

# **Általános tagozatos gimnazisták coping stratégiái a Flow- és Antiflow-élmények vonatkozásában**

**Pinczés Tamás**

Debreceni Református Hittudományi Egyetem

A tanulmány elsődleges célja, megvizsgálni a serdülők megküzdési módjait a flow-, antiflow-élmények vonatkozásában mozgásos tevékenység során. A serdülőkor ideje alatt a személyiség számos változáson (anatómiai, élettani, lelki, társas kapcsolat) megy keresztül, amely biztos alapot szolgáltat a kutatóknak a minél szélesebb körben történő vizsgálatokhoz (Csibi és Csibi, 2013; Költő és Zsíros, 2013, Kiefer és Ryan, 2011). Ebben az életszakaszban a család támogató magatartása mellett (Bagdy, 1986) az iskolai légkör és a pedagógusok szerepe megkérdőjelezhetetlen, ugyanis fontos szerepet játszanak az egyén egészségmagatartási (Pinczés és Pikó, 2013), pedagógiai (Pikó és Pinczés, 2013) és pszichológiai képességeinek fejlesztésében. A mindennapi testnevelés bevezetésével lehetőség nyílt a mozgás megszerettetésére, ami nemcsak az egészségünkre gyakorolhat jótékony hatást, hanem testnevelés óra keretein belül jobban megismerhetjük a serdülők megküzdési módjait, amelyeket lehetőség van adaptálni a mindennapi problémák kezelésére, megoldására. Fontos tehát egyrészt tudnunk, hogy a mozgás pozitív vagy éppen negatív élménye az, amely a különböző megküzdési (coping) stratégiákat aktiválja, másrészt, hogy minél több coping-repertoárral gazdagodjon a diák az iskolai évek alatt.

## **A kutatás elméleti háttere**

### **Coping (megküzdés) mechanizmusok, -modellek**

A megküzdés (coping) terminusát jellemzően egy folyamatként határozhatjuk meg, amelyben a személy egy bizonyos stresszhelyzettel szemben valamilyen viselkedést produkál. Ehhez az egyén a viselkedésrepertoárjából választ egy stratégiát, amely az adott stressz csökkentését vagy éppen megszüntetését eredményezheti.

A stressz (Selye, 1973) fogalma egybeforr Selye János nevével, aki szerint a stressz a konfliktusos helyzetek alkalmával fellépő védekezési mechanizmusok egyike. A stressz fogalmának tisztázása érdekében három megközelítést szükséges

megismernünk. Ha a stresszre, mint válaszra gondolunk, akkor az erre kapott visszajelzés fiziológiás szinten jelentkeznek, amelyek egymástól jól elkülöníthető, háromlépcsős (vészreakció, ellenállás, kimerülés) mechanizmus mentén alakulnak ki (Helman, 1997). Ha mint ingerre gondolunk, akkor egy olyan életkörülmény alakul ki, amely egy külön választ produkál az egyéntől (pl. katasztrófahelyzet, börtön). Ha pedig tranzakciót jelent, akkor a környezet és az egyén kapcsolata kerül középpontba úgy, hogy az adott stresszkörülmény meghaladja a személy erőforrásait (Nyitrai, 2006).

A stressz lehet pozitív (eustressz), amikor egy probléma (stressz) megoldásához sikeresen választottunk megküzdési stratégiát. Ellenpólusaként ugyanakkor megjelenhetnek olyan stresszforrások, amelyek kóros elváltozásokat eredményezhetnek (distressz). Maga a stresszforrás megítélése ugyanakkor mindenki számára eltérő megítélésű: *„Humán szinten a stresszhelyzetek megítélésekor, nem a közvetlen ingeregüttes objektív jellemzői, fizikai sajátosságai, hanem azok érzelmekkel színezett pszichés reprezentációi, szubjektív jelentései a döntő tényezők.”* (Dávid, 2012, 109. o.).

A technikai vívmányok megjelenésével és fejlődésének köszönhetően társadalmunk egy rohanó világban él, ahol a mindennapokban számos stressz ér minket. Életünk során ezekre nem, vagy csak nagyon kevés figyelmet fordítunk, így azokat stresszként éljük meg. Ráadásul számtalanszor olyan követelményeket állítunk fel saját magunkkal szembe, amelynek köszönhetően folyamatos stresszben élünk, befolyásolva saját egészségünket annak tudatában, hogy a célok teljesítését követően ugyan változások jönnek létre, ami fejlődéshez vezet, de ezek mégis stresszel járnak (Oláh, 2005). Vaillant (1984) a következőképpen fogalmaz a stresszel kapcsolatban: *„Nem a stressz az, ami megöl bennünket, hanem a stresszhez való hatékony alkalmazkodás teszi lehetővé azt, hogy éljünk”*. Meghatározhatjuk tehát, hogy nagyon fontos szerepe van a megfelelő coping stratégiák alkalmazásának. Ezt támasztja alá Richard Lazarus kutatási eredményei is, aki szerint *„megküzdésnek tekinthető minden olyan kognitív vagy viselkedéses erőfeszítés, amellyel az egyén azokat a külső vagy belső hatásokat próbálja kezelni, amelyeket úgy értékel, hogy azok felülmúlják vagy felemésztenek aktuális személyes forrásait”* (Lazarus, 1966, 76. o.)

