

# A társas helyzetben tapasztalt flow-élmény kapcsolata az étellel való elégedettséggel és a pszichológiai jólléttel, fiatal felnőtteknél

MAGYARÓDI TÍMEA\* – OLÁH ATTILA

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Intézet, Budapest

(Beérkezett: 2019. május 15.; elfogadva: 2019. december 16.)

*Elméleti háttér:* A flow a jóllét növelésének egyik eszköze is lehet, aktivitáseméletként a viselkedés pozitív következményeire, növekedéshez való hozzájárulására épít. *Cél:* A társas helyzetben tapasztalt áramlat-élmény összefüggéseit a jóllét különböző dimenzióival – étellel való elégedettség és pszichológiai jóllét – ezidáig nem vizsgálták, holott a társas kapcsolatok jóllétet növelő szerepét több koncepció hangsúlyozza. Jelen kutatás célja ezen összefüggés igazolása. A társas flow gyakoriságát, intenzitását, valamint a flow szinkronizáció tényezőinek hatását vizsgáljuk. *Módszerek:* 1060 fő, 18 éven felüli vizsgálati személy, életkor:  $M(SD) = 26,67(10,76)$  év, vett részt az online kérdőíves módszerrel lebonyolított keresztmetszeti kutatásunkban. A kérdőíveket anonim módon töltötték ki: Általános Flow Leírás, Általános Flow Leírás Társas Interakciókban, Flow Állapot Kérdőív, Flow Szinkronizáció Kérdőív, Étellel Való Elégedettség Skála és Pszichológiai Jóllét Skálák. *Eredmények:* A hierarchikus lineáris regresszióanalízis alapján elmondható, hogy a társas helyzetben átélt flow-élmény gyakorisága ( $\beta = 0,07; p = 0,038$ ) és intenzitása ( $\beta = 0,08; p = 0,039$ ) az étellel való elégedettség szignifikáns, kismértékű magyarázó tényezője. Az egyéni helyzetben átélt flow gyakorisága ( $\beta = 0,10; p = 0,002$ ) és a társas helyzetben tapasztalt optimális élményhez kapcsolódó szinkronizációs tényezők (az együttműködő, flow-t indukáló helyzet interakciós jellemzői) ( $\beta = 0,15; p < 0,001$ ) szintén szignifikáns meghatározói a pszichológiai jóllétnek. *Következtetések:* Eredményeink alapján valószínűsíthető, hogy a flow-élmény társas helyzetben hozzájárul a jóllét különböző aspektusaihoz, átélési gyakorisága, intenzitása, valamint az interakcióból fakadó szinkronizációs dimenziók támogatják a jóllét magasabb szintjének elérését.

**Kulcsszavak:** flow, flow szinkronizáció, társas, interakció, pszichológiai jóllét, étellel való elégedettség

## 1. Bevezetés

Az áramlat-élmény (*flow*) (Csikszentmihalyi, 1975) számos következménnyel járhat, affektív (rövid távon: hangulatváltozás; hosszú távon: hatás a jóllét különböző komponenseire), kognitív (kapacitás növekedése, feldolgo-

---

\* Levelező szerző: Dr. Magyaródi Tímea, ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Intézet, 1064 Budapest, Izabella u. 46. E-mail: magyarodi.timea@ppk.elte.hu

zási stílusok fejlődése), fiziológiai és teljesítménybeli szempontból egyaránt (Keller & Landhäußer, 2012). Kutatásunkban a pozitív pszichológia alapvető törekvéseinek (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) eleget téve a jóllét és jól működés feltételeként a flow-élmény társas helyzetben való átélésének disztális hatását kívánjuk ellenőrizni, amely az élmény minél gyakoribb és intenzívebb átélésének az aktuális állapothoz közvetlenül nem kapcsolódó következménye lehet. A jelenség társas interakcióban történő vizsgálatával reflektálunk a pozitív pszichológia kritikáira, miszerint szükséges a pozitív pszichológiai jelenségeket az individuális szinten túl is vizsgálni (Kashdan, Steger, & Steger, Michael, 2011; Linley, Joseph, Harrington, & Wood, 2006). Mivel a flow-élmény társas aspektusának vizsgálata kialakulóban lévő kutatási terület (Magyaródi & Oláh, 2017), így indokolt a pozitív pszichológiai témakörök közé beemelni, és a jólléthez való hozzájárulását vizsgálni.

### 1.1. Flow-élmény mint a jóllét növelésének eszköze

A flow azt az állapotot jelöli, amikor a személy bevonódik egy kihívást jelentő aktivitásba. Az élmény a személy–környezet közötti dinamikus interakción múlik (Csikszentmihalyi, 1997), a tevékenység és a személy készségeinek folyamatos illesztéséről szól (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Konceptuálisan a Csikszentmihalyi (1975) által leírt áramlat-élmény és a különböző jóllétfelfogások kapcsolatával eddig is számos tanulmány foglalkozott, mivel a flow akár a jóllét növelésének egyik eszköze is lehet (Lyubomirsky, 2008; Peterson, Park, & Seligman, 2005).

Több különböző jóllétkoncepció ismert, amelyekkel a flow-elmélet szoros összefüggésbe hozható (Csikszentmihalyi, 1999). Mivel a flow következményeit mindeddig kevésbé tanulmányozták (Engeser & Schiepe-Tiska, 2012), így jelen fejezetben a kutatási célkitűzéshez kapcsolódó étellel való elégedettség (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) és pszichológiai jóllét (Ryff, 1989) elképzeléseit mutatjuk be.

A flow aktivitáselméletként a viselkedés következményeire, növekedéshez való hozzájárulására épít (Diener, 1984; Engeser & Schiepe-Tiska, 2012). Sok esetben az áramlatcsatornából való kilépéskor, az éntudatosítás újbóli megjelenése után figyelhetők meg az élmény hangulatra, jóllétre vonatkozó pozitív hatásai (Carpentier, Mageau, & Vallerand, 2012; Csikszentmihalyi, 1993; Fredrickson, 1998; Keller & Landhäußer, 2012). Ilyenek lehetnek a pozitív érzelmek (Fredrickson, 1998), amelyek hosszú távon a kompetencia énhatékonyság, a megemelkedett teljesítmény megtapasztalásához kapcsolódóan akár a szubjektív jóllét meghatározó tényezői lehetnek (Diener, Lucas, & Oishi, 2011), továbbá fontos kérdés a flow minél gyakoribb átélésétől függő növekedésérzés, a pszichológiai jóllét hosszú távú támogatása is (Ryff, 1989).

