

FLOW- ÉS ANTIFLOW-ÉLMÉNYEK AZ EYSENCK-FÉLE SZEMÉLYISÉGDIMENZIÓK TÜKRÉBEN SPORTOLÓ SERDÜLŐK ÉS KONTROLLCSOPORT KÖRÉBEN

Pinczés Tamás* és Pikó Bettina**

**Szegedi Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola,
Szeged és Debreceni Református Kollégium Általános Iskolája, Debrecen*

***Szegedi Tudományegyetem, Magatartástudományi Intézet*

A tanulmány elsődleges célja elemezni a serdülők flow-, antiflow élményeit és a személyiségjegyek kapcsolatát mozgásos tevékenységek során. A serdülők körében végzett empirikus kutatások közül a pszichológiai jellegű (Csibi és Csibi, 2013; Költő és Zsíros, 2013) és az egészségmagatartási szokások vizsgálatával foglalkozó tanulmányok (Pinczés és Pikó, 2013) feltétlenül figyelmet érdemelnek, de szükséges figyelembe venni a pedagógiai kérdéseket taglaló elemzéseket (pl. Pikó és Pinczés, 2013) is, mert ahogyan Tal Ben-Shachar, a Harvard Egyetem pszichológiai professzora írja: „A gyerekek kérdőjelként lépnek be az iskolarendszerbe és pontként hagyják azt el” (Kádár és Somodi, 2011. 84. o.). Fontosságuk ellenére a serdülők mozgásélményeire vagy éppen az ezzel kapcsolatos attitűdökre fókuszáló vizsgálatokra kevesebb figyelmet fordítanak. Még akkor is, ha napjainkban egy kis elmozdulás tapasztalható a hazai iskolai testnevelés oktatását illetően. Annak érdekében, hogy az iskolai testnevelésre vonatkozó újításokat minél hatékonyabban ki tudjuk használni, fontos megismernünk a serdülők élményeit, és ennek függvényében bővíteni a pedagógus nevelési repertoárját a mozgásélmény megalapozására vonatkozóan.

Az ismeretek birtokában jelentős segítséget nyújthat a pozitív pszichológia. Ez az irányzat vagy mozgalom egészen az 1970-es évekre tekint vissza (Hamvai és Pikó, 2008), azonban a pozitív pszichológia fogalmával először csak az ezredfordulón találkozhattunk egy bemutatkozó tanulmányban: „Azoknak a tényezőknek a felkutatása és erősítése a cél, amelyek az egyének és közösségek virágzását, jóllétét segítik elő” (Seligman és Csíkszentmihályi, 2000. 5. o.). Több mint tíz esztendő telt el a tanulmány megjelenése óta, ám még mindig nem lehet egyértelműen meghatározni ezt a terminust. létjogosultságát már bizonyítja, hogy önálló szakmai folyóirattal rendelkezik, és a tudományos társaságok szakmai világkonferenciákat szerveznek ezen a területen. Egyre több szakember foglalkozik a pozitív pszichológiával, és a témába vágó kutatások száma is folyamatosan gyarapodik (Oláh, 2012). Egyértelműen látszik, hogy egyike napjaink legdinamikusabban fejlődő irányzatainak.

A pozitív pszichológia egyik fő vizsgált jelensége a flow élménye (áramlatélmény), ami egyben a pozitív pszichológia egyik megalkotója, *Csikszentmihályi Mihály* kutatásainak központi témája. *Csikszentmihályi* (1975) szerint a flow kialakulásához kilenc összetevő együttes jelenléte szükséges, de egy harminc évvel későbbi vizsgálat már csak három lényegeset emel ki: (1) *egyértelmű, tiszta cél*; (2) *észlelt kihívások és a képesség egyensúlya*; valamint (3) a *közvetlen és folyamatos visszacsatolás* (*Csikszentmihályi, Abuhamdeh és Nakamura, 2005*). Amennyiben egy tevékenység során ezek a feltételek megvalósulnak, akkor létrejön az optimális élmény, melyben az idő mint fogalom megszűnik, biztonságban érzi magát a résztvevő, és uralja az adott helyzetet. Ennek a területnek a kutatása is igen szerteágazó. A művészeket (*Csikszentmihályi, 2010*), írókat (*Perry, 1999*), a zenei tevékenység (*MacDonald, Byrne és Carlton, 2006*) és a tánc (*Csikszentmihályi, 1990*) során előforduló jelenségeket egyaránt vizsgálták. A kutatások egyik kiemelt helyszíne az iskola, ahol sajnos inkább az unalom, apátia, szorongás (azaz antiflow) élményét tapasztalják meg a diákok (*Oláh, 1999, 2005a*). A kutatási eredmények alapján a magas oktatási követelmények, az egysíkú tanórák és a képességeknek nem megfelelő feladatok miatt kerülhetnek az antiflow-csatornába (*Oláh, 1999*).

Egy kutatásban (*Csikszentmihályi, 2011*) kiemelten vizsgálták a serdülők tanórai időtöltését. Az eredmények alapján leginkább (56%) egyéni munkával, egyharmad részben (32%) passzív figyelőként, és igen elenyésző százalékban (10%) töltik csak érdekesebbnek tartott feladatokkal. Szinte említésre sem méltó az (2%), amikor egyéni foglalkozás valósul meg a pedagógussal együtt. Ugyanebben a vizsgálatban arra keresték a választ, hogy mennyire figyelnek, összpontosítanak a diákok a tanórán és merre kalandoznak el gondolataik. Az eredmény igen érdekes, ugyanis „*a diákoknak a tananyaggal össze nem függő gondolatai saját személyükkel, barátaikkal, romantikus érdeklődésükkel, az evéssel, a hazamenéssel kapcsolatosak, illetve sok esetben éppen nem gondolnak semmire*” (*Csikszentmihályi, 2011. 216. o.*), míg magával a tananyaggal kapcsolatos gondolataikról a megkérdezettek 54%-a számolt be.

Még egy fontos faktort említ a szakirodalom, a pedagógus flow-t teremtő képességét (*Oláh, 2005*). A pedagógus személyiségén túl a motivációja és szakmai ismerete is pozitív kapcsolatban áll a diákok által átélt élmény gyakoriságával (*Bakker, 2003; Smirthrim, Garbati és Upitis, 2008*). Másik jelentős területe a sport (teljesítmény), ahol gyakoribb az élmény megjelenése (*Jackson, Thomas, Marsh és Smethurst, 2001; Jackson, Ford, Kimiecik és Marsh, 1998*). Ez elsősorban annak köszönhető, hogy a tevékenység közben folyamatos visszacsatolást kap a sportoló, valamint a belső motiváció is markánsabban jelentkezik (*Csikszentmihályi, 2010*). *Jackson* (1995) egyéni sportolók (atléták) vizsgálata során azt az eredményt kapta, hogy nemcsak a versenyeken élnek át flow-t, hanem az edzések alkalmával is. Egy csapatsportág (labdarúgás) vizsgálata azt mutatta, hogy csapat szintjén a flow élménye döntetlen eredménynél nagyobb, mint amikor a csapat vezet vagy vesztesre áll (*Bakker, Oerlemans, Demerouti, Bruins és Karamat, 2011*). Ez is alátámasztja azt az elméletet, miszerint a kihívás minősége kiváltképp fontos a flow eléréséhez. A kihívások és képességek szintje (alacsony, magas) szerint különböző elemszámú modelleket hoztak létre a kutatók, amelyek alapján a tevékenység megélését kategorizálták. Először háromkomponensű élménycsatornát (szorongás, flow, unalom) alkottak meg, majd ezt kiegészítették az apátiával. A legújabb, nyolccsatornás modell további

négy elemmel (arousal, kontroll, relaxáció, aggodalom) bővült (Mózes, Magyaródi, Soltész, Nagy és Oláh, 2012).

