

„...JÁTSZANI IS ENGEDD...”

AZ APA-GYERMEK TÁRSAS HELYZETBEN TAPASZTALT FLOW-ÉLMÉNY: KAPCSOLAT A SZÜLŐI BÁNÁSMÓDDAL, A HIPERÉRZÉKENYSÉGGEL, AZ ÉSZLELT APA-GYERMEK KAPCSOLATTAL ÉS A SZÜLŐI REZILIENCIÁVAL

Takács Szilvia

SZTE BTK Pszichológiai Intézet

szilv.takacs@gmail.com

Jelen kutatás fókuszja az apa-gyermek közös játék során átélt társas flow-élmény volt. Vizsgáltam az apa saját gyermekkorában megtapasztalt szülői bánásmód, valamint a hiperérzékenység személyiségvonás hatását az apa-gyermek közös flow-élményre, továbbá a társas flow-élmény összefüggéseit az észlelt apa-gyermek kapcsolattal és a szülői rezilienciával. 97 fő (átlag életkor: 37,56; SD = 5,95), 14 évnél fiatalabb gyermeket nevelő apa töltötte ki a Flow Állapot Kérdőívet (FÁK), a Flow Szinkronizáció Kérdőívet (FSZK), a Szülő-gyermek kapcsolat skálát (HMORS-SF), a Szülői Reziliencia Kérdőívet (H-PREQ), a Hiperérzékenységet mérő skálát (HSP-12 magyar fordítás) és a Szülői Bánásmód Kérdőívet (H-PBI) anonim, online kérdőíves kutatásban. Az apa gyermekkorában megtapasztalt szülői bánásmódnak nem volt kimutatható hatása a társas flow-élményre. A hiperérzékenység személyiségvonás, Esztétikai érzékenység faktorának szignifikáns pozitív hatása volt: valószínűsíthető, hogy a magasabb esztétikai érzékenységű apák intenzívebb és nagyobb mértékű szinkronizációval járó flow-élményt élnek át a közös játék során. Szignifikáns, negatív kapcsolatot találtam a flow-élmény és a gyermek észlelt dominanciája között: a domináns gyermekek esetében kevésbé valószínű, hogy létrejön az optimális elmélyülés és harmonikus interakció a játék során. A flow-élmény és a szülői reziliencia között erős, pozitív kapcsolatot találtam. A játék során átélt társas flow-élmény hozzájárulhat az apa szülői önbizalmának és kompetenciájának növekedéséhez. A kutatás gazdagította az apa-gyermek interakció, a közös játék és a társas flow-élmény hazai szakirodalmát közvetlenül az apai tapasztalatokon keresztül, valamint további lehetséges kutatási kérdéseket jelölt ki.

Kulcsszavak: társas flow, szülői bánásmód, hiperérzékenység, szülői reziliencia, apa-gyermek kapcsolat

Köszönetet szeretnék mondani azoknak az apáknak, akik a kérdőív kitöltésével hozzájárultak a kutatásomhoz. Köszönöm Dr. Csibri Péter tanár úr szakmai iránymutatását.

A pozitív pszichológiában alapvető téma a flow kutatása az elmúlt évtizedekben, a kutatások célja a flow-élmény előzményeinek (pl: személyiség, hangulat, családi háttér) és következményeinek (pl: jóllét dimenziók, énhatékonyság, hangulati hatások) minél alaposabb megértése. Az utóbbi időben népszerű kutatási terület a társas helyzetben tapasztalt flow-élmény vizsgálata és annak hatása a jóllétre, elégedettségre és boldogságra (Magyaródi & Oláh, 2020). Ezek a kutatások főleg munkahelyi, párkapcsolati és oktatási társas helyzetekre vonatkoztak (Magyaródi, 2016). Miközben a flow-ról és a társas flow-élményről is egyre többet tudunk, még mindig kevés adat áll rendelkezésünkre a szülő-gyermek társas helyzetekben átélt flow hatásáról a szülő-gyermek kapcsolatra. A kutatások főleg azokra a családi vagy személyiségjellemzőkre összpontosítanak, melyek lehetővé teszik a gyermek számára a flow-élmények átélését a családban (Csíkszentmihályi, 1991; Rathunde, 1988), de kevés kutatás foglalkozik a szülők, azon belül is az apák flow-élményeivel a szülő-gyermek interakcióban (Shoshani & Yaari, 2022). Kutatásom egy olyan hétköznapi családi helyzetben, mint az apa-gyermek közös játék, komplex módon vizsgálja a társas flow-élmény előzményeit és következményeit - a vizsgálat fókuszába az apák jellemzőit, tapasztalatait és észlelését helyezve. Magyarországi viszonylatban az apák kevesebb figyelmet kapnak a neveléssel kapcsolatos vizsgálatokban, ez a kutatás ezt a hiányosságot hivatott pótolni. Ahhoz, hogy a szülő-gyermek kapcsolatról teljesebb képet kapjunk, és terápiás keretek között is felhasználható tudást szerezzünk, fontos, hogy az ő megéléseikre is ugyanolyan hangsúlyt helyezünk, mint az anyai tapasztalatokra.