A kutatásban a jóllét és flow mértékének feltárásán túl arra vállalkozunk, hogy az áramlat társas aspektusának beemelésével megvizsgáljuk, hogy az a többlet, amely az egyéni helyzetben átélt flow-hoz képest társas együttműködés során megjelenik (Magyaródi & Oláh, 2017), kimutatható-e a jólétre vonatkozó hatásokban is.

Hangsúlyozzuk, hogy a flow-élmény annak társas helyzetben való vizsgálatakor is szubjektív állapotot jelöl (Magyaródi & Oláh, 2015b), az interakció sajátosságai feltételezhetően a szubjektív élmény minőségét támogatják, ezért jelen kutatásban a jóllét privát, személyes vonatkozásait vizsgáljuk (Keyes, 1998).

## 1.2. A társas helyzetben átélt flow

Több koncepció született az optimális-élmény társas helyzetben való megtapasztalásáról. Ezek alapvetően az élmény társas megtapasztalásának dinamikus jellemzőit emelik ki (Magyaródi & Oláh, 2017): a specifikus vizsgálati, illetve hipotézisalkotáshoz szükséges kontextusokra, a kialakulás feltételeire, a személyek egymásra hatásának módjára, továbbá az élmény átfogó minőségére fókuszálnak, amely szerint a társas hatásnak hozzáadott értéke van az élményhez (Walker, 2010). Az áramlat szociális interakciókban való átélését alátámasztani kívánó elméletek – pl. érzelmi fertőzés (Hatfield, Cacioppo, & Rapon, 1994), élmények/állapotok átterjedése (Westman, 2013), társas koordináció (Ackerman & Bargh, 2010) – hangsúlyozzák az érzelmi, viselkedéses, pszichofiziológiai mintázatok automatikus szinkronizációját, valamint az interperszonális tapasztalat hozzáadott értékét. A partnerek közötti koordinációs tendencia elvezethet akár az egyes mentális állapotok (pl. kiégés, elköteleződés, élvezet, csúcselmény) konvergenciájához is (Bakker, 2005). Ebből az összefüggésből indul ki a flow szinkronizáció koncepciója (Magyaródi & Oláh, 2015b, 2016), amely a közös, kihívást jelentő tevékenységek közben létrejövő szubjektív flow-élmények egymásra hatását írja le, kiemelve az élménytöbblet jelentőségét, amely feltehetőleg az interakció sajátosságaiból fakad (Magyaródi & Oláh, 2017).

Bár a flow-élmény társas szituációkban való átélésének jólléttel való kapcsolata egyelőre nem tisztázott, számos elképzelés kiemeli a szociabilitás (Harker & Keltner, 2001) és társas támogatás (Lakey, 2013) jóllétre ható szerepét. Az élvezetes, új és izgalmas megosztott tevékenységekben való részvétel fokozza a pszichológiai jóllétet (Snyder & Lopez, 2010), így feltételezésünk szerint a társas helyzetben tapasztalt flow-élmény, valamint az élményt támogató flow-szinkronizációs összetevők kapcsolódnak a jóllét különböző koncepcióihoz.

### 1.3. A szubjektív jóllét kognitív komponense: élettel való elégedettség

A szubjektív jóllét (Diener, 1984) a személy saját jóllétének értékelése: érzelmi komponense a pozitív és negatív érzések optimális arányára vonatkozik (Fredrickson & Losada, 2005), kognitív komponensét pedig az élettel való elégedettség jelenti, amikor a személy érzelmi vonatkozások nélkül megítéli, hogy mennyire elégedett az életével. Az élettel való elégedettség pozitív összefüggést mutat a flow-élménnyel (Fritz & Avsec, 2007; Sahoo & Sahu, 2009). Mivel az élettel való elégedettség kognitív működést jelöl, ezért a flow élettel való elégedettséghez való hozzájárulásakor fontosak lehetnek a társas interakció által szolgáltatott plusz környezeti információk, a szituációkra való visszaemlékezés és értékelés szempontjából (Bryant & Veroff, 2006; Echterhoff & Hirst, 2009).

### 1.4. Pszichológiai jóllét

Egyes elképzelések szerint a jóllét több, mint a pozitív és negatív érzelmek optimális aránya (Keyes, 1998). A pszichológiai jóllét (Ryff, 1989) fogalma a boldogságkutatásokhoz szükséges elméletalkotás céljából került kifejlesztésre, és azon jellemzők összességéként fogható fel (Keyes, 2002), amelyek a személy pozitív pszichológiai működéséhez vezetnek (önelfogadás, pozitív kapcsolat másokkal, autonómia, környezeti hatékonyság, életcél, személyes növekedés). A koncepció kidolgozása a korábbi, mentális egészségről alkotott elméletek, például Jahoda, Maslow munkái (Jahoda, 1958; Maslow, 1954), alapján valósult meg (Ryff & Keyes, 1995).

Csikszentmihályi (1990) érvelése szerint a flow-élmény a pszichológiai egészséghez vezethet, ezért feltételezzük, hogy az optimális-élmény a tanuláshoz és fejlődéshez kapcsolódó tényezői (Csikszentmihályi, 1993) miatt hozzájárul a pszichológiai jóllét dimenzióhoz (Ryff, 1989).

Feltételezhető, hogy ahogyan az öndeterminációs elméletben (Ryan & Deci, 2000) megjelenő humán alapszükségletek kielégülését célozza a flow-élmény átélése az autonómia- és kompetenciaszükségletek támogatásával, úgy járul hozzá továbbá a személy-környezet interakció (Nakamura & Csikszentmihályi, 2002) útján a környezeti hatékonysághoz, az emergens motiváción keresztül – a tevékenység intrinzik motiválónak válik, a motiváció fennmarad, pillanatról pillanatra épül és bontakozik ki a kihívások és készségek növekedésével (Mózes, Magyaródi, Soltész, Nagy, & Oláh, 2012) – a személyes növekedéshez, az élmény átélése társas helyzetben pedig a másokkal való pozitív kapcsolatot eredményezheti (Graham, 2008).

Ryff (1989) a pszichológiai jóllét fontos feltételeként említi a másokhoz való jó viszonyt, amit az érzelmi kötődések mellett a társas együttműködésben végzett tevékenységeket követő sikerélmények is erősítenek.