A megküzdéssel kapcsolatos modellek bemutatása négy különböző elméleti elgondolás mentén lehetséges. A pszichoanalitikus értelmezés azokat az ego-manővereket jelenti, amelyekkel az ego a külvilágból jövő fenyegető ingerekre koncentrálnak (Oláh, 2005). Fontos különbséget tennünk a megküzdés és az elhárító mechanizmus között. A megküzdés tudatos működés és tárgya a külvilág, külső

fenyegetettség, míg az elhárító mechanizmusok tudattalanul működnek, és a belső veszélyek ellen védik az egót. Az analitikus felfogás középpontjában tehát az elhárító mechanizmusok kategorizálása és működése állt. (Oláh, 2005).

A következő modell alapját az állatpszichológiai stresszkutatások jelentik, aminek eredményei szerint *„copingnak tekinthető minden olyan viselkedéses válasz, amely kontrolálni képes az averzív környezeti hatásokat azáltal, hogy csökkenti az aurosalt, a félelmet vagy egyéb driveokat”* (Oláh, 2005, 55. o.).

A harmadik elméleti megközelítés képviselői a személyiségvonások (coping-trait-modell) jelentőségére hívják fel a figyelmet. Hangsúlyozzák, hogy egy konfliktushelyzet megoldása érdekében az emberek különböző stratégiákat, védekező manővereket dolgoznak ki és tanulnak meg, amelyeket a stressz-fenyegetettség esetén alkalmaznak. Az eszme további három irányvonalat vonultat fel (Bryne-féle represszió-szenzitizáció, Miller-féle monitoring-blunting, Krohne-féle vigiláns elkerülő), amelyeknek közös jellemzője, hogy *„fokozott érzékenységet mutat a veszély jelzései iránt, nehezen teszi túl magát a megrázkódtatásokon, és erősen motivált arra, hogy a bizonytalanságot információkereséssel szüntesse meg”* (Boross és Pléh, 2004, 454. o.).

A negyedik modell (kognitív tranzakcionista copingmodell) túlmutat az előző, trait jellegű copingmodell elméletén, ugyanis felfogása szerint *„a viselkedés a személy és a környezet közötti dinamikus kölcsönhatás eredménye, és a coping egyike azon központi változóknak, amelyek ezt a tranzakciót nehezített alkalmazkodási feltételek esetén moderálják”* (Oláh, 2005, 57.o.). A személy és a környezet interakciójában az érzelem erőssége és minősége, valamint a megküzdés módja a kognitív értékelés következménye (Lazarus, 2000). Ez merőbben eltér az eddigi coping definiálástól, melyek nyomatékossítják, hogy a coping egy olyan reakció, amit az emóció (szorongás) vált ki.

A megküzdési módok rendszerezése többféleképpen lehetséges, azonban az elméleti áttekintésben csak azt mutatom be, amelyek a vizsgálatomban szerepelnek. Lazarus és Launier (1978) kétféle megküzdési stílust különböztet meg: a problémaközpontú és az érzelemközpontú megküzdési stílust. A problémaközpontú megküzdés lényeges eleme, hogy a kialakult helyzet során az egyén a problémára összpontosít, kihívásként értelmezi és igyekszik azt megváltoztatni. Abban az esetben, ha az adott szituációt megváltoztathatatlanak minősíti a személy, az érzelemközpontú megküzdési stratégiák aktiválódnak. Ilyenkor nem a stresszhelyzet változik meg, hanem a személy érzelmi síkon igyekszik megoldani a stresszhelyzet által okozott érzelmi sokkot. Ha azt szeretnénk megtudni, hogy melyik megküzdési stratégia az előnyösebb,

nem mondhatnánk ki egyértelműen, hogy az egyik vagy a másik. Nyugaton a problémafókuszú stratégiák alkalmazását preferálják inkább, míg a keleti társadalmakra az érzelempontú megküzdés jellemzőbb. De leginkább az az elgondolás áll legközelebb az igazsághoz, ha azt mondjuk, hogy a leghatékonyabb stratégia az, ha megküzdési stratégiáink gazdag tárházából a helyzet adta körülményeknek legmegfelelőbbet alkalmazzuk, akár egyszerre többet is (Dávid, 2012). Ugyanezt támasztja alá több tanulmány is (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen és Wadsworth, 2001; Solberg Nes és Segerstrom, 2006), amelyek elképzelése szerint lehetséges, hogy egy adott probléma megoldása során egyszerre alkalmazhatunk probléma-fókuszú és érzelmi-fókuszú megküzdési stratégiát.

A megküzdés hatékonyságát vizsgáló Garmezy és Rutter (1983) a védő (protektív) faktorokat három tág kategóriaként írják le: első és talán a legfontosabb a személyiségvonások (pl.: önbecsülés, a szociális kompetencia, megküzdési stratégiák), második a családi kohézió és a disszonancia hiánya, a harmadik a külső támogató rendszerekhez való hozzáférhetőség. Számos kutatás a negatív erőforrások elhanyagolását, míg a pozitív erők előtérbe helyezését szorgalmazza. Az utóbbi elmélettel párhuzamba hozható a pozitív pszichológia terminusával, amely szerint *„Azoknak a tényezőknek a felkutatása és erősítése a cél, amelyek az egyének és közösségek virágzását, jóllétét segítik elő”* (Seligman és Csíkszentmihályi, 2000, 5. o.).