A flow egy olyan állapot, amikor az emberek teljesen elmerülnek egy tevékenységben, és olyan erősen összpontosítanak arra, amit csinálnak, hogy nem aggodalmaskodnak, nem figyelnek egyéb dolgokra. Az éntudat eltűnik, az időérzékelés torzul, az élményt nyújtó tevékenységnek olyan magas a jutalomértéke, hogy önmagában annak végzése örömet és elégedettséget okoz számukra (Csíkszentmihályi, 1991). A flow a magasszintű jóllét egyik eszköze, affektív, kognitív, fiziológiai és teljesítménybeli pozitív hatásai vannak a személyre rövid és hosszú távon (Landhäuser & Keller, 2012). A flow-élményt adó tevékenységek elemei: a kihívás-készség egyensúly, a világos célok, az azonnali visszajelzés, az intenzív koncentráció, a cselekvés és tudatosság összeolvadása, az öntudat elvesztése, a kontrollérzés, az időérzékelés átalakulása és a belső jutalmazó élmények (Nakamura & Csíkszentmihályi, 2002). Flow-élményt nem csak egyéni, hanem társas helyzetekben is átélhetünk, ilyen például a tánc, a társasjátékok, a szex, a közös sporttevékenységek (Csíkszentmihályi, 1991). A társas helyzetben tapasztalt flow-élmény gyakorisága, intenzitása, valamint az interakcióból fakadó szinkronizációs tényezők támogatják a magasabb szintű jóllétet, az étellel való elégedettséget (Magyaródi & Oláh, 2019).

A gyermekkel közösen töltött idő a nevelés fontos része, ahogyan az is, hogy a szülő és gyermeke mivel töltik ezt a közös időt (Milkie et al., 2010). Winnicott (1960) elméletében megjelenik a közös játék fontossága a szülő-gyermek kapcsolatban, valamint annak hatása a gyermek fejlődésére, kreativitására, illetve mind a gyermekek, mind a szülők mentális egészségére. A gyermekek születésüktől kezdve játékos, társas interakciókat folytatnak szüleikkel, amelyek lehetőséget biztosítanak arra, hogy különféle kognitív, érzelmi, szociális és viselkedési készségeket szerezzenek (Cabrerá & Roggman, 2017). Mind biológiai, mind kulturális okokból az apa-gyermek interakciókra jellemzőbb a játék, mint az anya-gyermek interakciókra: az apa-gyermek társas helyzetben idejük nagyobb

hányadát töltik játékkal, mint az anyák (Cabrera & Roggman, 2017). Shoshani & Yaari (2021) kutatásának eredményei azt mutatták, hogy a szülők több pozitív érzelmet és flowt tapasztaltak, amikor gyermekeikkel játszottak és közös szabadidős tevékenységeket (pl.: meseolvasás, közös sportolás) végeztek, mint más tevékenység (pl.: munka, társasági élet) közben. A szülők flow-élményei a gyermekeikkel való interakciók során pozitív kapcsolatban állnak a szülők pozitív affektusával, énhatékonyságával és elégedettségével, valamint nagyobb szubjektív jóllétével (Shoshani & Yaari, 2021). Ilyen flow-élmény átélésére alkalmas mindennapi, társas interakció tehát az apa-gyermek közös játék: ezek mélyen magával ragadó és izgalmas tevékenységek lehetnek, amelyek alkalmasak arra, hogy a flow-állapot több eleme is jelen legyen bennük, mint például a cselekvés és a tudatosság összeolvadása, az időérzékelés átalakulása vagy a belső jutalmazó élmények.