Több vizsgálatot is végeztek olyan személyekkel, akik sikeresek, de azt más-más területen érték el. Leírásaik alapján érzéseik a tevékenység végzése során nagy hasonlóságot mutattak (Kádár és Somodi, 2011). Ebből következtethetünk arra, hogy minden ember képes flow-t átélni, ugyanakkor különbségeket találunk az egyének között, például a kihívás és az ahhoz szorosan kapcsolódó képesség-készség fogalma alapján. Továbbá a pszichológiai jellemzők között is igen erős az eltérés. Fülöp (1998. 212. o.) szerint „áramlatélményre elsősorban azok az emberek képesek, akik teljesítmény- és sikerorientáltak, hiszen minden pszichológiai vizsgálat szerint ők azok, akik nem választanak se túl könnyű, se túl nehéz feladatokat, hanem az optimális kihívásokat kedvelik”.

A személyiség fogalmának meghatározására nagyon sok megfogalmazást találunk a szakirodalomban. Ennek nemcsak a több területen (pl. pedagógia, pszichológia) való megjelenés az oka, hanem az irányzatok (pl. pozitivisták, egzisztencializmus) folyamatos változása is. Allport (1998) munkásságában olvashatjuk a következő megállapítást, amivel leginkább egyetértünk: „A személyiség azon pszichofizikai rendszerek dinamikus szerveződése az egyénen belül, amelyek meghatározzák jellemző viselkedését, gondolkodását”. A lényeg a dinamikus kifejezés, azaz a személyiség folyamatosan változó, alakítható. Ahhoz, hogy formálni tudjuk, fontos ismernünk a különböző személyiségjegyek jellemzőit. Sigmund Freud és lánya, Anna Freud (Freud, 1994) szerint a személyiség három nagy elemből tevődik össze: *id* (ösztönén), *ego* (én) és *szuperego* (felettes én). Az elemek önálló funkciókkal is rendelkeznek, de kölcsönösen is hatnak a személyiségre. Eysenck (Mirnics, 2006) vonásokból felépülő típusdimenziókat alakított ki, melyeket a személyiség bonyolult rendszerében a csúcra helyez: „A személyiség fő vonásait vonás (faktor) jellegűeknek tekintette, feltételezve, hogy ezek háttérében egymástól független személyiségjegyek/típusok állnak, amelyek igen erős hatást gyakorolnak a viselkedésre” (Mirnics, 2006. 46. o.). A típus határokkal rendelkező fogalom, míg a vonás dinamikus jellegű. Eysenck kétdimenziós elméletében az extravertió/introvertió és a stabilitás/labilitás dimenziókat különböztette meg, amit később egy harmadik (pszichoticizmus) dimenzióval egészített ki (Rózsa, Nagybányai és Oláh, 2006). A Big Five, vagyis az ötfaktoros személyiségmodell napjainkban igen elterjedt a kutatók körében, és párhuzamba állítható Eysenck háromdimenziós (extravertió, pszichoticizmus, neuroticizmus) modelljével (Goldberg, 1993; Zuckerman, 1992). Az öt faktor a következő: extravertió (Eysencknél szintén az extravertió), barátságosság és lelkiismeretesség (Eysencknél a pszichoticizmus), érzelmi stabilitás és nyitottság (Eysencknél a neuroticizmus).

A személyiségdimenziók és a sport közötti összefüggést már több kutatás során elemezték. Állóképességi sportolók vizsgálatánál negatív összefüggést találtak a szorongás és a sportteljesítmény között (Boris és Jan Gruhn, 1996), továbbá megállapították, hogy az extravertió inkább jellemző a csapatsportágakra és a sprinterekre, mint az egyéni sportolókra és a maratoni futókra (Boris és Jan Gruhn, 1996). Bár ellentmondásos kutatási eredményeket találunk a hosszútávfutók személyiségéről, ám a kutatásban elért eredmény alapján az állóképességi sportolók szignifikánsan extravertáltabbak, mint a nem sportolók, ugyanakkor hasonló pontszámokat értek el a neuroticizmus és a nyitottság területén (Boris és Jan Gruhn, 1996). Kirkcaldy (1982a) csapatsportágot űző férfiak

és nők személyiségjegyeit vizsgálta egyéni sportágak képviselőivel szemben. Szignifikáns különbséget ugyan nem talált a csapat- és egyéni sportágak szintjén, de a csapat-sportágasok poszt szerinti három csoportjában a férfiak esetén a támadó játékosok a pszichoticizmus és az extraverzió terén jóval magasabb értéket értek el, mint a középpályások. A nők esetében az extraverzió alacsonyabb, míg a neuroticizmus magasabb. *Kirkcaldy* (1982b) egy másik vizsgálatában szintén sportoló férfiakat és nőket hasonlított össze nem sportolókkal. A sportolók extravertáltsága domináns, míg a neuroticizmus kisebb mértékű az átlagpopulációhoz képest. *Batta* (2002) versenytornászok személyiségjegyeit vetette össze nem sportoló, korban megegyező személyek jellemzőivel. Eredményei alapján a 13-14 éves versenytornászok introvertáltak, amihez alacsonyabb kockázatvállalás társul. Ezt már az idősebb, felnőtt mintán nem igazolta, amit *Schaub* és *Szabó* (2007) vizsgálata sem támaszt alá.

A flow kutatása elsősorban fenomenológiai jellegű, mert meg akarják ismerni a flow állapotának dinamikáját (*Nakamura* és *Csikszentmihályi*, 2002). Ennek köszönhetően kevés empirikus kutatást találunk az optimális élmény és a személyiségjegyek kapcsolatáról. *Ullén, de Manzano, Almeida, Magnusson, Pedersen, Nakamura, Csikszentmihályi* és *Madison* (2012) munkája alapján a flow-ra való hajlam pozitív kapcsolatban áll az önbecsüléssel, az énképpel és az élettel való elégedettséggel, valamint a belső motivációval és a lelki jólléttel. Továbbá azzal, hogy a probléma megoldásához valaki aktív megküzdési stratégiát alkalmaz a passzív helyett, ami kevesebb szorongással jár, így pozitív kapcsolatban áll a flow-hajlammal (*Mosing, Magnusson, Pedersen, Nakamura, Madison* és *Ullén*, 2012).