A pozitív pszichológiának az egyik fő kutatási szegmense a flow-élmény, vagy ismertebb néven az áramlatélmény kutatások. Csíkszentmihályi, Abuhamed és Nakamura (2005) egy vizsgálatban három tényező együtt járását emeli ki az optimális élmény kialakulásához: *egyértelmű, tiszta cél; észlelt kihívások és a képesség egyensúlya; valamint a közvetlen és folyamatos visszacsatolás* ahhoz, hogy flow-élmény alakuljon ki az élet szinte összes szférájára. A kutatások kiterjednek az írói (Perry, 1999) a művészi (Csíkszentmihályi, 2010), a zenei (MacDonald, Byrne és Carlton, 2006) és természetesen a sportolási tevékenységekre is (Jackson, Thomas és mtsai, 2001; Jackson, Ford és mtsai, 1998).

## **A coping és Flow elmélettel kapcsolatos kutatások**

A coping empirikus kutatása rendkívül széleskörű. A teljesség igénye nélkül a következő sorokban azokat az eredményeket mutatom be, ami kapcsolatba hozható a felméréssel. Egészségmagatartás-kutatók vizsgálata alapján kijelenthető, hogy a

különböző megküzdési mechanizmusok nagymértékben befolyásolják a magatartási döntéseinket, így hatást gyakorolva az egyén egészségmagatartására (Pikó, 2001). Pikó és Keresztes (2007) vizsgálatából az is kiderül, hogy a racionális módok, mint az alturizmus (önzetlen viselkedés) és a harmóniára törekvés kedvezően, míg az érzelmezőzpontúak kedvezőtlen egészségmagatartással járnak együtt.

Egyes vizsgálatok szerint a megküzdési stratégiák aktiválását a kötődés erőssége is befolyásolja. Míg a stabilabb kötődésű személyek hajlamosabbak a problémafókuszú megküzdésre (Sarason, Pierce és mtsai, 1991), addig az instabil kötődésűekre az érzelmezőzpontú megküzdés a jellemző (Maunder és Hunter, 2001).

A serdülők vizsgálatánál megállapítható, hogy a fiúkra inkább jellemző a racionalitás (Stone és Neale, 1984; Pikó, 2001; Pikó és Keresztes, 2007), míg a lányoknál szükséges a szociális támogatás (Hutchinson, Baldwin és Oh, 2006; Frydenberg, 2008).

A stresszel szembe a fiúk leginkább externalizáló, a lányok internalizáló módszereket alkalmaznak (Compas, Connor-Smith és mtsai, 2001). Margitics és Pauwlik (2007) vizsgálatából kiderül, hogy a serdülő lányok a nehéz élethelyzetekben hajlamosabbak a támaszkeresésre, és jellemzőbb rájuk az érzelmezőzpontú megküzdési módok alkalmazása, mint a fiúknak. Ha az életkor szerint vizsgálódunk, akkor megállapítható, hogy a fiatalabb serdülők inkább emóciófókuszú, míg az idősebbek problémafókuszú megküzdési mód jellemző. Ezt a megállapítást támasztja alá Oláh (2005) vizsgálati eredménye, miszerint a fiúk szignifikánsan jobban preferálják a problémafókuszú stratégiák alkalmazását egy nem kívánatos helyzet alkalmával, míg a lányokra jellemzőbb az emóciófókuszú reagálás.

Az áramlatélmény és a megküzdés kapcsolatára irányuló empirikus vizsgálatok száma meglehetősen kevés. Oláh (2005) egyik kutatásában egyetemi hallgatók (n=155) bevonásával vizsgálta az áramlatélmény és a coping stratégiák összefüggését. Az eredmények alapján megállapítható, hogy a flow-élmény gyakorisága szignifikánsan korrelált a problémafókuszú megküzdési faktoral, míg az emóció kiürítésre való hajlam akadályozza az optimális élmény megjelenését. Továbbá kijelenthetjük, hogy a szorongás és az apátia érzés során kiemelten fontos a támaszigény.

## **Minta és módszer**

Az adatgyűjtésre Debrecenben került sor, három olyan középiskola bevonásával (9-12. évfolyamon), ahol általános tagozatos osztályok találhatóak. Összesen 199 diák töltötte

ki értékelhetően a kérdőívet az életkoruk átlaga 17,3 év (szórás: 1,16 év) a nemek aránya pedig: 109 (54,8%) fiú és 90 (45,2%) lány. Az évfolyamok közötti megoszlás: 9. évfolyamon a minta 30,2%-a, 10. évfolyamon 27,6%-a, 11. évfolyamon 28,1%-a és 12. évfolyamon 14,1%-a tanult.