## 2. Hipotézisek

Csikszentmihalyi (2009) kimondja, hogy hosszú távon nem az anyagi javak teszik boldoggá az embert, hanem a kihívások keresése és a készségek fejlesztése, valamint a hétköznapi élmények során tapasztalt együttműködés mértéke. A flow-élmény társas helyzetben való működéséről szóló koncepciók kiemelik az együttműködés jelentőségét, így feltételezhető, hogy az egyéni helyzetben átélt flow-élmény mellett annak társas átélése is hozzájárul a magasabb jólléthez.

Mindezek alapján jelen kérdőíves vizsgálat hipotézisei a következők:

1. A flow-élmény és szubjektív jóllét összefüggéseinek (Collins, Sarkisian, & Winner, 2009; Sahoo & Sahu, 2009) kiegészítéseként feltételezzük, hogy
  - a) a társas helyzetben átélt áramlat-élmény gyakorisága magyarázza az étellel való elégedettség mértékét;
  - b) a társas helyzetben átélt áramlat-élmény intenzitása magyarázza az étellel való elégedettség mértékét.
2. A szakirodalomban hangsúlyozzák a pszichológiai jóllét és az optimális-élmény összefüggésére vonatkozó kutatási eredmények hiányát, mivel konceptuálisan feltételezhető a két jelenség közötti kapcsolat (Chen, Wigand, & Nilan, 2000; Keyes, 2002), ezért feltételezzük:
  - a) a társas flow-élmény gyakorisága előrejelzi a pszichológiai jóllét mértékét;
  - b) a társas flow-élmény intenzitása és a partnerek között észlelt flow-szinkronizáció mértéke előrejelzi a pszichológiai jóllét kimunkáltságát.

## 3. Módszer

### 3.1. Minta

1060 felnőtt vizsgálati személy vett részt a keresztmetszeti kutatásban, átlagéletkoruk 26,67 év volt ( $SD = 10,76$  év). További jellemzőiket az 1. táblázat ismerteti. A részvétel önkéntes alapú, anonim volt, a hozzáférés a mintához kényelmi és hólabda módszerrel történt.

1. táblázat. A minta ( $n = 1060$ ) demográfiai jellemzői

Változók		Minta (%)
Nem	Férfi	34,6
	Nő	65,4
Lakóhely	Budapest	41,0
	Vidéki nagyváros	20,8
	Vidéki kisváros, falu	25,2
	Külföld	13,0
Családi állapot	Egyedülálló	44,4
	Párkapcsolatban	55,6
Iskolai végzettség	Alapfokú	3,5
	Középfokú	63,6
	Felsőfokú	32,9

### 3.2. Méréseszközök

A vizsgálati személyek online kérdőíves felületen vettek részt a kutatásban. A demográfiai kérdések (nem, életkor, lakóhely, kapcsolati állapot, iskolai végzettség) megválaszolása után a résztvevők a flow-élményhez és jóllét koncepciókhoz kapcsolódó mérőeszközöket töltötték ki.

*Általános Flow Leírás (ÁFL)* (Magyaródi & Oláh, 2015a). Az *Általános Flow Index (General Flow Index)* (Jackson & Roberts, 1992) alapján alkottunk egy leírást az áramlat-élményről, amelyet elolvasva a vizsgálati személy értékeli egy-egy ötfokú Likert-típusú skálán (1: egyáltalán nem – 5: egészen nagymértékben), hogy mennyire jellemző rá az élmény a mindennapjai során, és mennyire intenzív általában az élmény. Jelen kutatásban kizárólag a gyakoriság skálát használtuk. A leírás segítségével azonosítható az a legjellemzőbb tevékenység is, amely során az élményt tapasztalja a személy.

*Általános Flow Leírás Társas Interakciókban (ÁSZFL)* (Magyaródi & Oláh, 2015a). A válaszadó egy leírást olvashat a társas helyzetben átélhető flow-élményről, amely után értékeli egy-egy ötfokú Likert-típusú skálán (1: egyáltalán nem – 5: egészen nagymértékben), mennyire jellemző rá a közös élmény a mindennapjai során, és mennyire intenzív általában a közös élmény. Jelen vizsgálatban kizárólag a gyakorisági változót elemeztük.

A leírást alkalmaztuk a vizsgálatban annak a közös, társas tevékenységnek az azonosítására, amelyben a vizsgálati személy a leggyakrabban éli át a flow-élményt.

*Flow Állapot Kérdőív* (Magyaródi, Nagy, Soltész, Mózes, & Oláh, 2013). A Flow Állapot Kérdőív (FÁK) az áramlatélmény alapidimenzióit méri, 20 item segítségével. A résztvevők ötfokú Likert-típusú skálán értékelik az egyes állításokat (1: egyáltalán nem értek egyet – 5: teljesen egyetértek). A FÁK két alszálából áll: a Kihívás-készség-egyensúly skálából, amely a flow-zónába lépés alapvető feltételeire utal, az Egybeolvadás az élménnyel skála pedig a flow kísérőjelenségeit foglalja össze. A skálák belső megbízhatósága megfelelő ( $\alpha_{K-K} = 0,92$ ;  $\alpha_E = 0,91$ ). A válaszadó a jelölt tevékenység során általában tapasztalt élményeiről számol be. A kérdőív jelen vizsgálatban a partnerrel közös tevékenység során tapasztalható áramlat-élményre vonatkozik.

*Flow Szinkronizáció Kérdőív* (Magyaródi & Oláh, 2015b). A Flow Szinkronizáció Kérdőív (FSZK) 28 tételes kérdőív 5 skálán keresztül ragadja meg azokat a tényezőket, amelyek a közös interakciós flow-helyzetben az átélt élményt kísérik, támogatják. A skálák a következők: Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel; Bevonódásélmény és koncentráció; Motiváció és pozitív hatás a partnerre; Motiváció és tanulás a személy számára; Koordináció a partnerrel a tevékenység közben. A válaszadók ötfokú Likert-típusú skálán (1: egyáltalán nem – 5: teljes mértékben) válaszolnak az egyes állításokra (pl. 19. Automatikusan együtt tudunk működni a partneremmel.) A skálák belső megbízhatósága megfelelő ( $0,80 \leq \alpha \leq 0,93$ ). A vizsgálati személy a jelölt tevékenység során általában tapasztalt élményeiről számol be. A kérdőív jelen vizsgálatban a partnerrel közös tevékenység során tapasztalható flow-szinkronizációs összetevőkre vonatkozik.