Kiyoshi (2004) japán egyetemisták személyiségét vizsgálta. Eredményei alapján az autotelikus személyiségek által érzékelt kihívások és a készségek kiegyensúlyozottabbak, és olyan helyzetbe pozicionálják magukat, ahol a vélt kihívás magasabb, mint a vélt képesség. Tehát inkább használják a pszichikus energiájukat a tevékenység során, valamint aktívabban és konstruktívabban vesznek részt a mindennapi életben, mint a nem autotelikus társaik. *Rathunde* (1988, 1996) családi környezetben vizsgálta a személyeket, és arra a megállapításra jutott, hogy az autotelikus személyiségeket leginkább ez a környezet támogatja, ugyanis itt egyszerre biztosított a támogatás és a kihívás.

Amerikai serdülők vizsgálatánál azt találták, hogy az autotelikus személyiségek meghatározott időt töltenek flow-ban, így több pozitív tapasztalatot szereznek az életben, céljaik határozottak, továbbá szignifikánsan több időt szánnak tanulásra, a hobbiukra és a sportra, de kevesebbet tévéznek, mint a nem autotelikus társaik (*Adlai-Gail*, 1994). *Abuhamdhe* (2000) vizsgálata is kimutatta, hogy az amerikai felnőtteknél kevesebb a stressz a flow élményének következtében, míg a nem autotelikus személyiségűeknél ennek az ellenkezőjét tapasztalták. *Scott* és *Heidi* (2014) vizsgálata alapján erős a negatív kapcsolat az autotelikus személyiség és a halogatás között. A kutatás kiterjedt a személyiségjegyek és a flow kapcsolatára is, ahol a Big Five kérdőívet alkalmazták. Megállapították, hogy az extraverzió pozitívan, míg a barátságosság negatívan befolyásolja az autotelikus személyiség kialakulását. Más tanulmányokhoz (pl. *Ullén* és *mtsai*, 2012; *Mosing* és *mtsai*, 2012) hasonlóan, itt is azt az eredményt kapták, hogy az alacsony neuroticizmus és a magas lelkiismeretesség fontos az áramlatélmény elérésében. *Wiggins* és *Freeman* (2000) atléták szorongásával kapcsolatosan végeztek vizsgálatokat. Ered-

ményeik alapján alacsony értéknél gyakoribb a flow átélése, ugyanakkor magasabb értéknél már negatív tényező. A magasabb szorongásérték összekapcsolható a neuroticizmussal.

Az empirikus vizsgálat jellemzői

Célok és hipotézisek

A tanulmány fő célja megvizsgálni a sportoló és nem sportoló serdülők flow- és az antiflow-élményeit mozgásos tevékenység során. Továbbá részcelként foglalmaztuk meg a személyiségdimenziók vizsgálatát is, hogy párhuzamot vonhassunk az optimális élmény és a személyiségjegyek között. Az így kapott eredmények tükrében a későbbiek során olyan ajánlásokat fogalmazhatunk meg a pedagógusok számára, amelyek jó alapot szolgáltathatnak a flow-teremtő repertoárjuk bővítéséhez. A megfogalmazott célokból a következő hipotéziseket állítottuk föl. Feltételeztük, hogy a személyiségjegyek közül az extravertió és az alacsony neuroticizmus befolyásoló erővel bír az optimális élmény kialakulásában. Ennek következtében a sportolók gyakoribb flow-élményt élhetnek meg, mint a nem sportoló társaik, ugyanis ezek a személyiségjegyek inkább a sportolókra jellemzőek. Továbbá feltételezzük, hogy a pszichoticizmusnak nincs befolyása, míg a szociális konformitás magas értéke gyakoribb áramlatélményt eredményez.

Minta

A felmérést 2012-ben végeztük Debrecenben, az „Ifjúsági sportkutatás” projekt részeként, ahol elsőként mértük fel a fiatalok személyiségjegyeit. Három gimnázium vett részt ebben a fázisban: egy sporttagozatos, egy általános tantervű és egy vegyes. Összesen 413 fő eredményét értékeltük, akik közül 214 fő (52%) sporttagozatos és 199 fő (48%) általános gimnáziumi osztályban tanult. Az életkori átlag 18,3 év (szórás: 1,2 év), a korosztály 15–20 év (9–12. osztályosok) amit a vizsgálat során egy csoportnak tekintettük. A nemek aránya százalékosan nem különbözött jelentősen a két csoport között (sporttagozatosok: 59,8% fiú és 40,2% lány, gimnáziumi tanulók: 54,8% fiú és 45,2% lány).

Mérőeszközök

Kutatásunkban önkitöltéses mérőeszközöket alkalmaztunk. Ezek kiterjedtek a szociodemográfiai adatokon túl a serdülők személyiségjegyeinek feltérképezésére és a flow-, valamint az antiflow-élmények megismerésére.

A személyiségjegyek vizsgálata számos eszközzel lehetséges. Kutatásunk egyik alapja az Eysenck-féle elmélet, miszerint az öröklött tényezőknek kitüntetett szerepe van a személyiség alapidimenzióinak kialakulásában (Rózsa és mtsai, 2006). Az Eysenck általa készített személyiségkérdőív felnőtt változata (EPQ) az 1970-es évektől ismert, hazánk-

ban a kérdőív adaptációját (HEPQ) *Matolcsi Ágnes* (1982) végezte el (*Eysenck és Matolcsi*, 1984). Kutatásunkban ennek a kérdőívnek gyermekek számára kidolgozott változatát (Hungarian Junior Eysenck Personality Questionnaire – HJEPQ) használtuk (*Kálmánchy és Kozéki*, 1994). A kérdőív a következő személyiségjegyek mérésére alkalmas: pszichoticizmus (P, 17 item), extraverzió (E, 22 item), neuroticizmus (N, 24 item). Tartalmaz egy hazugságskálát (L, 23 item) is, amit a szociális konformitás skálájaként is használhatunk (*Rózsa és mtsai*, 2006. 234. o). Összesen 86 kérdésből áll a kérdőív, ezekre igennel vagy nemmel lehet válaszolni. A kérdőív pszichometriai jellemzői jók, ugyanakkor a pszichoticizmus skála belső konzisztenciáját több kutatás is megkérdőjelezi (*Rózsa és mtsai*, 2006). Vizsgálatunk során a következő megbízhatósági (Cronbach- α) értékeket kaptuk a teljes mintán: 0,73 (extraverzió), 0,64 (szociális konformitás), 0,82 (neuroticizmus) és 0,56 (pszichoticizmus). A felsorolt személyiségjegyeket további három személyiségdimenzióval bővítettük ki az Impulzivitás–Kockázatvállalás–Empátia Kérdőív (*Kozéki*, 1994) segítségével. A kérdőív összesen 69 kérdést tartalmaz, és mindegyik alskála 23-23 itemből állt és itt is igennel vagy nemmel lehet válaszolni. A megbízhatósági (Cronbach- α) értékek a következők: 0,78 (impulzivitás), 0,83 (kockázatvállalás) és 0,80 (empátia).