A flow-élmények átélését elősegítheti a komplex családi környezet, amelynek jellemzője, hogy egyszerre támogatja és nyújt kihívást a személynek, valamint jelen vannak a flow-állapotot kiváltó elemek, mint a világosság, a középpontban való lét, a választási lehetőségek, az elkötelezettség és a lehetőségek (Csíkszentmihályi, 1991; Rathunde, 1988). Bizonyos szülői bánásmódok jobban támogathatják a fenti komplex családi környezetet és vannak, amik nehezíthetik annak kialakulását, ezért relevánsak a vizsgálatban részt vevő apák gyermekkori tapasztalatai. A bátorító szülői viselkedésben a szülő fizikailag és verbálisan támogatja, bátorítja gyermekét a határai feszegetésére és komfortzónájának elhagyására (Majdandžić et al., 2016). A túlzottan védelmező szülői stratégia különösen erős negatív kapcsolatban áll a gyermekek kognitív fejlődésével; a túlvédő szülők alábecsülik gyermekeik képességeit, és fiatalabbnak tekintik őket, mint amilyenek valójában; akadályozzák a gyermekek függetlenségét, és megpróbálják megoldani a számukra felmerülő nehézségeket (Giers, 2016). A kevésbé rendezett családokban a pszichikai energia a vitákra megy, a gyermek igyekszik megvédeni magát, gyakrabban szorong, nem sok energiája marad a szabad, belső jutalmakat adó tevékenységekre, valószínűleg felnőve sem az öröm komplex élményét keresi (Csíkszentmihályi, 1991). Kutatásomban a résztvevő apák oldaláról a gyermekkori megtapasztalt apai szülői bánásmódot, valamint a saját gyermekükkel közös játék során átélt flow-élmény lehetséges összefüggéseit vizsgálom.

A nevelő környezet támogatása nélkül bár egyetlen gyermek sem élne túl, az egyének azonban lényegesen különböznek érzékenységükben és reakciókészségükben: egyesek jobban, mások kevésbé reagálnak ugyanazokra a környezeti erőforrásokra, illetve eltérően válaszolnak a negatív és a pozitív tapasztalatokra, feltételekre és nevelési stratégiákra az információ észlelésének és az ingerek feldolgozásának különbözősége miatt (Aron & Aron, 1997; Pluess, 2015). A hiperérzékenység egy személyiségvonás, amelynek genetikai és környezeti tényezői egyaránt ismertek. Viszonylag stabil tulajdonság, ami magában foglalja a környezetre való érzékenységet az életünk során, különböző helyzetekben (Pluess, 2015). A hiperérzékeny személyek magasabb szinten észlelik a környezet finom különbségeit, részleteit és hamarabb reagálnak rá; a beérkező ingereket nehezebben szűri ki és alaposabban, valamint mélyebb szinten dolgozza fel az idegrendszerük; hajlamosak az ingerekkel túltelítődni, és jellemzők rájuk a fokozott fizikai és érzelmi reakciók (Aron & Aron, 1997; Aron et al., 2012). A hiperérzékenységnek három alfaktora van: az esztétikai érzékenység (Aesthetic Sensitivity (AES)) a művészetekre, élményekre, természetre, a szépségre való nyitottság, a környezeti és

művészeti ingerek iránti érzékenység; az alacsony szenzoros küszöb (Low Sensory Threshold (LST)): hajlam a túlzott külső vagy belső ingerektől való túltelítődésre, hajlam a kifáradásra a túl sok információ, zaj, emberek, vagy egyszerűen túl intenzív érzékszervi tapasztalatok hatására; az ingerlékenység (Ease of Excitation (EOE)): fokozott reagálás a változásokra, a fizikai, szellemi vagy érzelmi túlterhelésre, mások érzelmi állapotaira, hajlam mások hangulatának, szorongásának vagy örömeinek átvételére (Aron & Aron, 1997; Pluess, 2015). A hiperérzékenység személyiségvonás hatását nem vizsgálták még a flow-élményre, annak ellenére, hogy a személyiségvonások szerepe a flow-élményben és a társas flow-élményben is ismertek. Ullén és munkatársai (2012) kimutatták, hogy a nyitottság és lelkiismeretesség pozitív kapcsolatban áll a flow-élménnyel, míg a neuroticizmus negatívan befolyásolja azt. Marty-Dugas és Smilek (2019) is hasonló összefüggést talált a flow és a Big Five személyiségvonások között: pozitív korrelációt a nyitottsággal, lelkiismeretességgel, extravertiósággal és barátságossággal, valamint negatív korrelációt a neuroticizmussal. Magyaródi (2016) kutatásában azt találta, hogy az extravertióság, a barátságosság és a lelkiismeretesség támogatja az interakció fenntartását és az együttműködést a társas helyzetben, amely elősegíti a flow szinkronizációt; a nyitottság a problémamegoldáshoz szükséges kreativitásnak ágyaz meg; a neuroticizmus pedig nehezíti a társas flow-élmény során a szinkronizációt. Linetti és munkatársai (2019) tanulmányukban kimutatták, hogy a hiperérzékenység a Big Five dimenziói közül leginkább a neuroticizmussal és a nyitottsággal függ össze, és az érzelmileg szenzitív egyének hajlamosabbak magasabb szintű neuroticizmust mutatni, míg a nyitottabb emberek fogékonyabbak az élményekre. Nyitott kérdés, hogy a hiperérzékenység személyiségvonásnak is van-e hatása a társas flow-élményre.