*Élettel Való Elégedettség Skála* (*Satisfaction with Life Scale, SWLS*) (Diener és mtsai, 1985; Martos, Sallay, Désfalvi, Szabó, & Ittész, 2014). Az Élettel Való Elégedettség Skála egy 5-tételes, önbeszámoló kérdőív, amely az étellel való általános elégedettséget méri. A válaszadó az állításokat hétfokú Likert-típusú skálán (1: egyáltalán nem értek egyet – 7: teljes mértékben egyetértek) értékeli. A kérdőív magyar változatának reliabilitásmutatói különböző minták tesztelésekor is megfelelőnek mutatkoztak ( $0,84 < \alpha < 0,90$ ) (Martos és mtsai, 2014).

*Pszichológiai Jólét Skálák* (*Scales of Psychological Well-being, PWB*) (Oláh, 2012; Ryff & Keyes, 1995). A kérdőív 18 tételt tartalmaz, amelyek a pszichológiai jólét hat dimenzióját mérik (önelfogadás, pozitív kapcsolat másokkal, autonómia, környezeti hatékonyság, életcél, személyes növekedés), megfelelően a pszichológiai jólét elméleti és koncepcionális alapjainak. A vá-

laszadás során a résztvevők minden állítást hatfokú Likert-típusú skálán értékelnék (1: teljesen egyetértek – 6: egyáltalán nem értek egyet). A Pszichológiai Jóllét Skálák reliabilitásmutatói a gyenge és mérsékelt értékek között mozogtak (önelfogadás:  $\alpha = 0,52$ , környezeti hatékonyság:  $\alpha = 0,49$ , pozitív kapcsolat másokkal:  $\alpha = 0,56$ , életcél:  $\alpha = 0,33$ , személyes növekedés:  $\alpha = 0,40$ , autonómia:  $\alpha = 0,37$ ) (Ryff & Keyes, 1995). A skálák magyar verziója szintén gyenge-mérsékelt reliabilitásértékeket mutat ( $0,4 < \alpha < 0,6$ ) (Oláh, 2012).

### 3.3. Eljárás

Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Kutatásetikai Bizottsága támogatta a vizsgálat megvalósítását (Iktatási szám: 2014/13.). A résztvevők toborzása egyetemi kurzusokon és közösségi média felületeken történt. A részvétel feltételei a következők voltak: 18. életév betöltése, pszichiátriai és neurológiai problémáktól való mentesség. A kérdőív kitöltése online felületen történt, a tájékoztató elolvasása és vizsgálatba történő beleegyezés után 15–20 percet vett igénybe.

### 3.4. Alkalmazott statisztikai próbák

A kutatásban alkalmazott skálák belső konzisztenciájának becsléséhez Cronbach- $\alpha$ -mutatókat számítottunk. A leíró statisztikai vizsgálatok után a változók közötti kapcsolatvizsgálatot végeztük el Pearson-féle korrelációs módszerrel. A hipotézisteszteléshez mindkét hipotézis esetében hierarchikus lineáris regresszioelemzést alkalmazunk, Enter módszerrel léptetve be a független változókat a modellbe. Az elemzéseket SPSS Statistics 25 statisztikai programcsomaggal végeztük.

## 4. Eredmények

A vizsgálat során alkalmazott változók leíró statisztikai eredményeit és belső megbízhatóságának mutatóit a 2. táblázatban ismertetjük.

A Pszichológiai Jóllét Skálák belső konzisztencia mutatóinak alacsony értékei a mi vizsgálatunkban is problémaként merültek fel. Sok esetben kritizálták már a skálákat az alacsony belső megbízhatóságuk miatt, ennek ellenére a mérőeszköz használatban van (Fernandes, Vasconcelos-Raposo, & Teixeira, 2010; van Dierendonck, Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, &



Moreno-Jiménez, 2008), mivel kialakítása során a meglévő tételek reprezentálták leginkább a dimenziók elméleti és konceptuális alapjait (Ryff & Keyes, 1995). Mivel a PWB összesített skálaként megfelelő reliabilitásértéket mutatott, így elemzésünkben ezt a változót használtuk.

2. táblázat. Az elemzés során alkalmazott változók leíró statisztikája, reliabilitásmutatói

Skála	M	SD	Cronbach- $\alpha$ (tételszám)
Egyéni flow gyakoriság (ÁFL)	3,49	0,86	- (1)
Társas flow gyakoriság (ÁSZFL)	3,22	0,94	- (1)
Társas flow intenzitás (FÁK)	3,62	0,40	0,85 (20)
Társas flow: szinkronitás (FSZK)	3,95	0,58	0,94 (28)
Étellel való elégedettség (SWLS)	4,72	10,24	0,86 (5)
Autonómia (PWB)	4,18	0,97	0,55 (3)
Életcél (PWB)	4,54	0,91	0,36 (3)
Környezeti hatékonyság (PWB)	4,09	0,85	0,48 (3)
Önelfogadás (PWB)	4,23	0,95	0,64 (3)
Pozitív kapcsolatok (PWB)	3,95	0,88	0,54 (3)
Személyes növekedés (PWB)	4,67	1,05	0,65 (3)
Pszichológiai jóllét (PWB)	4,28	0,64	0,85 (18)

A hipotézistesztesztelésben alkalmazandó változók közötti kapcsolatvizsgálathoz Pearson-féle korrelációs elemzést alkalmaztunk. A változók közötti kapcsolatok szignifikánsak, pozitív irányúak, és egy kivétellel gyenge, illetve közepes mértékűek (3. táblázat).

3. táblázat. Az elemzés során alkalmazott változók közötti korreláció.

Változók	1	2	3	4	5
Egyéni flow gyakoriság (ÁFL)	-				
Társas flow gyakoriság (ÁSZFL)	0,42**	-			
Társas flow intenzitás (FÁK)	0,24**	0,30**	-		
Társas flow: szinkronitás (FSZK)	0,22**	0,36**	0,52**	-	
Élettel való elégedettség (SWLS)	0,11**	0,14**	0,13**	0,13**	-
Pszichológiai jóllét (PWB)	0,14**	0,10**	0,10**	0,17**	0,42**

Megjegyzés: \*\*  $p < 0,01$ .