A flow-, valamint az antiflow-élmény mérésére az *Oláh és munkatársai* (1999) által készített Flow kérdőívet használtuk, melynek néhány elemét *Csikszentmihályi és Larson* (1984) kérdőívéből vették át a szerzők hozzájárulásával (*Oláh*, 1999). Ez egy situációreakció kérdőív, akármilyen élethelyzet mérésére alkalmas. Jelen vizsgálatban a sporttal/mozgásos élménnyel kapcsolatos flow- és antiflow-élményekre kérdeztünk rá. A 22 tételt tartalmazó kérdőív négy alskálára bontható: flow (11 item), apátia (3 item), unalom (4 item) és szorongás (4 item). A kitöltőknek ötfokozatú Likert-skálán kell értékelni a feltett kérdések nyomán kialakult érzéseiket. A következő megbízhatósági (Cronbach- α) értékeket kaptuk: 0,56 (flow), 0,67 (szorongás), 0,62 (unalom) és 0,62 (apátia).

Adatfelvétel és -feldolgozás

A kérdőíves felmérés az intézmények vezetői és az osztályfőnökök beleegyezésével történt. A kitöltése pedig az osztályfőnöki óra keretében valósult meg, ahol az osztályfőnökök is részt vettek a felügyeletben. A nehezebben értelmezhető kérdéseket a kitöltés előtt közösen megbeszéltük, a kitöltés során felmerülő kérdések esetén egyéni útbaigazítást adtunk. Az így kapott adatok feldolgozásához az SPSS 16.0 szoftvert használtuk. A szignifikanciaszint általunk elfogadott maximális értéke 0,05 volt, Kétmintás t-próbán túl korrelációelemzést és többváltozós regresszióelemzést használtunk. A regresszióelemzés során értékeltük a flow- és az antiflow-élmények, valamint a személyiségdimenziók közötti összefüggéseket.

A vizsgálat eredményei

Az 1. táblázatban látható a kibővített személyiségdimenziók és a flow-, antiflow-élmények leíró statisztikája. Külön vizsgáltuk a teljes mintán, a sporttagozaton, valamint az általános tagozaton. A t-érték a tagozatok közötti eltérést mutatja, a minta eredményei csak viszonyítási alapot szolgáltatnak.

1. táblázat. Leíró statisztika: Eysenck-féle személyiségdimenzió és a flow-, antiflow-élmények

Skála	Minta	Sporttagozat	Általános tagozat	t-érték p
	Átlag (szórás)	Átlag (szórás)	Átlag (szórás)	
E-skála	17,08 (3,57)	17,83 (3,07)	16,27 (3,87)	4,55 p<0,001
N-skála	10,60 (4,28)	10,86 (4,73)	10,30 (4,93)	1,18 p>0,05
P-skála	6,96 (1,71)	6,96 (1,82)	6,96 (1,59)	-0,01 p>0,05
Szociális konformitás	8,08 (3,86)	8,39 (3,87)	7,75 (3,84)	1,67 p>0,05
Impulzivitás	12,32 (4,60)	12,82 (4,59)	11,78 (4,53)	2,29 p<0,05
Kockázatvállalás	16,11 (5,04)	17,37 (4,34)	14,78 (5,38)	5,27 p<0,001
Empátia	15,45 (4,50)	15,10 (4,2)	15,83 (4,78)	-1,61 p>0,05
Flow	4,02 (0,74)	4,15 (0,66)	3,86 (0,78)	3,94 p<0,001
Szorongás	1,98 (0,60)	2,09 (0,60)	1,86 (0,56)	3,99 p<0,001
Unalom	1,75 (0,60)	1,77 (0,60)	1,73 (0,56)	0,60 p>0,05
Apátia	2,17 (0,77)	2,16 (0,73)	2,18 (0,81)	-0,19 p>0,05

Megjegyzés: E=Extraverzió, N=Neuroticizmus, P=Pszichoticizmus

Az Eysenck-féle személyiség típusoknál az extraverzió esetén kaptunk szignifikáns különbséget (p<0,001) a sporttagozatosok javára. A neuroticizmus és a pszichoticizmus esetén nincs jelentős különbség, ahogy a szociális konformitás esetén sem (p>0,05). Ugyanakkor a kibővített személyiségdimenzióknál két esetben is szignifikáns különbsé-

get kaptunk a sporttagozatosok javára. Egyik az impulzivitás ($p < 0,05$), a másik a kockázattvállalás ($p < 0,001$). Az optimális élmény esetén a flow ($p < 0,001$) és a szorongás ($p < 0,001$) skálán szignifikáns a különbség a sporttagozatosok javára, míg az unalom és az apátia értékei között nincs számottevő eltérés.

A 2. táblázatban a flow- és az antiflow-élmények, valamint a személyiségdimenziók közötti kétoldali kapcsolatokat jelző korrelációs együtthatók értékei láthatók tagozatonkénti bontásban. Sporttagozatos tanulónál a flow csak a szociális konformitással (L-skála) korrelál szignifikánsan pozitívan, míg a személyiségjegyek közül a neuroticizmussal ($p < 0,01$) és az impulzivitással ($p < 0,01$) negatívan, ahogy az antiflow-élményekkel ($p < 0,01$) is. Míg az extraverzió és a kockázattvállalás a sporttagozatos tanulónál nem, addig az általános tagozaton szignifikánsan korrelálnak a flow-val ($p < 0,01$). Ez annak köszönhető, hogy a sportolók inkább érzelmi stabilitásuk és meggondolt cselekvésük által kerülnek áramlatélménybe, míg az általános tagozaton tanulók körében inkább jellemző a kockázattvállalás. Az unalom és az apátia a nem sporttagozatos tanulónál csak a neuroticizmussal ($p < 0,01$), míg sporttagozaton a neuroticizmus ($p < 0,01$) és az impulzivitás ($p < 0,01$) pozitívan, a szociális konformitás ($p < 0,05$) negatív kapcsolatban áll mind a három antiflow-élménnyel (unalom, szorongás, apátia). A pszichoticizmus skála a szorongással ($p < 0,01$) és az apátiával ($p < 0,05$), míg a kockázattvállalás ($p < 0,05$) csak a szorongással korrelál negatívan.