A flow kialakulásának vizsgálata mellett a flow állapot következményeinek megértése is fontos, azaz, hogy a közös játék során átélt társas flow-élmény milyen hatással van az apákra, a gyermekhez való viszonyulásukra, szülői szerepük észlelésére. A gyermekek számára az apához való kötődés is fontos az egészséges fejlődéshez (Bowlby, 1982). Grossmann és munkatársai (2002) azt találták, hogy az anyák és az apák hozzájárulása a gyermek kötődésének kialakulásához eltérő, és kiegészíthetik egymást: az apák játékérzékenysége jobban előrejelzi a gyermek hosszú távú kötődését, mint a csecsemő korai gondozásában való részvételük. Az apák érzékeny és bátorító támogatást nyújtanak kisgyermekük játéka során: olyan kötődési modellt jelentenek számukra, akik elősegítik a környezet biztonságos felfedezését, egyrészt azzal, hogy érzékenyen válaszolnak a gyermekek érzelmi megnyilvánulásaira, másrészt együttműködnek, megfelelő állványzatként segítik őket a kihívások során (Grossman et al., 2002). Oates és munkatársai (2018) szerint az, ahogyan a szülő gyermekét észleli, befolyásolja a szülő-gyermek közötti interakciót: a gyermek pozitív észlelése az mutatja meg, hogy a szülő mennyire érzi gyermekét érzelmileg közelinek, pozitívnak, hogy milyen mértékben érzi a gyermeke szeretetét; a gyermek dominanciája azt mutatja meg, hogy mennyire érzi úgy a szülő, hogy kontrollálja vagy idegesíti őt a gyermek. A társas flow-élmény közös tevékenység és az együttes sikerélmények hozzájárulnak az érzelmi kötődés és elégedettség növekedéséhez. A társas helyzetben tapasztalt flow-élmény a kapcsolat minőségére is pozitív hatással lehet: a kapcsolatot erősíthetik az élmény következményeként megosztott pozitív érzelmek (Magyaródi, 2016; Walker, 2010).

A nevelést és a gyermekhez való viszonyulást az is meghatározza, hogy a szülő hogyan érzékeli nevelési stratégiájának hatékonyságát, mennyire érzi támogatónak a

környezetét és milyennek érzékeli a gyermekével kialakult kapcsolatot (Suzuki et al., 2013). A szülői reziliencia azt a lelki ellenállóképességet, lelki erőforrást jelenti, amely a krízishelyzetekkel vagy nevelési kihívásokkal való sikeres megküzdést és a stressz csökkentését, valamint az élettel való elégedettséget segíti elő (Jámbori & Bálint, 2021; Markó et al., 2019). A szülői reziliencia kialakulása egy folyamat, amely során nehéz vagy kihívást jelentő családi helyzetekhez pozitív módon alkalmazkodnak oly módon, hogy megerősödnek, illetve találékonyra és magabiztossá válnak a helyzetek kezelésében (Suzuki et al., 2013). Gavidia-Payne és munkatársai (2014) a szülői reziliencia komplexebb modellje mellett érvelnek, amelynek jobb megértéséhez a mindennapi családi tevékenységek összefüggéseinek vizsgálata szükséges. Ilyen mindennapi családi tevékenység az apa-gyermek közös játék is, ami alkalmat ad arra, hogy az apa jobban megismerje a gyermeket és annak reakcióit, valamint szülői önbizalmát is erősítse (Rolle, 2019). Shoshani & Yaari (2021) kutatásában szülők flow-élményei a gyermekeikkel való interakciók során hatással voltak a szülők jóllétére, önhatékonyaságára, észlelt szülői kompetenciájára és elégedettségére. Jelen kutatás segítségével én vizsgálom először, hogy a szülők - esetünkben az apák - flow-élménye hasonló hatással van-e a szülői rezilienciára, mint Shoshani & Yaari (2021) kutatásában az észlelt szülői kompetenciára.