Az 1. hipotézis teszteléséhez hierarchikus lineáris regresszióanalízissel dolgoztunk (4. táblázat). Az elemzés során ellenőriztük, hogy az életkor kontrollja (1. modell) mellett az egyéni helyzetben tapasztalt flow-élmény gyakorisága (2. modell) és a társas helyzetben tapasztalt áramlat-élmény gyakorisága, intenzitása és szinkronizációs sajátosságai (3. modell) magyarázó tényezői-e az élettel való elégedettségnek. A multikollinearitás problémája a varianciainflációs tényezők alapján nem merült fel. Az 1. hipotézist az eredmények alátámasztják.

4. táblázat. Hierarchikus lineáris regresszióelemzés az élettel való elégedettség és flow kapcsolatának teszteléséhez.

Modell	Független változók	R <sup>2</sup>	F (df)	p	β	p	VIF
1.	Életkor	0,01	6,46 (1,1058)	0,011	-0,08	0,011	1,00
2.	Életkor Egyéni flow gyakoriság (ÁFL)	0,02	10,13 (2,1057)	< 0,001	-0,08 0,11	0,009 < 0,001	1,00 1,00
3.	Életkor Egyéni flow gyakoriság (ÁFL) Társas flow gyakoriság (ÁSZFL) Társas flow intenzitás (FÁK) Társas flow szinkronitás (FSZK)	0,04	8,96 (5,1054)	< 0,001	-0,09 0,05 0,07 0,08 0,06	0,003 0,125 0,038 0,039 0,093	1,01 1,24 1,35 1,44 1,46

Megjegyzés: Független változó: élettel való elégedettség (SWLS), VIF = varianciainflációs tényező.

Az elemzés eredményei szerint a változók között szignifikáns lineáris kapcsolat van. A determinációs együttható értékei alapján elmondható, hogy a vizsgált mintán a társas helyzetben tapasztalt áramlat gyakorisága és intenzitása 2%-kal több magyarázóerőt ad hozzá a regressziós modellhez az étellel való elégedettség vonatkozásában, mint a flow-élmény egyéni gyakorisága és az életkor együtt. A fentiekén túl az egyéni flow-élmény gyakoriságának szignifikáns előrejelző értéke megszűnik a társas dimenziók modellbe léptetésével. Az életkor szignifikáns predikciós erővel bír, fordított irányú kapcsolatot mutat az étellel való elégedettséggel.

A 2. hipotézis teszteléséhez alkalmazott hierarchikus lineáris regresszióelemzés eredményei szerint (5. táblázat) a kizárólag az életkort tartalmazó regressziós modell nem szignifikáns, az életkornak nincs szignifikáns lineáris kapcsolata a pszichológiai jólléttel. Az egyéni flow gyakoriság önmagában magyarázhatja a pszichológiai jóllétet a 2. modell szerint, valamint a társas flow élmény szinkronizációs aspektusai további predikciós erővel bírnak a pszichológiai jóllétre vonatkozóan. A 2. hipotézis részben igazolódott, mivel kizárólag az egyéni flow gyakoriság és a szinkronizációs tényezők bizonyultak szignifikáns magyarázó tényezőknél a pszichológiai jóllét mértékére vonatkozóan, sem a társas flow gyakorisága, sem az intenzitása nincs szignifikáns kapcsolatban a függő változóval.

5. táblázat. Hierarchikus lineáris regresszióelemzés a pszichológiai jóllét és flow kapcsolatának teszteléséhez

Modell	Független változók	R <sup>2</sup>	F(df)	p	β	p	VIF
1.	Életkor	0,00	60,07 (1,1058)	0,793	-0,01	0,793	1,00
2.	Életkor Egyéni flow gyakoriság (ÁFL)	0,02	9,98 (2,1057)	<0,001	-0,01 0,14	0,724 <0,001	1,00 1,00
3.	Életkor Egyéni flow gyakoriság (ÁFL) Társas flow gyakoriság (ÁSZFL) Társas flow intenzitás (FÁK) Társas flow: szinkronitás (FSZK)	0,04	8,74 (5,1054)	<0,001	-0,02 0,10 0,01 -0,01 0,15	0,633 0,002 0,976 0,824 <0,001	1,01 1,24 1,35 1,44 1,46

Megjegyzés. Függő változó: pszichológiai jóllét (PWB), VIF = varianciainflációs tényező.

## 5. Diszkusszió

Keresztmetszeti kérdőíves kutatásunk célja az áramlat-élmény és jóllét összefüggéséről szóló eredmények kibővítése volt, a flow társas helyzetben való megtapasztalásának egyidejű vizsgálatával, amely újabb kutatási téma a pozitív pszichológiában.

Ugyan a flow-élmény átélésének gyakoriságai és különböző dimenzióinak intenzitása csak nagyon kis százalékban magyarázzák az étellel való elégedettség varianciáját, az eredmények támogatják a korábbi elképzeléseket az összefüggésekről (Csikszentmihalyi, 1993; Sahoo & Sahu, 2009; Vittersø, 2003), továbbá az élmény társas helyzetben való átélésének feltételezett hatásával egészítik ki. Az étellel való elégedettség a szubjektív jóllét kognitív komponense, az interakciós helyzetben tapasztalt flow az emlékezet számára hozzáférhetőbb lehet a társas aspektus mint plusz környezeti információ miatt (Echterhoff & Hirst, 2009), így a szubjektív beszámolóban is intenzívebb hatásúként jelenhet meg. Mivel a flow-élmény inkább a szubjektív jóllét érzelmi, semmint kognitív aspektusához köthető, így az alacsony, de szignifikáns predikciós erő illeszkedik a korábbi eredményekhez (Fritz & Avsec, 2007). A kapcsolatot azonban szükséges tovább vizsgálni, a jelen kutatásban kapott kismértékű összefüggésmutatók miatt. A kismértékű összefüggés elfogadható lehet ugyan abban a tekintetben, hogy az étellel való elégedettséghez számos egyéb szempont, aktivitás hozzájárul: például a szabadság megélése (Wan & Zhao, 2018), vagy akár a személyt körülvevő természeti, szociális, illetve kulturális tőke is (Kubiszewski, Zakariyya, & Costanza, 2018).