Mérőeszközként önkitöltéses kérdőívet használtam, amely kiterjedt a szociodemográfiai adatokon túl, a vizsgálat alapját képező megküzdés és a flow-élmény mérésére is. A megküzdés méréséhez a Megküzdési Mód Preferencia kérdőívet alkalmaztam, amelyet Oláh (2005) dolgozott ki két lépésben. Először széles körben vizsgálta meg a szerző a megküzdés során előforduló viselkedési reakciókat, majd ezt követően ezen reakciók közül kiválasztotta a legjellemzőbb reagálási módokat, így meghatározva a kérdőívben szereplő coping stratégiák speciális módjait izoláló nyolc független faktort (1. táblázat), amely összesen 80 itemből tevődött össze. A kérdőív megbízhatóságának vizsgálata során ez 51 itemre redukálódott a Chronbach-alfa értékek alapján. A skálákat tovább elemezve exploratív faktoranalízissel egy markáns problémafókuszú és két emóciófókuszú (I. feszültség kikerülése - II. feszültség tolerálása) dimenzióra különíthetjük el. „Összegezve az eredményeket az állapíthatjuk meg, hogy az empirikus alapon kimunkált módszerünk a lazarusi modellnek megfelelően „működik” és megbízhatóan azonosítja a megküzdés adaptív és maladaptív változóit serdülőkorban is” (Oláh, 2005, 73. o.).

1. táblázat: A megküzdési mód skálái és rövid jellemzői.

Megküzdési skála	Rövid jellemzés
Problémacentrikus reagálás	A fenyegetettség elhárítása, a helyzet megváltoztatása.
Támaszkeresés	Szintén a fenyegetettség elhárítására törekszik a személy, de ebben az esetben segítséget igényel.
Feszültség kontroll	Az egyén figyelme a fenyegetettségről önmagára irányul, és a helyzetén nem változtat.
Figyelemelterelés	A személy kilép a helyzetből, halogatja a közbeavatkozást. Egyfajta elhárító mechanizmus.
Emóciófókusz	A személy elsősorban arra törekszik, hogy a fenyegetettség keltette negatív érzelmi állapotot megszüntesse.

Emóció kiürítés	Az egyén a fenyegetettség okozta feszültséget, nem célirányos reakciókban vezeti le.
Önbüntetés	A személy magában keresi a hibát, úgy hogy a problémát negatív emócióval kezeli, és úgy állítja be, mintha azaz ő helytelen viselkedésre kapott válasz lenne.
Belenyugvás	A személy belenyugszik a problémába és úgy érzi, el kell fogadnia a helyzetet, és együtt kell vele élnie.

A flow-, és az antiflow-élmény mérésére Oláh és munkatársai (1999) által készített Flow kérdőívet alkalmaztam. Ez egy 22 tételt tartalmazó szituáció-reakció (bármilyen élethelyzet mérésére alkalmas) kérdőív, amely négy alskálára bontható.: flow (11 item), apátia (3 item), unalom (4 item) és szorongás (4 item). Jelen vizsgálatban a mozgással kapcsolatos élményekre voltam kíváncsi. A kérdőívben egy ötfokozatú Likert-skálán kellett értékelni a feltett kérdések nyomán kialakult érzéseiket a diákoknak. A következő megbízhatósági (Cronbach- $\alpha$ ) értékeket kaptuk: 0,56 (flow), 0,67 (szorongás), 0,62 (unalom) és 0,62 (apátia).

A kérdőív kitöltése testnevelés óra keretében valósult meg, ahol a testnevelő kollégák is részt vettek a felügyeletben. Az adatok feldolgozásához az SPSS 22.0 szoftvert használtam. A szignifikanciaszint általunk elfogadott maximális értéke 0,05 volt. Az eredmények értékeléséhez kétmintás t-próbát és korrelációelemzést végeztem.

## Eredmények

A 2. táblázatban láthatjuk az Oláh (2005) által kidolgozott Megküzdési Mód Preferencia Kérdőív skáláinak az átlag, szórás és a homogenitását mutató Chronbach-alfa értékeit, összehasonlítva a mintánkkal kapott eredményekkel. Az átlag (kivéve az emóciókiürítés) és szórás értékek a mintánknál minden esetben magasabbak, ami annak tulajdonítható, hogy Oláh a 80 itemes kérdőív elemzése során kapta ezeket az eredményeket, addig mi már az általa validált (51 kérdés) kérdőívvel dolgoztunk. Ami a Chronbach-alfa értékeket illeti, az Emóciófókusz (0,46) skála kivételével minden skála Chronbach-alfa értéke megfelel a pszichometriai követelményeknek. Saját mintán a megbízhatósági mutatók alapján a támaszkeresés (0,83) és az emóció kiürítés (0,76) bizonyult a legmarkánsabb skálának.

2. táblázat: Oláh standard eredményeinek az összehasonlítása a minta eredményeivel

Megküzdési skálák	Átlag		Szórás		Chronbach-alfa	
	Oláh	Minta	Oláh	Minta	Oláh	Minta
Problémacentrikus reagálás	2,77	3,00	0,38	0,46	0,71	0,70
Támaszkeresés	2,49	2,76	0,59	0,63	0,75	0,83
Feszültség kontroll	2,50	2,88	0,28	0,51	0,62	0,68
Figyelemelterelés	2,37	2,66	0,36	0,52	0,66	0,67
Emóciófókusz	2,16	2,64	0,34	0,42	0,50	0,46
Emóció kiürítés	2,08	2,00	0,48	0,60	0,75	0,76
Önbüntetés	2,31	2,31	0,55	0,62	0,66	0,73
Belenyugvás	2,08	2,28	0,53	0,63	0,60	0,57