2. táblázat. Flow-/antiflow-élmények és a személyiségdimenziók közötti korreláció a tagozat alapján

	Flow	Szorongás	Unalom	Apátia	E_skála	N_skála	P_skála	L_skála	Impulzivitás	Kockázattvállalás	Empátia
Flow	–	-0,30**	-0,48**	-0,48**	0,29**	-0,14	0,10	0,02	0,03	0,25**	-0,05
Szorongás	-0,24**	–	0,62**	0,52**	-0,06	0,14	0,05	-0,05	0,06	-0,12	0,03
Unalom	-0,41**	0,48**	–	0,70**	-0,09	0,17*	0,03	-0,13	0,11	-0,08	-0,05
Apátia	-0,44**	0,53**	0,71**	–	-0,11	0,16*	-0,06	-0,11	0,04	-0,13	-0,05
E-skála	0,06	-0,05	0,03	-0,04	–	0,04	0,23**	-0,20**	0,34**	0,66**	0,03
N-skála	-0,21**	0,32**	0,19**	0,23**	-0,17**	–	0,21**	-0,15*	0,46**	0,08	0,28**
P-skála	-0,02	0,26**	0,11	0,15*	0,05	0,20**	–	-0,26**	0,21**	0,15*	-0,13
L-skála	0,27**	-0,21**	-0,17*	-0,14*	-0,16*	-0,30**	-0,25**	–	-0,52**	-0,21**	0,26**
Impulzivitás	-0,23**	0,36**	0,23**	0,24**	0,24**	0,45**	0,35**	-0,52**	–	0,38**	0,10
Kockázattvállalás	0,05	-0,16*	-0,01	-0,08	0,61**	-0,10	0,13	-0,22**	0,29**	–	-0,05
Empátia	-0,01	-0,04	-0,10	-0,04	0,01	0,25**	-0,01	0,14*	0,07	0,06	–

Megjegyzés: E=Extraverzió, N=Neuroticizmus, P=Pszichoticizmus, L=Szociális konformitás (hazugság skála)
* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; az átló felett az általános tagozatosok, az átló alatt a sporttagozatosok eredményei

Megvizsgáltuk a személyiségjegyek egymással való kapcsolatát is. A sporttagozaton az extraverzió a kockázattvállalással áll szoros kapcsolatban ($p < 0,01$). Az impulzivitás a

Flow- és antiflow-élmények az Eysenck-féle személyiségdimenziók tükrében sportoló serdülők és kontrollcsoport körében

neuroticizmussal ($p < 0,01$) pozitívan, a szociális konformitással ($p < 0,01$) negatívan függ össze. Ugyanez az eredmény a nem sporttagozatosok esetében is, csak a neuroticizmus helyett a pszichoticizmussal ($p < 0,01$) összefüggésben. A szociális konformitás (hazugságskála) mind a két tagozat esetén csak az empátiával korrelál pozitívan ($p < 0,01$; $p < 0,05$), a többi dimenzió esetén negatívan, vagyis minél empatikusabb egy személy, annál nagyobb a társadalmi igényeknek való megfelelés igénye, ami jó eséllyel eredményez optimális élményt. 3. táblázatban mutatjuk be a regresszióelemzés eredményeit a teljes mintán és tagozatonkénti bontásban.

3. táblázat. A flow- és az antiflow-változókat befolyásoló személyiségjegyek (többváltozós lineáris regresszióelemzés a teljes mintán és tagozatonként)

Flow	<i>Teljes minta</i>	<i>Sporttagozat</i>	<i>Általános tagozat</i>
E-skála	0,18*	0,09	0,20*
N-skála	-0,13*	-0,10	-0,22*
P-skála	0,06	0,07	0,09
Szociális konformitás	0,21***	0,29**	0,12
Impulzivitás	-0,01	-0,08	0,04
Kockázatvállalás	0,12	0,05	0,11
Empátia	-0,08	-0,09	-0,02
<i>Konstans</i>	3,03***	3,63***	2,76***
R^2	0,13***	0,14***	0,13**
Szorongás	<i>Teljes minta</i>	<i>Sporttagozat</i>	<i>Általános tagozat</i>
E-skála	0,06	0,04	0,06
N-skála	0,17**	0,15	0,15
P-skála	0,09*	0,18**	0,01
Szociális konformitás	0,06	0,03	-0,02
Impulzivitás	0,23***	0,31***	0,05
Kockázatvállalás	-0,21**	-0,29***	-0,21*
Empátia	-0,09	-0,09	-0,03
<i>Konstans</i>	1,47***	1,67***	1,81***
R^2	0,13***	0,26***	0,05
Unalom	<i>Teljes minta</i>	<i>Sporttagozat</i>	<i>Általános tagozat</i>
E-skála	-0,01	0,06	-0,08
N-skála	0,16**	0,12	0,23*
P-skála	0,00	0,05	-0,07
Szociális konformitás	-0,06	-0,08	-0,06
Impulzivitás	0,11	0,14	0,02
Kockázatvállalás	-0,07	-0,09	-0,07
Empátia	-0,12*	-0,11	-0,13
<i>Konstans</i>	1,84***	1,56***	2,15***
R^2	0,07***	0,10*	0,08

3. táblázat folytatása

Apátia	Teljes minta	Sporttagozat	Általános tagozat
E-skála	0,00	0,02	0,02
N-skála	0,18**	0,14	0,25**
P-skála	-0,01	0,08	-0,13
Szociális konformitás	-0,06	-0,03	-0,12
Impulzivitás	0,10	0,17	-0,03
Kockázatvállalás	-0,17*	-0,15	-0,18
Empátia	-0,09	-0,06	-0,12
Konstans	2,42***	1,83***	3,13***
R ²	0,09***	0,12**	0,10*

Megjegyzés: E=Extraverzió, N=Neuroticizmus, P=Pszichoticizmus ***p<0,001; **p<0,01; *p<0,05

Az extraverzió ($p<0,05$) csak a flow-élményt befolyásolja, azt is a nem sporttagozatos osztályban. A neuroticizmus a sporttagozatosok körében kevésbé meghatározó, inkább csak a szorongás esetén figyelhető meg, viszont az általános tagozaton jellemzően befolyásolja a flow- és antiflow-élményeket, tehát feltételezhető, hogy a mozgás érzelmi stabilitást biztosít, aminek köszönhetően kisebb az esélye, hogy antiflow alakuljon ki. Sporttagozaton a pszichoticizmus és az impulzivitás a szorongás, míg a szociális konformitás a flow kialakulásában játszik szerepet. A kockázatvállalás már a sporttagozat mellett a nem sporttagozatos osztályban is jelentősnek tűnik a szorongásélmény és az apátia megjelenésénél. Az empátia csak az unalom ($p<0,01$) esetén mutatkozik az egész mintán, és az összefüggés negatív.

Összegzés, az eredmények értelmezése

A serdülőkor kiemelt fontosságú időszak az ember mentális és pszichés fejlődésében. A család mellett az iskolai élet szereplőinek meghatározó szerepe van abban, hogy a különböző személyiségű és eltérő családi háttérrel rendelkező serdülők a társadalmi elvárásoknak megfelelő, fizikailag aktív felnőttekké váljanak. Fontos, hogy minden pedagógus szeme előtt ez a cél legyen munkája során. Azonban ennek megvalósításához szükséges megismernünk a serdülők személyiségét és a mozgásos élmények jelentőségét.