Annak támogatásával, hogy az áramlat együttműködő, közös tevékenységében is megtapasztalható legyen (pl. iskolában, munkatevékenységekben), a flow-élmény gyakorlásának lehetőségei kibővülnek, ezáltal hozzásegítve a személyt az áramlat-élmény minél gyakoribb átéléséhez (Magyaródi & Oláh, 2015a). A szubjektív jóllét temporális elképzelése, az ún. 3P (*Past, Present, Prospect*) elmélet, amely a jelen, múlt és jövő idői állapotai alapján kategorizálja a szubjektív jóllét komponenseit (Durayappah, 2011), támogatja a kapott eredményt: a flow-élmény a jelen állapotai közé tartozik, amely magasabb étellel való elégedettséghez vezethet. Fontos eredmény, hogy fordított irányú kapcsolat mutatkozik a mintában az életkor és az étellel való elégedettség között, amelyet korábban idős mintát vizsgálva szintén kimutattak (Uma Devi, Kavithakiran, & Swachita, 2015). Az életkor és az étellel való elégedettség közötti összefüggés vizsgálatához szintén további, az életkori különbségeket illetően szisztematikus kutatások szükségesek.

A flow és a mentális egészség kapcsolatáról számos hipotézis született, amelyek alapja az áramlat hozzájárulása az optimális működéshez (Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993). Eredményeink szerint az egyéni

helyzetben átélt flow-élmény gyakorisága és a partnerrel interakcióban érzett szinkronitás mértéke valóban kapcsolatban állnak a jól működéssel, tehát a pszichológiai jóllét és flow összefüggéséhez alapvető információkat szolgáltat a jelenlegi kutatás. A pszichológiai jóllét összetettsége miatt a flow-aspektusok kismértékű magyarázó hatásai elfogadhatók. Az eddig csak hipotézisként megfogalmazott összefüggés az áramlat gyakorisága és a pszichológiai jóllét kapcsolatáról igazolást nyert (Chen és mtsai, 2000). A flow interakciós aspektusai (flow szinkronizáció) magasabb prediktív erejűnek tűntek az egyéni flow gyakoriságnál. Ezt az eredményt támogatja, hogy a flow társas helyzetben való átélése intenzívebb az egyéni meg tapasztalásnál, magasabb minőségű élményről lehet szó (Magyaródi & Oláh, 2017), így a hozzáadott értéke is több lehet, vélhetően az interakcióból fakadó többlet miatt, összhangban a szinkronizációs elképzelésekkel (Ackerman & Bargh, 2010; Magyaródi & Oláh, 2015b). A flow társas helyzetben tapasztalt sajátosságai tehát kapcsolatban állnak a pszichológiai jólléttel (Ryff, 1989), alátámasztva ezzel Csikszentmihalyi alapvetéseit az áramlat fejlődéshez és mentális egészséghez való viszonyáról (Hektner & Csikszentmihalyi, 1996). A flow-élmény a tiszta célok kitűzésén, kihívások keresésén keresztül (Csikszentmihalyi, 2009) járul hozzá az autonómia megvalósításához. A személy-környezet-interakció a környezeti hatékonyságot támogatja, mivel a személy képes kontroll alatt tartani a tevékenységeket, olyan lehetőségeket keresve, amelyek megfelelnek a saját készségeinek. A flow-élmény az emergens motiváción (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002) keresztül a személyes növekedéshez járul hozzá: a személy a készségei szintjét folyamatosan hozzáilleszti a növekvő kihívásokhoz. A személyes növekedés a flow-élmény gyakori átélésével lehet összefüggésben, mivel a személy megtalálja azokat a helyzeteket, amelyek a fejlődéshez segítik hozzá. Az önelfogadás pedig az énhatékonyság-érzésen (Bandura, 1998) keresztül kapcsolódhat az áramlat átéléséhez, a kompetencia gyakorlásához a kihívást jelentő helyzetekben. A flow-élmény társas helyzetben minél gyakoribb és intenzívebb átélése a kapcsolatok fejlesztésére lehet pozitív hatással (Graham, 2008; Sawyer, 2008), így járulva hozzá a mentális egészség pozitív kapcsolat másokkal faktorához.

Kitekintésként említjük meg, hogy mentális egészség koncepcióként az ún. PERMA-modell<sup>1</sup> (Seligman, 2011) a jól működés, avagy pszichológiai jóllét integrált részeként tekinti a törekvést az áramlat-élmény átélésére.

---

<sup>1</sup> A PERMA-modell (Seligman, 2011) kezdőbetűi a pozitív érzelmek (hedonisztikus élet) (*P*: Positive emotion), elköteleződés (flow-élménnyel teli élet) (*E*: Engagement), pozitív kapcsolatok (*R*: Relationships), jelentésteliség (az élet céljának megtalálása, önmegvalósítása) (*M*: Meaning), és teljesítmény (cél felé haladás a mindennapi tevékenységekben, teljesítmény-érzés) (*A*: Accomplishments) faktorokat jelölik.

Kutatásunkban ugyan nagy elemszámú mintával dolgoztunk, azonban a résztvevőket kényelmi, hólabda mintavétellel vontuk be, így az eredmények általánosíthatósága korlátozott. A fiatal felnőtt korosztály alkotta a minta nagy részét, továbbá az alacsony iskolai végzettségűek alulreprezentáltak voltak a mintában: ezen szempontokat fontos kiemelni a jólléthez kapcsolódó esetleges kulturális, demográfiai jellemzők menti különbségek miatt (Anić & Tončić, 2013; Collins és mtsai, 2009; Delle Fave, Massimini, & Bassi, 2011). Lényeges szempontként jelennek meg a visszatekintési torzítás problémái (Hassan, 2005), továbbá az étellel való elégedettség önbeszámoló méréseinek függősége az aktuális állapottól (Durayappah, 2011). A kutatás limitációi közé tartozik az önbeszámoló kérdőívek használatán túl a Pszichológiai Jóllét Kérdőív (Ryff, 1989) belső konzisztenciájának problematikussága. Ennek kiküszöböléséhez fontosnak tartjuk a jövőben egyéb, mentális egészséget vizsgáló mérőeszköz alkalmazását, pl. a Mentális Egészség Kontinuumot (Keyes, 2002; Reinhardt, 2013), amelynek egyik elméleti alapját képezi a pszichológiai jóllét koncepciója. Keresztmetszeti vizsgálattal dolgoztunk, holott feltételezéseink megalapozásához, az ok-okozati vagy cirkuláris összefüggések (Fredrickson, 1998) igazolásához szükség lehet egy longitudinális kutatásra. A hosszmetzeti kutatással a hétköznapi aktuális élmények és a jóllét dimenzióinak többszöri értékelésével a gyűjtött adatok pontossága nőhet. Elképzelhető továbbá, hogy a flow-élmény átélése és a jóllét különböző dimenziói tekintetében körkörös okságról beszélhetünk, mivel a flow-élmény nemcsak előrejelző tényezője lehet például a szubjektív jóllétnek (Fritz & Avsec, 2007), hanem a magasabb jóllét-szinttel rendelkező személyek intenzívebb flow-élményt is tapasztalnak (Sahoo & Sahu, 2009). A jövőben fontosnak tartjuk a jóllét egyéb dimenzióinak elemzését is: például a szubjektív jóllét érzelmi komponensét, a pozitív és negatív érzelmek arányának vizsgálatával (Fritz & Avsec, 2007). Amennyiben a flow-élmény átélésének vizsgálatát a diadikus szinten túlra ki tudjuk terjeszteni, úgy több személy bevonásával, a személy csoporthoz, társadalomhoz tartozásával a szociális jóllét dimenziói is vizsgálhatóvá válnak (Keyes, 1998).