A bemutatott szakirodalom alapján, jelen kutatásban kérdőíves módszerekkel azt vizsgálom, hogy van-e a gyermekkorban megtapasztalt apai bánásmódnak és a hiperérzékenység személyiségvonásnak hatása az apa-gyermek közös játéktevékenységekben tapasztalt flow-élményre, valamint szintén górcső alá veszem utóbbi összefüggését az észlelt apa-gyermek kapcsolattal és az észlelt szülői rezilienciával. Mindezek alapján a hipotéziseim a következők:

H1: Van összefüggés az apa által gyermekkorban tapasztalt nevelési stratégia és az apa-gyermek közös játékhelyzetben átélt flow intenzitása, valamint az apa-gyermek között észlelt flow szinkronizáció mértéke között. A szeretet-törődés apai bánásmód esetén pozitív, a túlvédő és az elutasító bánásmód esetében negatív kapcsolat van a flow intenzitása és az apa-gyermek között észlelt flow szinkronizáció mértéke között.

H2: Pozitív összefüggés van az apa hiperérzékenysége és az apa-gyermek társas helyzetben átélt flow intenzitása, valamint az apa-gyermek között észlelt flow szinkronizáció mértéke között.

H3: Pozitív kapcsolat van a közös játéktevékenység során átélt flow élmény intenzitása, az apa-gyermek között észlelt flow szinkronizáció mértéke és az észlelt apa-gyermek kapcsolat között. Azokban az esetekben, ahol az apák a játéktevékenység során intenzívebb flow-élményt élnek át, és ahol az apa-gyermek között észlelt flow szinkronizáció mértéke nagyobb, az apák pozitívabb érzelmekkel ruházzák fel gyermeküket.

H4: Van összefüggés a közös játéktevékenység során átélt flow-élmény intenzitása, továbbá az apa-gyermek között észlelt flow szinkronizáció mértéke és az apa szülői rezilienciája között. Azokban az esetekben, ahol az apák a játéktevékenység során intenzívebb flow-élményt élnek át, és ahol az apa-gyermek között észlelt flow szinkronizáció mértéke nagyobb, az apák pozitívabban vélekednek saját szülői szerepükről, és arról, hogy mennyire ismerik gyermekeiket, így az észlelt szülői rezilienciájuk magasabb.

Módszerek

Résztvevők

Az adatgyűjtés elektronikus úton, informált hozzájárulással, önkéntes és anonim módon, hólabda módszerrel történt. A mintába való bekerülésnél szempont volt a nagykorúság (az alsó korhatár a betöltött 18 év, felső korhatár nem volt) és az aktív apaság (neveljen 14 év alatti gyermeket jelenleg is). Kizárási kritérium volt a nem (ha az illető nő) vagy a gyermektelenség. Összesen 97 résztvevő vett részt a kutatásban, akik legalább egy, 14 év alatti gyermeket nevelő felnőtt férfiak voltak. A legtöbb apa városban élt (73%) és magasan képzett volt (felsőfokú végzettséggel 67,01% rendelkezett). A résztvevők életkorának átlaga 37,56 (SD = 5,95; Min: 26, Max: 52) év volt. A 14 év alatti nevelt gyermekek számának átlaga 1,62 (SD = 0,71) volt, a gyermekek átlagéletkora, akikkel az apák a legtöbb játékidőt töltötték 4,22 év (SD = 3,01) volt. A gyermekükkel töltött napok átlaga egy héten 6,80 nap (SD = 0,89) volt, ebből azon napok átlaga, amikor volt valamilyen közös, társas flow-élmény megélésére alkalmas játéktevékenység, 5,94 nap (SD = 1,63) volt. A kérdőívben olyan közös játékokat vizsgáltam, melyek alkalmasak arra, hogy általuk társas flow-élményt éljenek át a résztvevők: ilyenek például a társas- és kártyajátékok; a közös építés, legózás, barkácsolás, rajzolás, zenélés; a szabadtéri játékok, versenyek vagy a közös videójáték. A kérdőívben a közös játékokra vonatkozó kérdések arra a gyermekekre vonatkoztak, akikkel a legtöbb játékidőt töltötték az apák egy héten, és arra a tevékenységre, amit a legszívesebben csináltak közösen. A vizsgálati személyeket előzetesen tájékoztattam a vizsgálat céljáról és menetéről. A vizsgálat az SZTE BTK Pszichológiai Intézete által előírt etikai eljárása alapján történt, mely során betartottam az SZTE Pszichológia Intézete által előírt etikai szabályokat.

