2	3	4	5
8.	Azt éreztem, hogy az, amit csinálni kell, jól illik a készségeimhez.	1	2	3	4	5
9.	Érdekesnek találtam.	1	2	3	4	5
10.	Egybeolvadtam a feladattal.	1	2	3	4	5
11.	Teljes mértékben lekötötte a figyelmemet.	1	2	3	4	5
12.	Úgy éreztem, meg tudok felelni a helyzet által támasztott követelményeknek.	1	2	3	4	5
13.	Éreztem, hogy én kontrollálom a helyzetet.	1	2	3	4	5
14.	A képességeim egyensúlyban voltak a tevékenység nyújtotta kihívásokkal.	1	2	3	4	5
15.	Lépést tudtam tartani a kihívásokkal.	1	2	3	4	5
16.	Nem igényelt tőlem erőfeszítést, hogy jól teljesítsek.	1	2	3	4	5
17.	Tudtam, hogy képes vagyok a feladat megoldására.	1	2	3	4	5
18.	Számomra unalmas volt.	1	2	3	4	5
19.	Megfeledkeztem az idő múlásáról.	1	2	3	4	5
20.	Megfeledkeztem a közvetlen környezetemről.	1	2	3	4	5

HARDINESS SCALE

Kérlek, jelöld be, hogy milyen mértékben értesz egyet az alábbi állításokkal

0	1	2	3
Egyáltalán nem értek egyet	Nem értek egyet	Egyetértek	Teljes mértékben egyetértek

1. Megpróbálom a legjobbat nyújtani a munkámban
2. Néha csak annyit tehetek egy kapcsolatban, hogy bízom a sorsban.
3. Gyakran, mikor felébredek, alig várom, hogy elkezdjem az aznapi teendőket.
4. Magamra gondolva, mint egy szabad emberre, sok csalódottságot és nehézséget okoz.
5. Hajlandó lennék feláldozni az anyagi biztonságot, a munkám, ha valami igazán izgalmas jönne.
6. Zavar engem, mikor el kell térni a szokásos napirendtől.
7. Egy átlagpolgárnak is van hatása a politikában.
8. Szünetek nélkül nehéz lehet sikeres valaki ezen a területén.
9. Tudom mit miért csinállok a munkámban.
10. Közel kerülni az emberekhez nagy kockázatot jelent.
11. A találkozások új helyzetekkel fontos prioritás az életemben.
12. Igazán nem érdekel, ha nincs mit csináljak