A 3. táblázatban a megküzdési módok és a flow-, antiflow-élmények leíró statisztikáját láthatjuk nemenkénti bontásban. Külön vizsgáltuk a teljes mintán, és nemenként. A t-érték a nemek közötti eltérést mutatja, a minta eredményei csak viszonyítási alapot szolgáltatnak. A problémafókuszú stratégiai dimenzió (1, 3) közül a problémacentrikus reagálás esetén kaptunk szignifikáns különbséget ( $p < 0,01$ ) a lányok javára. A feszültség megmunkálását (Emóciófókuszú stratégia I.) előtérbe helyező skálák (4, 5, 7, 8) közül a figyelemelterelés ( $p < 0,01$ ) és az emóciófókusz ( $p < 0,01$ ) coping stratégiáknál kaptunk szignifikáns különbséget szintén a lányok javára. A feszültség kiürítésére (Emóciófókuszú stratégia II.) irányuló skálák (2, 6) közül a támaszkeresés ( $p < 0,01$ ) és az emóció kiürítés ( $p < 0,01$ ) esetén kaptunk szignifikáns különbséget a fiúk javára. A feszültségkontroll, önbüntetés és a belenyugvás alskálák esetén nem kaptunk szignifikáns különbséget ( $p > 0,05$ ), azonban a belenyugvás skála kivételével minden skálánál a lányok érték el magasabb értékeket. Az optimális élmény esetén csak a flow ( $p < 0,001$ ) skálán kaptunk szignifikáns különbséget a fiúk javára, míg a szorongás, az unalom és az apátia értékei között nincs szignifikáns eltérés.

3. táblázat. Megküzdési módok és a flow, antiflow-élmények leíró statisztikája nemek tekintetében

Skála	Minta Átlag (szórás)	Fiú Átlag (szórás)	Lány Átlag (szórás)	t-érték szignifikancia
1. Problémacentrikus reagálás	3,00 (0,46)	2,92 (0,47)	3,12 (0,42)	-3,065 <b>p&lt; 0,01**</b>
2. Támaszkeresés	2,76 (0,63)	2,63 (0,64)	2,88 (0,58)	-2,751 <b>p&lt; 0,01**</b>
3. Feszültség kontroll	2,88 (0,51)	2,87 (0,49)	2,89 (0,52)	-0,266 p> 0,05
4. Figyelemelterelés	2,66 (0,52)	2,54 (0,57)	2,78 (0,52)	-2,893 <b>p&lt; 0,01**</b>
5. Emóciófókusz	2,64 (0,42)	2,50 (0,45)	2,70 (0,39)	-3,148 <b>p&lt; 0,01**</b>
6. Emóció kiürítés	2,00 (0,60)	2,14 (0,66)	1,88 (0,50)	3,079 <b>p&lt; 0,01**</b>
7. Önbüntetés	2,31 (0,62)	2,23 (0,63)	2,39 (0,61)	-1,740 p> 0,05
8. Belenyugvás	2,28 (0,63)	2,33 (0,58)	2,23 (0,66)	0,986 p> 0,05
Flow	3,86 (0,78)	3,98 (0,79)	3,73 (0,76)	2,208 <b>p&lt; 0,05*</b>
Szorongás	1,86 (0,56)	1,88 (0,63)	1,83 (0,48)	0,537 p> 0,05
Unalom	1,73 (0,55)	1,78 (0,60)	1,68 (0,50)	1,254 p> 0,05
Apátia	2,18 (0,81)	2,19 (0,83)	2,17 (0,79)	0,188 p> 0,05

Megjegyzés: Kétmintás t – próbával szignifikánsnak bizonyult a \*-gal jelölt esetekben

\*\*p<0,01; \*p<0,05

A 4. táblázatban a coping stratégiák és flow- és antiflow-élmények közötti kétoldalú kapcsolatokat jelző korrelációs együtthatók értékeit láthatjuk nemenkénti bontásban. Az átló alatt a lányok, míg felette a fiúk eredményei található. A lányoknál a flow-élmény problémafókuszú stratégiát alkotó skálákkal (1,3) ( $p < 0,01$ ) és az emóciófókuszú stratégiák közül a támaszkereséssel (2) ( $p < 0,05$ ) korrelál szignifikánsan pozitívan. A fiúk esetén pedig csak a problémafókuszú stratégiát alkotó skálákkal (1,3) ( $p < 0,01$  és  $p < 0,05$ ) korrelál szignifikánsan pozitívan. Figyelemre méltó, hogy szorongás esetén a lányoknál nem tapasztalható negatív és/vagy pozitív korreláció, addig a fiúknál a támaszkeresés ( $p < 0,05$ ), figyelemelterelés ( $p < 0,01$ ), emóciófókusz ( $p < 0,01$ ), emóció kiürítés ( $p < 0,01$ ), önbüntetés ( $p < 0,01$ ) és a belenyugvás ( $p < 0,05$ ) skálákkal korrelál szignifikánsan pozitívan. Unalom esetén a lányoknál a figyelemelterelés ( $p < 0,05$ ), míg a fiúknál a figyelemelterelés ( $p < 0,05$ ) és az emóciófókusz ( $p < 0,05$ ) skálák esetén korrelál szignifikánsan pozitívan. Apátia esetén is jellemző mind a két nem esetén a figyelemelterelés skála pozitív korrelációja, amihez a lányoknál a belenyugvás ( $p < 0,05$ ) coping stratégiák, míg a fiúknál az emóciófókusz ( $p < 0,05$ ), önbüntetés ( $p < 0,05$ ) és a belenyugvás ( $p < 0,01$ ) skálák társulnak. A flow-élmény mind a két nem esetén ( $p < 0,01$ ) negatívan korrelál a három antiflow (unalom, szorongás, apátia) élménnyel.