Vizsgálati eszközök

Demográfiai kérdések

Google űrlapot használtam a résztvevő apák szociodemográfiai adatainak összegyűjtésére. Megkérdeztem az űrlapban az apák korát, a lakóhelyük típusát, a legmagasabb iskolai végzettségüket, a munkavégzésük jellegét, azon gyermekük korát, akivel a legtöbbet játszanak közösen egy héten, valamint azt, hogy hány napot tölt a kitöltő apa ezzel a gyermekével hetente, illetve ebből hány napon és milyen típusú közös játék történik a gyermekkel. A kérdőívben a kitöltő apák édesapjára/nevelőapjára vonatkozóan a következő szociodemográfiai adatokat gyűjtöttem össze: az édesapa/nevelőapa kora a kitöltő apa megszületésekor, lakóhelyének típusa, legmagasabb iskolai végzettsége, munkavégzésének jellege és gyermekeinek száma. A kitöltőket arra kértem, hogy az apjukra vonatkozó kérdéseket arra a férfi személyre vonatkoztassák, aki a leghosszabb ideig nevelte őket.

Flow Állapot Kérdőív (FÁK) - (Magyaródi et al., 2013)

Az apa-gyermek közös játék során tapasztalható áramlat-élmény intenzitásának mérésére használtam a 20 tételes önkitöltős kérdőívet, amit Magyaródi és munkatársai 2013-ban fejlesztettek ki. A kitöltő személyeknek el kell döntenie, hogy mennyire igazak rájuk az egyes állítások. A válaszlehetőségeket 1–5-ig terjedő, Likert-típusú skálán lehet bejelölni, ahol

1 = Egyáltalán nem és 5 = Nagyon illik rám. A FÁK két alskálából áll. A Kihívás-készség egyensúly skála (Cronbach alpha = 0,92) a flow zónába lépés alapvető feltételeire utal (Példa item: 14. *Éreztem, hogy én kontrollálom a helyzetet.*). Az Egybeolvadás az élménnyel skála (Cronbach alpha = 0,91) pedig a flow kísérőjelenségeit foglalja össze. Az Egybeolvadás az élménnyel skálában két fordított tétel található (5., 18.).

Flow Szinkronizáció Kérdőív (FSZK) - (Magyaródi & Oláh, 2015)

A gyermekkel közös játék során tapasztalható flow-szinkronizációs összetevők mérésére vonatkozik a kérdőív. A 28 tételes önkitöltős kérdőívet Magyaródi és Oláh 2015-ben készítették, amelyben a kérdőívet kitöltő személyeknek el kell döntenie, hogy mennyire igazak rájuk az állítások (Példa item: 1. *Éreztem, hogy pozitívan hatok a partnerem feladatvégzésére.*). A válaszlehetőségeket 1–5-ig terjedő, Likert-típusú skálán lehet bejelölni, ahol 1 = Egyáltalán nem és 5 = Teljes mértékben. A kérdőív fordított tételt nem tartalmaz. Az állítások a közös feladatmegoldáshoz kapcsolódó flow-élményre, valamint a motivációs és koordinációs (feladat- és kapcsolatfókusz) szempontokra vonatkoznak. A mérőeszközt 5 faktor alkotja: 1. Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel (Cronbach alpha = 0,93); 2. Bevonódás-élmény és koncentráció (Cronbach alpha = 0,83); 3. Motiváció és pozitív hatás a partnerre (Cronbach alpha = 0,82); 4. Motiváció és tanulás a személy számára (Cronbach alpha = 0,80); 5. Koordináció a partnerrel a tevékenység közben (Cronbach alpha = 0,81).

Szülő-gyermek kapcsolat skála (Mothers' Object Relation Scales – Short Form (HMORS-SF)) magyar változata – (Danis et al., 2012; Oates, 1984)

A mérőeszköz segítségével az apai percepción keresztül vizsgálhattam az apa-gyermek kapcsolatot és azt, hogy a gyermeket, akivel a legtöbb közös játékban vesz részt, milyennek észleli az apa. Az eredeti kérdőívet Oates készítette 1984-ben, a rövidített változatot Danis és munkatársai 2012-ben validálták nagy magyar mintán mindkét szülőre. A 14 tételes, önértékelő kérdőívben a kitöltőnek arról kell döntenie, hogy a tételben leírt viselkedés mennyire gyakori a saját gyermekére vonatkozóan (Példa item: 4. *Az én gyermekem idegesít.*). A válaszlehetőségeket 0–5-ig terjedő, Likert-típusú skálán lehet bejelölni, ahol a 0 = Soha és az

5 = Mindig. A kérdőív nem tartalmaz fordított itemeket. A kérdőív alkalmas arra, hogy a szülők észlelésén és értelmezésén keresztül kapjunk képet gyermekeik érzelmeiről és viselkedéséről. A szülői percepció által méri a gyermek jellemzőit, így a szülő gyermekéről és kapcsolatukról alkotott mentális reprezentációját vizsgálhatjuk két dimenzió, a

gyermek dominanciája (Cronbach alpha apáknál = 0,75) és a gyermek pozitív érzelmei (Cronbach alpha apáknál = 0,84) mentén.