E cél érdekében térképeztük fel a serdülők személyiségjegyeit és mozgásos élményeit, és vizsgáltuk az esetleges tagozatonkénti különbségeket is. A vizsgálat során felhasznált kérdőívek skáláinak mind a két végpontja hibás alkalmazkodást jelez, azaz viselkedészavarra utalhat (Lukács, 2006). Adataink alapján a személyiségdimenziókra vonatkozóan arra következtethetünk, hogy a sporttagozatos serdülők (akik versenyszerűen sportolnak) személyiségjegyeik alapján az általános tagozatos diákokkal szemben nyitottabbak, szociálisanabbak, jobban kedvelik a kockázatot, impulzívabbak, valamint extravertáltabbak, amit egyes tanulmányok alátámasztanak (pl. Kirkcaldy, 1982b), míg más kutatások nem erősítik meg (pl. Schaub és Szabó, 2007). A sporttagozatos diákok gyak-

rabban élnek át flow-élményt, azonban rendszeresebbek szorongásos élményeik is. Ez annak tudható be, hogy a sportolók nagyobb teljesítménykényszer alatt állnak, ami szorongással párosulhat, és akár a teljesítményre is hathat (Boris és Jan Gruhn, 1996). A vizsgálatban részt vevő serdülők elemszáma nem tette lehetővé, hogy sportági elemzést készítsünk, ezért további vizsgálatokra és az elemszám bővítésére van szükség annak érdekében, hogy pontosabb következtetéseket vonjunk le. A szorongás más formában is megmutatkozik az iskolában. Ilyen lehet például egy kompetenciateszt vagy egy témazáró dolgozat megírása. „Az állandó aggodalom megakadályozhatja, hogy ezek a diákok jól érezzék magukat, hiszen nem biztosak abban, hogy megfelelnek a magas követelményeknek” (Csikszentmihályi, 2011. 226. o.).

A flow- és az antiflow-élmények regresszióelemzésénél szignifikáns eltérést kaptunk a két csoport között a szociális konformitás (hazugságskála) alapján, ahol a sporttagozatos diákokra jellemzőbb a társadalom elvárásai iránti elkötelezettség, ami a flow gyakoribb megjelenésével jár együtt. A társadalmi elvárásoknak való megfelelés hozadékaként említhető az önbecsülés, a pozitív énkép, az étellel való megelégedés vagy a belső motiváció és a lelki jóllét, ezek pedig pozitív kapcsolatban állnak a flow élményével (Ullén és mtsai, 2012). Egyes tanulmányok szerint a sportolók és a nem sportolók neuroticizmusa között nincs különbség (pl. Boris és Jan Gruhn, 1996), de vannak olyan empirikus vizsgálatok, ahol a sportolók neuroticizmus skálán elért pontszáma alacsonyabb (pl. Kirkcaldy, 1982b). Azonban a flow kialakulásában központi szerepet játszik ez a személyiségdimenzió (érzelmi stabilitás-labilitás). Mind a két tagozaton negatív a kapcsolat a két változó között, de szerepe a flow kialakulásában csak a sporttagozatos diákoknál szignifikáns. Tehát minél labilisabb érzelmileg (magas neuroticizmus) a sportoló serdülő, annál kisebb az esélye, hogy flow-t éljen át. Az érzelmi stabilitás (alacsony neuroticizmus) fontosságát több nemzetközi felmérés eredménye is alátámasztja (Ullén és mtsai, 2012; Mosing és mtsai, 2012).

Általános tagozaton az extravertzió alacsonyabb, mint sporttagozaton, mégis, amennyiben ez a személyiségjegy megjelenik, nagyobb eséllyel alakulhat ki flow. Magyarázata az lehet, hogy míg a sporttagozatosok az extrém körülményeket preferálják, addig az általános tagozatra járók komfortzónát keresnek és igyekeznek abban maradni. Általános tagozaton nemcsak a neuroticizmus alacsony értékének lehet befolyásoló ereje az élmények kialakulására, hanem a magas (érzelmi labilitás) is, ami az unalom és az apátia kialakulásában fejt ki hatását. Sporttagozaton a neuroticizmus mellett az impulzivitás is befolyásolja az antiflow-élmények kialakulását. E személyiségdimenziók mellett a pszichoticizmus is fontos lehet a szorongás és az apátia kialakulása esetén. Utóbbi személyiségjeggyel nem véletlenül az antiflow-élményeknél találkozunk, ugyanis a flow kialakulását a pszichoticizmus negatívan befolyásolhatja (Scott és Heidi, 2014), bár ezt saját mintánkon nem tapasztaltuk. Ebben az esetben a személynél agresszív, hideg, impulzív és egocentrikus viselkedés jelentkezik. Ugyanakkor az alacsony pontszámú impulzivitás túlkontrolláltságot is jelenthet, ami szintén megakadályozhatja az áramlatélmény kialakulását. A kockázatvállalás is kapcsolatban, mégpedig negatív összefüggésében áll a szorongással, tehát minél kevésbé szorong a diák, annál jellemzőbb, hogy keresi az izgalmat, ami az általános tagozatra is jellemző.

Az eddig bemutatott személyiségjegyek, valamint a flow- és az antiflow-élmények összefüggésén túl kiemeljük az impulzivitást és a szociális konformitást mint személyiségdimenziókat, azoknak más személyiségjegyekkel való kapcsolatát. Az impulzivitás összefügg a neuroticizmus mellett a pszichoticizmussal is, ami antiflow-élmények kialakulását eredményezheti. Ráadásul az impulzivitás a kockázatvállalással pozitív kapcsolatban áll, ami szintén serkentheti az antiflow-élmények létrejöttét. Fontos figyelembe venni azt is, hogy az impulzivitás és a kockázatvállalás gyakran egyszerre van jelen, ugyanis ezek a személyiségjegyek szorosan összefüggnek, hiszen mindkettő hajlamosít a változatosság és az izgalmak keresésére (*Adams, Kaiser, Lynam, Charnigo és Milich, 2012*). Ugyanakkor a kockázatvállalás és az extraverzió esetén még szorosabb az együttjárás (*Batta, 2002*), ahogy azt a saját eredményeink is mutatják. Igen nagy odafigyelést érdemel ez a három személyiségjegy, ugyanis jelenlétük szükséges a flow kialakulásához, de domináns szerepük antiflow-élmény kialakulásához vezethet. Különösen a sporthoz erősen kötődő serdülőkre kell odafigyelni. Mint említettük, nem tudtunk sportágankénti elemzést végezni, de más vizsgálat kimutatta, hogy az egyéni sportágot üzöknél az introverzió jellemzőbb lehet, ami alacsonyabb kockázatvállalással jár együtt (*Batta, 2002*). A szociális konformitás kapcsolata az impulzivitással mindkét tagozaton szignifikánsan negatív, azaz minél impulzívabb valaki, annál kevésbé felel meg a társadalmi elvárásoknak, pedig a szociális konformitás gyakoribb flow kialakulással jár. Továbbá, a szociális konformitás mind a két tagozaton pozitívan korrelál az empátiával, de általános tagozaton ez még jellemzőbb, tehát minél empatikusabb valaki, annál inkább meg tud felelni a társadalmi elvárásoknak. Az ilyen magas empátiával rendelkező személy az új helyzet alkalmával óvatos, és érzékeny a szorongásra is (*Lukács, 2006*).