4. táblázat. Flow- és antiflow-élmények és a megküzdési módok közötti korrelációs mátrix eredményei a nemek alapján

	Prob.	Támasz	Feszültség	Figyelem	Emócióf.	Emóciók.	Önbünt.	Beleny.	Flow	Szorongás	Unalom	Apátia
Problémacentrikus reagálás	-	<b>0,40**</b>	<b>0,64**</b>	0,05	<b>0,34**</b>	-0,17	0,07	0,02	<b>0,22**</b>	-0,19	-0,13	-0,12
Támaszkeresés	<b>0,33**</b>	-	<b>0,27**</b>	<b>0,34**</b>	<b>0,44**</b>	<b>0,21*</b>	<b>0,47*</b>	<b>0,26*</b>	0,07	<b>0,25*</b>	-0,04	0,12
Feszültség kontroll	<b>0,59**</b>	<b>0,22**</b>	-	-0,02	<b>0,30**</b>	0,11	-0,03	0,06	<b>0,26**</b>	-0,10	-0,16	-0,12
Figyelemelterelés	0,15	0,001	0,16	-	<b>0,55**</b>	0,19	<b>0,51**</b>	<b>0,41**</b>	-0,14	<b>0,33**</b>	<b>0,25*</b>	<b>0,31**</b>
Emóciófókusz	<b>0,27*</b>	0,19	<b>0,30**</b>	<b>0,50**</b>	-	<b>0,38**</b>	<b>0,46**</b>	<b>0,38**</b>	-0,05	<b>0,32**</b>	<b>0,21*</b>	<b>0,24*</b>
Emóció kiürítés	-0,02	0,12	0,12	0,12	<b>0,20**</b>	-	<b>0,36**</b>	<b>0,29**</b>	-0,09	<b>0,29**</b>	0,15	0,13
Önbüntetés	-0,08	-0,21	<b>0,30**</b>	<b>0,25**</b>	0,11	<b>0,24*</b>	-	<b>0,44**</b>	-0,03	<b>0,50**</b>	0,20	<b>0,21*</b>
Belenyugvás	0,03	0,02	0,05	<b>0,44**</b>	0,09	0,14	0,18	-	-0,20	<b>0,25*</b>	0,15	<b>0,32**</b>
Flow	<b>0,32**</b>	<b>0,21*</b>	<b>0,30**</b>	-0,18	0,02	0,01	-0,19	-0,15	-	<b>-0,34**</b>	<b>-0,48**</b>	<b>-0,46**</b>
Szorongás	-0,12	0,16	0,03	0,20	0,09	0,11	-0,05	0,08	<b>-0,27**</b>	-	<b>0,69**</b>	<b>0,61**</b>
Unalom	-0,12	-0,13	0,07	<b>0,25*</b>	-0,05	-0,01	0,07	0,20	<b>-0,52**</b>	<b>0,51**</b>	-	<b>0,71**</b>
Apátia	-0,06	-0,15	0,04	<b>0,33**</b>	0,08	-0,01	0,06	<b>0,25*</b>	<b>-0,51**</b>	<b>0,39**</b>	<b>0,70**</b>	-

Korrelációs együttható. \*p<0,05 \*\*p<0,01

Az átló felett a fiúk, az átló alatt a lányok eredményei látható

## Összegzés, az eredmények értelmezése

Az ember életútjának ismeretében jogosan nevezhetjük a serdülőkort a legszenzitívebb időszaknak. Ebben az életciklusban a serdülők számos változáson mennek keresztül. A teljesség igénye nélkül ide sorolható a mentális és szomatikus átalakulás mellett a világhoz, szülőkhöz és nem utolsósorban a pedagógusokhoz fűződő viszonyaik is (Kiefer és Ryan, 2011). Annak érdekében, hogy a serdülőket a társadalom aktív és hasznos tagjaivá neveljük elengedhetetlen megismernünk a serdülők mozgásos élményeit, megküzdési stratégiáit. A pedagógiai munka hatékony megtervezéséhez érdemes figyelembe venni a nemek közti különbségeket is.