Szülői Reziliencia Kérdőív magyar változata (Parenting Resilience Elements Questionnaire – PREQ-H) – (Markó et al., 2019; Suzuki et al., 2015)

Ezzel a kérdőívvel az apa észlelt szülői rezilienciáját vizsgáltam. A mérőeszköz eredeti változatát Suzuki és munkatársai 2015-ben dolgozták ki, a magyar adaptációt Markó és munkatársai 2019-ben végezték el. 13 tételes, önértékelő kérdőív, amelyben a kitöltőnek el kell döntenie a gyermekneveléssel kapcsolatos tételekről, hogy mennyire illenek rá. A válaszlehetőségeket 0–7-ig terjedő, Likert-típusú skálán lehet bejelölni, ahol az 1 = határozottan NEM igaz és a 7 = határozottan igaz. A kérdőív nem tartalmaz fordított itemeket, és a szülői reziliencia három faktorát méri, melyek a gyermek jellemzőinek ismerete (Példa item: 4. *Rá tudok jönni, hogy mi az oka a gyermekem bajának.*), az észlelt társas támogatottság (Példa item: 3. *Van valaki, akivel tudok beszélni a gyermeknevelésről.*), és a szülőség pozitív észlelése (Példa item: 1. *Bármit meg tudok tenni a gyermekemért, amire szüksége van.*). A PREQ hazai változatának pszichometriai mutatói megfelelőek: a vizsgált három alskála Cronbach-alfa értékei 0,65–0,71 között ingadoztak, az összesített mutatóé pedig 0,81 volt.

Hiperérzékenységet mérő skála - Highly Sensitive Person scale (HSP-12) magyarra fordított változata – (Pluess et al., 2023)

Pluess és munkatársai 2023-ban dolgozták ki a 12 tételes, önértékelő kérdőívet, amelyben a kitöltő személynek el kell döntenie, hogy mennyire jellemzőek rá az adott állítások. A válaszlehetőségeket 1–7-ig terjedő, Likert-típusú skálán lehet bejelölni, ahol 1 = egyáltalán NEM igaz és a 7 = tökéletesen igaz (Példa item: *Nehezen bírom az erős fényeket, az erős szagokat, a durva szöveteket, a közeli szirénákat vagy ehhez hasonló durva ingereket.*). A kérdőív nem tartalmaz fordított itemeket. A mérőeszköz három aldimenziója: ingerlékenység (EOE Cronbach alpha = 0,82), esztétikai érzékenység (AES Cronbach alpha = 0,62), és alacsony szenzoros küszöb (LST Cronbach alpha = 0,64). A pontszámok összeadása a teljes érzékenységi pontszámot eredményezi: a magasabb pontszámok magasabb érzékenységi szintet jeleznek (HSP Cronbach alpha = 0,78). A kérdőívet még nem validálták magyar mintán, magyar nyelvre történő fordítását én végeztem el. A visszafordítás és az angol nyelvű szöveggel való összevetés egy, az angol nyelvet professzionális szinten beszélő angol nyelvtanár segítségével valósult meg.

Szülői Bánásmód Kérdőív (H-PBI): a Parental Bonding Instrument (PBI) magyar változata – (Tóth & Gervai, 1999; Parker et al., 1979)

A 25 tételes, önértékelő kérdőív eredeti változatát Parker és munkatársai 1979-ben alkották meg, a magyar változatot Tóth és Gervai 1999-ben készítették. A kérdőív a gyermekkori szülői bánásmód percepcióját méri a szülő-gyermek kapcsolat

szempontjából fontosnak tartott Szeretet-törődés (Cronbach alpha = 0,92), Túlvédés (Cronbach alpha = 0,82), és Korlátozás dimenziókban (Cronbach alpha = 0,83). A kérdőívet kitöltő személynek el kell döntenie az állításokról, hogy azok mennyire jellemzők az édesapjára az első 16 év gyermekkori emlékei alapján. A válaszlehetőségeket 1–4-ig terjedő, Likert-típusú skálán lehet bejelölni, ahol Nagyon jellemző = ha az állítás pontos, Általában igaz = ha az állítás nagyjából helytálló, Alig = ha az állítás kevésbé illik rá, Egyáltalán nem igaz = ha az állítás egyáltalán nem illik rá (Példa item: 1. *Meleg, barátságos hangon beszélt hozzám.*). A kérdőív 12 fordított itemet (5., 6., 8., 9., 10., 11., 12., 13., 17., 19., 20., 23.) tartalmaz.