Lyubomirsky szubjektív jóllétre vonatkozó boldogság modelljében (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005) hangsúlyozza, hogy a személy jólléte 50%-ban biológiai alapokkal rendelkezik, 10%-ban függ az életkörülményektől, és 40% jelenti azokat a tudatos tevékenységeket, amelyek az aktuális boldogságérzés fokozásáért felelőssé tehetőek: ezt a pozitív érzelmek magas szintje jelzi (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). A boldogságfokozó gyakorlatok (Lyubomirsky, 2008) között szerepel a flow minél gyakoribb átélése, amelynek társas helyzetben való megtapasztalása akár intenzívebb hatással is lehet a hétköznapi szubjektív megítélésére vonatkozóan, továbbá a változatosság támogatásával fenntarthatóvá válik a megemelt boldogság-szint, ezért fontosnak tartjuk a jövőben a flow-élmény intervenciók lehetőségének vizsgálatát, és megélésének támogatását a társas interakciókban.

## Irodalom

- Ackerman, M., & Bargh, J.A. (2010). Two to tango: Automatic social coordination and the role of felt effort. In B. Bruya (Ed.), *Effortless attention – A new perspective in the cognitive science of attention and action* (pp. 335–371). Cambridge, MA: The MIT Press
- Anić, P., & Tončić, M. (2013). Orientations to Happiness, Subjective Well-being and Life Goals. *Psihologijske Teme*, 22(1), 135–153.
- Bakker, A.B. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior*, 66(1), 26–44.
- Bandura, A. (1998). Personal and Collective Efficacy in Human Adaptation and Change. In J.G. Adair, D. Bélanger, & K.L. Dion (Eds.), *Advances in Psychological Science: Vol 1: Personal, Social, and Cultural Aspects* (1st ed., pp. 51–71). Hove: Psychology Press
- Bryant, F.B., & Veroff, J. (2006). Types of savoring: An integrative conceptual view. In F.B. Bryant & J. Veroff (Eds.), *Savoring: A new model of positive experience* (pp. 112–143). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- Carpentier, J., Mageau, G.A., & Vallerand, R.J. (2012). Ruminations and flow: Why do people with a more harmonious passion experience higher well-being? *Journal of Happiness Studies*, 13(3), 501–518.
- Chen, H., Wigand, R.T., & Nilan, M. (2000). Exploring Web users' optimal flow experiences. *Information Technology & People*, 13(4), 263–281.
- Collins, A.L., Sarkisian, N., & Winner, E. (2009). Flow and happiness in later life: An investigation into the role of daily and weekly flow experiences. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 703–719.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving self: A psychology for the third millennium*. New York: HarperCollins Publishers, Inc.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54(10), 821–827.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). The Promise of Positive Psychology. *Psihologijske Teme*, 18(2), 203–211.
- Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (1993). The measurement of flow in everyday life: towards a theory of emergent motivation. In J.E. Jacobs (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation, Vol.40: Developmental Perspectives on Motivation* (pp. 57–98). Lincoln: University of Nebraska Press
- Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (Eds.) (2011). *Psychological selection and optimal experience across cultures. Social empowerment through personal growth*. New York: Springer
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Diener, E., Lucas, R.E., & Oishi, S. (2011). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In S.J. Lopez & C.R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 187–194). New York: Oxford University Press
- Durayappah, A. (2011). The 3P model: A general theory of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 681–716.
- Echterhoff, G., & Hirst, W. (2009). Social influence on memory. *Social Psychology*, 40(3), 106–110.

- Engeser, S., & Schiepe-Tiska, A. (2012). Historical Lines and Overview of Current Research on Flow. In S. Engeser (Ed.), *Advances in Flow Research* (pp. 1–22). New York: Oxford University Press
- Fernandes, H.M., Vasconcelos-Raposo, J., & Teixeira, C.M. (2010). Preliminary analysis of the psychometric properties of Ryff's Scales of Psychological Well-being in Portuguese adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 1032–1043.
- Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319.
- Fredrickson, B.L., & Losada, M.F. (2005). Positive affect and the complex dynamic of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678–686.
- Fritz, B. S., & Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Horizons of Psychology*, 16(2), 5–17.
- Graham, J.M. (2008). Self-expansion and flow in couples' momentary experiences: An experience sampling study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 679–694.
- Harker, L., & Keltner, D. (2001). Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 112–124.
- Hassan, E.S. (2005). Recall bias can be a threat to retrospective and prospective research designs. *Internet Journal of Epidemiology*, 3(2), 1–7. Letöltve: 2019. 04. 14-én: <http://ispub.com/IJE/3/2/13060>
- Hatfield, E., Cacioppo, J.T., & Rapson, R.L. (1994). Emotional Contagion. *Current Directions in Psychological Science*, 2(3), 96–99.
- Hektner, J.M., & Csikszentmihalyi, M. (1996). A longitudinal exploration of flow and intrinsic motivation in adolescents. Paper presented at Annual Meeting of the American Educational Research Association, New York, April 8-12, 1996. Letöltve: 2019. november 10-én: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED395261.pdf>
- Jackson, S.A., & Roberts, G.C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, 6, 156–171.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books
- Kashdan, T.B., & Steger, M.F. (2011). Challenges, pitfalls, and aspirations for positive psychology. In K.M. Sheldon, T.B. Kashdan, & M.F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 9–21). New York: Oxford University Press
- Keller, J., & Landhäußer, A. (2012). The flow model revisited. In S. Engeser (Ed.), *Advances in flow research* (pp. 51–64). New York: Springer
- Keyes, C.L.M. (1998). Social wellbeing. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140.
- Keyes, C.L.M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Research*, 43(2), 207–222.
- Kubiszewski, I., Zakariyya, N., & Costanza, R. (2018). Objective and subjective indicators of life satisfaction in Australia: How well do people perceive what supports a good life? *Ecological Economics*, 154, 361–372.
- Lakey, B. (2013). Perceived social support and happiness: The role of personality and relational processes. In I. Boniwell, S.A. David, & A. Conley Ayers (Eds.), *Oxford handbook of happiness* (pp. 847–859). Oxford: Oxford University Press
- Linley, A.P., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A.M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future, 1(1), 3–16. Doi: 10.1080/17439760500372796
- Lyubomirsky, S. (2008). *Hogyan legyünk boldogok? Életünk átalakításának újai tudományos megközelítésben*. Budapest: Ursus Libris Kiadó



- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131.
- Magyaródi, T., Nagy, H., Soltész, P., Mózes, T., & Oláh, A. (2013). Egy újonnan kidolgozott Flow Állapot Kérdőív kimunkálásának és pszichometriai jellemzőinek bemutatása. *Pszichológia*, 33(1), 15–36.
- Magyaródi, T., & Oláh, A. (2015a). A cross-sectional survey study about the most common solitary and social flow activities to extend the concept of optimal experience. *Europe's Journal of Psychology*, 11(4), 632–650.
- Magyaródi, T., & Oláh, A. (2015b). Flow Szinkronizáció Kérdőív: az optimális élmény mechanizmusának mérése társas interakciós helyzetekben. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 16(3), 271–296.
- Magyaródi, T., & Oláh, A. (2016). A Flow Szinkronizáció Kérdőív pszichometriai jellemzői: reliabilitás- és validitásvizsgálat. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 17(2), 145–166.
- Magyaródi, T., & Oláh, A. (2017). The effect of social interaction on flow experience. *International Journal of Psychology and Behavior Analysis Open Access*, 3(126), 1–5. Doi: 10.15344/2455-3867/2017/126
- Martos, T., Sallay, V., Désfalvi, J., Szabó, T., & Ittész, A. (2014). Az Étellel való Elégedettség Skála magyar változatának (SWLS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 289–303.
- Maslow, A.H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row Publishers, Inc.
- Mózes, T., Magyaródi, T., Soltész, P., Nagy, H., & Oláh, A. (2012). A flow-élmény operacionálásának útjai. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67(1), 57–76.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89–105). New York: Oxford University Press
- Oláh, A. (2012). A megküzdés szivárványszínei: a stresszkezeléstől a boldogság növeléséig. In M. Fülöp & É. Szabó (Eds.), *A pszichológia mint társadalomtudomány – A 70 éves Hunyady György tiszteletére* (pp. 507–522). Budapest: Eötvös Kiadó
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M.E.P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25–41.
- Reinhardt, M. (2013). *Mentális egészség és tünetképzés összefüggései a családi működéssel serdülőknél*. PhD értekezés. Budapest: Eötvös Loránd Tudományegyetem.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Sahoo, F.M., & Sahu, R. (2009). The role of flow experience in human happiness. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35(spec iss), 40–47.
- Sawyer, K. (2008). *Group genius: The creative power of collaboration*. New York: Basic Books
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology – An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.

- Snyder, C.R., & Lopez, S.J. (2010). Interceding to prevent the bad and enhance the good. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths* (pp. 347–376). Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- Uma Devi, L., Kavithakiran, V., & Swachita, P. (2015). Satisfaction with life in elderly with reference to gender, age and residence. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science*, 20(4), 57–59.
- van Dierendonck, D., Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., & Moreno-Jiménez, B. (2008). Ryff's six-factor model of psychological well-being, A Spanish exploration. *Social Indicators Research*, 87(3), 473–479.
- Vittersø, J. (2003). Flow versus life satisfaction: A projective use of cartoons to illustrate the difference between the evaluation approach and the intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 4, 141–167.
- Walker, C.J. (2010). Experiencing Flow: is doing it together better than doing it alone? *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 3–11. Doi: 10.1080/17439760903271116
- Wan, S.K., & Zhao, L. (2018). Assessing the role of components of life satisfaction. *Applied Economics*, 50(44), 4763–4773.
- Westman, M. (2013). Crossover of positive states and experiences. *Stress and Health*, 29, 263–265.

### Szerzői munkamegosztás

Magyaródi Tímea: elméleti és kutatási koncepció megalkotása, kutatástervezés, kézirat megszövegezése, statisztikai elemzések, eredmények értelmezése. Prof. Oláh Attila: a kutatás megtervezéséhez szükséges elméleti koncepció kidolgozása, mérőeszköz-választás, a kutatás szupervíziója, a kézirat ellenőrzése és véleményezése.

### Nyilatkozat érdeklődésről

A szerzők ezúton kijelentik, hogy esetükben nem állnak fenn érdeklődések.

## Experiencing flow in social activities and its relationship with satisfaction with life and psychological wellbeing, in the sample of young adults

MAGYARÓDI, TÍMEA – OLÁH, ATTILA

*Theoretical background:* Flow can contribute to well-being, because as an activity theory, it is related to the positive consequences, and contributions to development of the behavior. *Aim:* Flow in a social interaction and its relationship with the different well-being concepts has not been studied yet, however the contributing role of social relationships to well-being has been emphasized a lot. This study aims to reveal this relationship. We investigate the effect of the frequency and intensity of flow in social activities, and flow synchronization. *Methods:* 1060 adult people took part in the online cross-sectional survey study – age:  $M(SD) = 26.67(10.76)$  years. They filled in the questionnaires anonymously: General Flow

Description, General Flow Description in Social Interactions, Flow State Questionnaire, Flow Synchronization Questionnaire, Satisfaction with Life Scale, Scales of Psychological Well-being. *Results:* according to the hierarchical regression analysis, the frequency ( $\beta = 0.07, p = 0.038$ ) and intensity ( $\beta = 0.08, p = 0.039$ ) of flow in a social activity can predict satisfaction with life, while the frequency of flow in solitary situations ( $\beta = 0.10, p = 0.002$ ) and flow synchronization (interactional aspects during a cooperative flow-inducing activity) ( $\beta = 0.15, p < 0.001$ ) may contribute to psychological well-being *Consequences:* the social aspects of flow can contribute to well-being, the frequency, intensity and synchronization factors can help elaborating the person's mental health.

**Keywords:** flow, flow synchronization, social, interaction, psychological well-being, satisfaction with life