E kiemelet korszak szerepe miatt vizsgáltam meg a serdülők megküzdési stratégiáit és mozgásos élményeit. A nemek közti különbségeket vizsgáló empirikus tanulmányok (Oláh, 2005; Hampel, 2007; Muna, Said és mtsai, 2013) arra hívják fel a figyelmet, hogy a lányok inkább alkalmazzák a maladaptív coping (érzelmi központú) stratégiákat, míg a fiúk a problémacentrikus megküzdési módokat (adaptív) helyezik előtérbe. A vizsgálat során kapott eredmények viszont csak részben támasztják alá ezeket az állításokat, ugyanis a fiúkra inkább a feszültség kiürítésére (emóciófókuszú megküzdés) irányuló skálák (emóció kiürítés, támaszkeresés) alkalmazása a jellemző, addig lányoknál az emóciófókuszú (figyelemelterelés, emóciófókusz) stratégiák mellett megjelenik a problémacentrikus coping stratégia is. Más, korábbi kutatások szintén arról számoltak be, hogy a lányok és a fiúk kevésbé térnek el a problémafókuszú és érzelemorientált coping módszerek használatában, mint azt korábban hitték a kutatók (Frydenberg és Lewis, 1991; Pikó, 2001). Az eredmények mögött meghúzódó magyarázat Oláh (2005) következtetésében áll, miszerint a fiatal serdülőkre inkább jellemző az érzelemközpontú megküzdés, és csak az életkor növekedésével térnek át a problémacentrikus coping stratégiák alkalmazására. A nemek viszonylatában a flow megjelenésére azt mondhatjuk, hogy a fiúk gyakrabban élnek át flow-élményt, ami a rendszeresebb mozgás miatt alakulhatott ki, míg az antiflow-élmények között nem tapasztalható szignifikáns különbség.

A coping stratégiák és flow- és az antiflow-élmények közötti kétoldalú kapcsolatokat jelző korrelációs elemzésnél mindkét nem esetén megállapítható, hogy flow-élmény alatt problémafókuszú stratégiákat alkotnak a serdülők. A lányok esetén ez még kiegészül a támaszkeresés emóciófókuszú skálával. Érdekes eredmény az anti-flow élmények vizsgálatánál, hogy szorongás esetén a lányoknál nem tapasztaltam korrelációt

a megküzdési stratégiák esetén, azonban a fiúknál már markánsan megmutatkozott az emóciófókuszú (támaszkeresés, figyelemelterelés, emóciófókusz, emóció kiürítés, önbüntetés, belenyugvás) stratégiák. Unalom és apátia esetén mind a lányoknál, mind a fiúknál pozitív korrelációról számolhatok be a figyelemelterelés skála esetén. Unalom esetén a fiúknál jellemző az emóciófókusz stratégia alkalmazása, míg apatikus mozgásélmény esetén mindkét nem esetén a belenyugvás, kiegészülve a fiúknál az emóciófókusz és az önbüntetés skálákkal.

Összefoglalva megállapítható, hogy az áramlatélmény kialakulásához az adaptív, problémacentrikus coping stratégiák alkalmazása szükséges. Ugyanakkor a lányok esetén a támaszkeresés skála is áramlatélményt eredményezhet. Figyelmet kell szentelni a maladaptív coping stratégiák közül az emóciófókusz, figyelemelterelés és a belenyugvás típusú megküzdési stílusokra, ugyanis akadályozza a flow-élmény kialakulását, és serkenti az antiflow-élmények megjelenését. A nemek vonatkozásában kijelenthetjük, hogy már a fiúkra is jellemző az emócióközpontú megküzdési stílusok alkalmazása a problémacentrikus megoldások mellett, míg a lányoknál kezd jelentkezni a problémacentrikus coping stílusok alkalmazása. Tehát a két nem megküzdési módja egyre inkább közeledik egymáshoz, valamint inkább jellemző, hogy egyaránt alkalmaznak problémaközpontú és emócióközpontú megküzdési módokat, amelyre Dávid (2012) tanulmánya is felhívja a figyelmet. Ami pedig a flow és anti-flow élményeket illeti a fiúk gyakrabban élnek át flow-élményt.

A kutatás eredményei kiemelik a problémaközpontú megküzdési stratégiák szerepét a flow gyakoribb megélésében, míg felhívja a figyelmet az emócióközpontú coping stratégiák alkalmazásának kerülését a konfliktushelyzetek során. A családnak kiemelt szerepe van az érintett coping stílusok optimális kialakításában. Az iskolának mint másodlagos szociális közegnek tagadhatatlan szerepe van a gyermekek személyiségfejlődésében, és a konfliktushelyzetek megoldását segítő megküzdési stílusok készségi szintre fejlesztésében. Az eredmények ismeretében a megküzdési stratégiák alapos ismeretét és tanításának módszerét javaslom a pedagógusképzés során, de már megjelenhetnek a közoktatásban is, természetesen figyelembe véve az életkori sajátosságokat. Ezen ismeretek birtokában és a tudatos pedagógiai folyamatok révén nagyobb eséllyel védhetjük ki és előzhetjük meg a serdülők negatív élményeinek megjelenését a tanórákon, mozgásos tevékenységek alkalmával és a mindennapi életben egyaránt.

## Irodalomjegyzék

Bagdy Emőke (1986): *Családi szocializáció és személyiségzavarok*. Tankönyvkiadó, Budapest.

Boross Ottilila és Pléh Csaba (2004): Bevezetés a pszichológiába. TAMOP 4.2.5 Book Database.[http://www.tankonyvtar.hu/en/tartalom/tamop425/2011\\_0001\\_520\\_bevezetes\\_a\\_pszichologiaba/ch07.html](http://www.tankonyvtar.hu/en/tartalom/tamop425/2011_0001_520_bevezetes_a_pszichologiaba/ch07.html). (Letöltés ideje: 2015.08.18.)

Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., Wadsworth, M. E. (2001): Coping With Stress During Childhood and Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory and Research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127.

Csibi Sándor, Csibi Mónika (2013): Az önértékelés és a megküzdés szerepe a serdülők egészségvédő magatartásában. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 14(3), 281-295.