Összességében az állapítható meg, hogy az áramlatélmény kialakulásához az érzelmi stabilitás (alacsony neuroticizmus) elengedhetetlen, és hasonlóan kiemelten fontos tényező a társadalmi elvárásoknak megfelelő viselkedés (szociális konformitás), valamint közvetetten az ebben szerepet játszó empatikusság. Ezeken felül az extraverzióknak is fontos szerepe van, amit más tanulmány eredménye is alátámaszt (pl. *Scott és Heidi, 2014*). Az antiflow-élmények közül a szorongás megjelenése során tapasztaltuk a legtöbb összefüggést a személyiségjegyekkel. Legmarkánsabbnak az impulzivitás mutatkozik, de az összefüggés a neuroticizmus és a kockázatvállalás, valamint a pszichoticizmus esetén is igazolható. A neuroticizmus a szorongás mellett az unalom és az apátia kialakulásában is szerepet játszik. Az unalom továbbá az empátia hiányával, míg az apátia a kockázatvállalás hiányával függ össze jelentősen.

Kutatásunk eredményei kiemelik az érzelmi stabilitást, a társadalmi elvárásoknak megfelelő konformitást, valamint az extraverzió szerepét a flow gyakoribb megélésében. Antiflow-élményre elsősorban a neuroticizmus (érzelmi labilitás) hajlamosíthat, a szorongás élményéhez ezenkívül a pszichoticizmus és az impulzivitás is hozzájárul. Az alacsony kockázatvállalás szorongáshoz és apátiához is vezethet, míg az empátia hiánya unalomhoz. A családnak kiemelt szerepe van az érintett személyiségjegyek optimális kialakításában, legfőképp az érzelmi stabilitás és az impulzivitás esetében (*Rathunde, 1988, 1996*). Az iskolának mint másodlagos szociális közegnek támogató és segítő kezet kell nyújtania a családnak a gyermekek személyiségfejlődésében. „*Olyan környezetet kell kialakítaniuk, amelyben a diákok megértik az oktatás tágabb, és az egyénileg kiadott*

feladatok specifikus célját is” (Csíkszentmihályi, 2011. 234. o.). A pedagógusnak ebben kiemelt szerepe van, és pozitív szülői hozzáállás esetén hatékonyabban is tud közreműködni a társadalmi értékek és normák közvetítésében. Ehhez fontos a pedagógusok megerősítése, ami munkájuk jelentőségét illeti, hiszen értékközvetítő személyiségük meghatározó a serdülők jövőjének minőségi javulásában. A sporttal napi szinten találkozó serdülőkre nagyobb odafigyelés szükséges annak ellenére, hogy a flow-t gyakrabban tapasztalják, ugyanis szorongásuk is gyakoribb, valamint jóval impulzívabbak, ezáltal nagyobb az esélyük antiflow-élmények megélésére is. Adataink ismeretében a személyiségdimenziók alapos ismeretét és felismerését javasoljuk a pedagógusoknak. Ezen ismeretek birtokában több lehetőség van a pedagógiai folyamat megváltoztatására, így védve ki a serdülők negatív élményeinek megjelenését a tanórákon és az oktatási intézményben egyaránt.

Irodalom

- Abuhamdeh, S. (2000): *The autotelic personality: An exploratory investigation*. Unpublished manuscript. University of Chicago.
- Adams, Z. W., Kaiser, A. J., Lynam, D. R., Charnigo, R. J. és Milich, R. (2012): Drinking motives as mediators of the impulsivity – substance use relation: Pathways for negative urgency, lack of premeditation, and sensation seeking. *Addictive Behaviors*, **37**. 848–855.
- Adlai-Gail, W. (1994): *Exploring the autotelic personality*. Unpublished doctoral dissertation. University of Chicago.
- Allport, G. W. (1998): *A személyiség alakulása*. Kairosz, Budapest.
- Bakker, A. B. (2003): Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior*, **66**. 1. sz. 26–44.
- Bakker, A. B., Oerlemans, W., Demerouti, E., Bruins, S. B. és Karamat, A. D. (2011): Flow and performance: A study among talented Dutch soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, **12**. 4. sz. 442–450.
- Batta Klára (2002): *A tornasport nevelő hatásának empirikus vizsgálata*. Doktori értekezés. Kézirat, Budapest.
- Boris, E. és Jan Gruhn, A. (1996): Personality and endurance sports. *Personality and Individual Differences*, **21**. 2. sz. 223–229.
- Csibi Sándor és Csibi Mónika (2013): Az önértékelés és a megküzdés szerepe a serdülők egészségvédő magatartásában. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, **14**. 3. sz. 281–295.
- Csíkszentmihályi Mihály (2010): *Tehetséges gyerekek. Flow az iskolában*. Nyitott Könyvműhely, Budapest.
- Csíkszentmihályi Mihály (2011): *Életre hangolva*. Nyitott Könyvműhely, Budapest.
- Csíkszentmihályi, M. (1975): *Beyond boredom and anxiety*. Jossey-Bass Publishers, San Francisco.
- Csíkszentmihályi, M. (1990): *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper Perennial, New York.
- Csíkszentmihályi, M. és Larson, M. W. (1984): *Being adolescent*. Basic Books, New York.
- Csíkszentmihályi, M., Abuhamde, S. és Nakamura, J. (2005): Flow. In: Elliot, A. (szerk.): *Handbook of competence and motivation*. The Guilford Press, New York. 598–698.
- Eysenck, S. B. G. és Matolcsi Ágnes (1984): Az Eysenck-féle személyiség-kérdőív (EPQ) magyar változata: A magyar és az angol felnőttek összehasonlító vizsgálata. *Pszichológia*, **4**. 2. sz. 231–240.
- Freud, A. (1994): *Az én és az elhárító mechanizmusok*. Animula Kiadó, Budapest.