Csikszentmihályi Mihály (2010): *Tehetséges gyerekek; Flow az iskolában*. Nyitott Könyvműhely, Budapest.

Csikszentmihályi Mihály, Abuhamde, S., Nakamura, J. (2005): Flow. In: A. ELLIOT (szerk.): *Handbook of Competence and Motivation* The Guilford Press, New York 598–698.

Dávid Tamás (2012): Az egészségmegőrzés pszichológiája. In: Darvay, Sarolta (szerk.): *Tanulmányok a gyermekkori egészségfejlesztés témaköréből*. Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest. 106-124.

Frydenberg, E., Lewis, R. (1991): Adolescent coping: The different ways in which boys and girls cope. *Journal of Adolescence*, 14, 119-133.

Frydenberg, E. (2008): *Adolescent coping*. Routledge, New York and London.

Garnezy, N., Rutter, M. (1983): *Stress, coping, and development in children*. New York, McGraw-Hill.

Hampel, P. (2007): Brief report: Coping among Austrian children and adolescents. *Journal of Adolescence*, 30, 885–890.

Helman, C.G.(1997): *Kultúra, egészség és betegség*. Melania Könyvkiadó, Budapest.

Hutchinson, S. L., Baldwin, C. K., Oh, S. (2006): Adolescent coping: Exploring adolescents' leisure-based responses to stress. *Leisure Sciences*, 28, 115-131.

- Jackson, S. A., Ford, S.K., Kimiecik, J.C., 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., Smethurst, C. (2001): Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129-153.
- Kiefer, S. M., Ryan, A. M. (2011): Students' perceptions of characteristics associated with social success: Changes during early adolescence. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 32, 218–226.
- Költő András, Zsiros Emese (2013): Serdülők lelki egészsége. *Educatio*, 22(2), 187-200.
- Lazarus, R. S. (2000): Toward better reserach on stress and coping. *American Psychologist*, 55(6), 665-673.
- Lazarus, R. S., Launier, R. (1978): Stress related transactions between person and environment. In: L. Pervin, M. Lewis (eds.): *Internal and external determinants of behavior*. Plenum Press, New York. 126–149.
- Lazarus, R.S. (1966): *Psychological Stress and the Coping Process*. New York, McGraw-Hill.
- MacDonald, R., Byrne, C., Carlton, L. (2006): Creativity and flow in musical composition: An empirical investigation. *Psychology of Music*, 34(3), 292–306.
- Margitics Ferenc, Pauwlik Zsuzsa (2007): *Depresszió és megküzdés serdülőknél*. Krúdy Kiadó, Nyíregyháza.
- Maunder, R. G., Hunter, J. J. (2001): Attachment and psychosomatic medicine. *Psychosomatic Medicine*, 63, 556-567.
- Muna, Al-B., Said, A., Hussain, A., Ali, K., Abdulqawi, A. (2013): Age and gender differences in coping style across various problems: Omani adolescents' perspective. *Journal of Adolescence*, 36, 303–309.
- Nyitrai Erika (2006): Testünk egyedisége, ép testben ép lélek. In: Barabás Katalin (szerk.): *Egészségfejlesztés, Alapismeretek pedagógusok számára*. Medicina Könyvkiadó, Budapest. 51-57.
- Oláh Attila (2005): *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény*. Trefort Kiadó, Budapest.

- Perry, S. K. (1999): *Writing in Flow: Keys to Enhanced Creativity*. Writer's Digest Books. Cincinnati, OH.
- Pikó Bettina, Pinczés Tamás (2013): Az igazságosság élményének megítélése az iskolában – serdülők körében. *Iskolakultúra*, 23(2), 48-57.
- Pikó Bettina (2001): Gender differences and similarities in adolescents ways of coping. *Psychological Record*, 51, 223-235.
- Pikó Bettina, Keresztes Noémi (2007): Serdülők egészségmagatartása két szociális megküzdési (coping) mechanizmus tükrében. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 62(2), 203-214.
- Pinczés Tamás, Pikó Bettina (2013): A sport mint mítosz? Összehasonlító egészségmagatartási vizsgálat sporttagozatos és általános tantervű középiskolások körében. *Magyar Epidemiológia*, 9-10(4-1), 55-65.
- Sarason, B. R., Pierce, G. R., Shearin, E. N., Sarason, G. I., Waltz, J. A., Poppe, L. (1991): Perceived social support and working models of self and actual others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 273-287.
- Seligman, M., Csikszentmihalyi, M. (2000): Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Selye János (1973): *Életünk és a stress*. Akadémia Kiadó, Budapest.
- Solberg Nes, L. és Segerstrom, S. C. (2006): Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10. 3. sz.
- Stone, A. A. és Neale, J. M. (1984): New measure of daily coping: Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46. 4. sz. 892-906.
- Vaillant, G. E. (1984): The contribution of prospective studies to the understanding of etiologic factors in alcoholism. In: R.G. Smart, H.D. Cappell, F.B. Glaser, Y. Israel, H. Kalant, R.E. Popham, W. Schmidt, E.M. Sellers (Eds.)\_ *Research Advances in Alcohol and Drug Problems* (pp. 265-289). Toronto: Addiction Research Foundation and University of Toronto.