- Fülöp Márta (1998): Csíkszentmihályi Mihály: Flow – az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája. *BUKSZ*, **10**. 2. sz. 211–214.
- Goldberg, L. R. (1993): The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, **48**. 25–34.
- Hamvai Csaba és Pikó Bettina (2008): Pozitív pszichológiai szempontok az iskola világában: a pozitív pedagógia kihívásai. *Magyar Pedagógia*, **108**. 1. sz. 71–92.
- Jackson, S. A. (1995): Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, **7**. 2. sz. 138–166.
- Jackson, S. A., Ford, S. K., Kimiecik, J. C. és Marsh, H. W. (1998): Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **4**. 358–378.
- Jackson, S. A., Thomas, P., Marsh, H. W. és Smethurst, C. (2001): Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, **13**. 129–153.
- Kádár Annamária és Somodi Hajnal (2011): Örömet adó tevékenységek áramlatában. *Fordulópont*, **13**. 53. sz. 71–86.
- Kálmánchey Márta és Kozéki Béla (1988): Az Eysenek-féle személyiség-kérdőív gyermekváltoztatának hazai adaptációja (HEPQ). In: Mérei Ferenc és Takács Ferenc (szerk.): *Pszichodiagnosztikai Vademecum I. Explorációs és biográfiai módszerek, tünetbecslő skálák, kérdőívek*. 2. rész. Tankönyvkiadó, Budapest. 282–301.
- Kirkcaldy, B. D. (1982a): Personality and sex differences related to positions in team sports. *International Journal of Sport Psychology*, **13**. 3. sz. 141–153.
- Kirkcaldy, B. D. (1982b): Personality profiles at various levels of athletic participation. *Personality and Individual Differences*, **3**. 3. sz. 321–326.
- Kiyoshi, A. (2004): Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life? *Journal of Happiness Studies*, **5**. 2. sz. 123–154.
- Kozéki Béla (1994): *Az Eysenek-féle „Impulzivitás – Kockázatvállalás – Empátia” kérdőív iskoláskorúak részére*. In: Mérei Ferenc és Szakács Ferenc (szerk.): *Pszichodiagnosztikai Vademecum*. Tankönyvkiadó, Budapest. 301–320.
- Költő András és Zsiros Emese (2013): Serdülők lelki egészsége. *Educatio*, **22**. 2. sz. 187–200.
- Lukács Liza (2006): *MLSZ – NUPI Zánkai utánpótlás labdarúgó tábor. Pszichológiai mérések I.* http://www.sportpszichologia.eu/1_fomenu/publikaciok_szakmai_anyagok/2/zanka.pdf
Letöltés ideje: 2013. június 22.
- MacDonald, R., Byrne, C. és Carlton, L. (2006): Creativity and flow in musical composition: An empirical investigation. *Psychology of Music*, **34**. 3. sz. 292–306.
- Mirmics Zsuzsanna (2006): *A személyiség építőkövei*. Bölcsész Konzorcium.
- Mosing, M. A., Magnusson, P. K. E., Pedersen, N. L., Nakamura, J., Madison, G. és Ullén, F. (2012): Heritability of proneness for psychological flow experiences. *Personality and Individual Differences*, **53**. 699–704.
- Mózes Tamás, Magyaródi Tímea, Soltész Péter, Nagy Henriett és Oláh Attila (2012): A flow-élmény operacionálizálásának újtjai. *Magyar Pszichológiai Szemle*, **67**. 1. sz. 57–76.
- Nakamura, J. és Csíkszentmihályi, M. (2002): ‘The concept of flow’. In: Snyder, C. R. és Lopez, S. J. (szerk.): *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press, New York. 89–105.
- Oláh Attila (1999): A tökéletes élmény megteremtését serkentő személyiségtényezők serdülőkorban. *Iskolakultúra*, **9**. 6–7. sz. 15–27.
- Oláh Attila (2005): *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény*. Trefort Kiadó, Budapest. 130–133.
- Oláh Attila (2012): A pszichológia napos oldala. *Magyar Pszichológiai Szemle*, **67**. 1. sz. 3–11.
- Perry, S. K. (1999): *Writing in flow: Keys to enhanced creativity*. Writer’s Digest Books. Cincinnati, OH.

Flow- és antiflow-élmények az Eysenck-féle személyiségdimenziók tükrében sportoló serdülők és kontrolcsoport körében

- Pikó Bettina és Pinczés Tamás (2013): Az igazságosság élményének megítélése az iskolában serdülők körében. *Iskolakultúra*, **23**. 2. sz. 48–57.
- Pinczés Tamás és Pikó Bettina (2013): A sport mint mítosz? Összehasonlító egészségmagatartási vizsgálat sporttagozatos és általános tantervű középiskolások körében. *Magyar Epidemiológia*, **9–10**. 4–1. sz. 55–65.
- Rathunde, K. (1988): Optimal experience and the family context. In: Csikszentmihalyi, M. és Csikszentmihalyi, I. S. (szerk.): *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Cambridge University Press, New York. 342–363.
- Rathunde, K. (1996): Family context and talented adolescents' optimal experience in school-related activities. *Journal of Research on Adolescence*, **6**. 4. sz. 603–626.
- Rózsa Sándor, Nagybányai Nagy Olivér és Oláh Attila (2006, szerk.): *A pszichológiai mérés alapjai*. Bölcsész Konzorcium. mek.niif.hu/05500/05536/05536.pdf. Letöltés ideje: 2013. június 22.
- Schaub Gáborné és Szabó Attila (2007): Sportoló és nem sportoló fiatalok személyiségjegyeinek összehasonlítása vizsgálatokkal. *Új Pedagógiai Szemle*, **57**. 11. sz. 122–128.
- Scott, R. R. és Heidi, N. K. (2014): Autotelic personality through a five-factor lens: Individual differences in flow-propensity. *Personality and Individual Differences*, **59**. 3–8.
- Seligman, M. és Csikszentmihalyi, M. (2000): Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, **55**. 5–14.
- Smirithrim, K., Garbati, J. és Upitis, R. (2008): Engagement in learning: The role of rhythm. Előadás. American Educational Research Association Annual Meeting. New York, March 24–28.
- Ullén, F., de Manzano, Ö., Almeida, R., Magnusson, P. E., Pedersen, N. L., Nakamura, J., Csikszentmihályi, M. és Madison, G. (2012): Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. *Personality and Individual Differences*, **52**. 2. sz. 167–172.
- Wiggins, M. és Freeman, P. (2000): Anxiety and flow: An examination of anxiety direction and the flow experience. *International Sports Journal*, **4**. 78–87.
- Zuckerman, M. (1992): What is a basic factor and which factors are basic? Turtles all the way down. *Personality and Individual Differences*, **13**. 675–681.

ABSTRACT

TAMÁS PINCZÉS AND BETTINA PIKÓ: FLOW AND ANTI-FLOW EXPERIENCES IN THE LIGHT OF EYSENCK PERSONALITY DIMENSIONS AMONG SPORTING ADOLESCENTS AND CONTROL GROUPS

With the many biological changes that take place, adolescence is a highly critical period in an individual's development into adulthood. During these years, it is essential to familiarize adolescents with values that they can utilize in the future, such as the importance of physical exercise. Besides values, we also develop adolescents' personality. Apart from the educational and supportive functions of the family, the school is of particular importance as a place of education. The aim of our research was to examine adolescents' personality traits and the experience of physical exercise as well as to detect differences in correlations between classes with a general curriculum and those specializing in sport in order to maximize the effectiveness of education. Our research was conducted in Debrecen in the first half of 2012. It was the first time we had examined children's personality traits in secondary schools. Out of a total of 413 participants, 214 children were specialized in sport (52%) and 199 were not (48%). We used a questionnaire focusing on sociodemographic data, children's personality traits, and flow and anti-flow experience. Based on these data, we can conclude that low neuroticism (emotional stability), the desire to meet society's expectations and extroversion are especially significant in children's flow experience. High neuroticism (emotional instability) and impulsiveness are of key importance in the anti-flow experience, but this applies to psychoticism and risk-taking personality traits as well. Evidence shows that the flow experience is more common among athletes, but at the same time they also experience anxiety and impulsiveness more often, perhaps explaining the appearance of anti-flow as well. Our results suggest that teachers should become familiar with their pupils' personality traits so that they could choose the best methodological approach.

Magyar Pedagógia, **114**. Number 4. 221–236. (2014)

Levelezési cím/Address for correspondence: Pinczés Tamás, Pikó Bettina, Debreceni Református Kollégium Általános Iskolája, H-4026 Debrecen, Péterfia u. 1–7.