A vizsgálat leírása

A vizsgálatban résztvevő apák egy anonim, megközelítőleg 18-22 perces, bármikor megszakítható online Google űrlapot töltöttek ki az általuk választott napszakban és helyszínen, miután beleegyeztek a kutatásban való részvételre. Az űrlap tartalmazta a fenti 7 darab kérdőívet a következő sorrendben: szociodemográfiai kérdőív, Flow Állapot Kérdőív (FÁK), Flow Szinkronizáció Kérdőív (FSZK), Szülő-gyermek kapcsolat skála (HMORS-SF), Szülői Reziliencia Kérdőív (H-PREQ), Hiperérzékenységet mérő skála (HSP-12 magyar fordítása), Szülői Bánásmód Kérdőív (H-PBI). Az összegyűjtött adatok feldolgozásához és elemzéséhez a Microsoft® Excel® és Jamovi 2.2.5. programokat alkalmaztam.

Eredmények

Az alkalmazott tesztek és alskálák leíró statisztikáit (átlag, szórás), valamint belső megbízhatósági mutatóit az 1. táblázatban ismertetem. A kutatásban alkalmazott skálák belső konzisztenciájának becsléséhez Cronbach- α -mutatókat számítottam, ez alapján a tesztek megbízhatóan mértek. A változók normáleloszlás ellenőrzésére a Shapiro-Wilk normalitás tesztet használtam, a változók többsége nem volt normáleloszlású. A hipotézisek teszteléséhez ezért nem paraméteres próbákat alkalmaztam.

1. táblázat: Az elemzés során alkalmazott változók leíró statisztikája és reliabilitásmutatói

Skála	M	SD	Cronbach- α (tételszám)
Társas flow intenzitás (FÁK)	69,52	8,51	0,87 (20)
Kihívás-készség-egyensúly (FÁK)	46,23	4,78	0,88 (11)
Egybeolvadás az élménnyel (FÁK)	34,89	6,16	0,64 (9)
Társas flow: szinkronitás (FSZK)	115,67	16,42	0,95 (28)
Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel (FSZK)	53,08	6,48	0,92 (12)
Bevonódásélmény és koncentráció (FSZK)	18,93	3,94	0,87 (5)
Motiváció és pozitív hatás a partnerre (FSZK)	13,29	1,84	0,80 (3)
Motiváció és tanulás a személy számára (FSZK)	15,08	3,22	0,75 (4)
Koordináció a partnerrel a tevékenység közben (FSZK)	15,29	3,03	0,75 (4)

Gyermek dominanciája (HMORS-SF)	9,77	3,74	0,67 (7)
Gyermek pozitív érzelmei (HMORS-SF)	29,46	4,58	0,86 (7)
Szülői Reziliencia (PREQ – H)	74,27	9,68	0,86 (13)
A gyermek jellemzőinek ismerete (PREQ – H)	26,52	4,02	0,70 (5)
Észlelt társas támogatottság (PREQ – H)	23,96	3,95	0,78 (4)
Szülőség pozitív észlelése (PREQ – H)	23,79	3,92	0,84 (4)
Hiperérzékenység (HSP-12)	49,56	12,18	0,79 (12)
Ingerlékenység (HSP-12)	19,08	7,54	0,83 (5)
Esztétikai érzékenység (HSP-12)	21,08	4,57	0,71 (4)
Alacsony szenzoros küszöb (HSP-12)	9,39	4,83	0,68 (3)
Szeretet-törődés (H-PBI)	18,39	8,74	0,92 12
Túlvédés (H-PBI)	5,55	3,67	0,71 (7)
Korlátozás (H-PBI)	6,88	4,49	0,88 (6)

Megjegyzés: FÁK = Flow Állapot Kérdőív, FSZK = Flow Szinkronizáció Kérdőív, HMORS-SF = Szülő-gyermek kapcsolat skála, H-PREQ = Szülői Reziliencia Kérdőív, HSP-12 = Hiperérzékenységet mérő skála, H-PBI = Szülői Bánásmód Kérdőív.

A gyermekkorban tapasztalt szülői stratégiák és a flow állapot változók közötti kapcsolatvizsgálathoz Spearman-féle korrelációs elemzést alkalmaztam. A 2. táblázatban láthatók a játéktevékenység közben tapasztalt flow intenzitás, valamint a flow szinkronizáció faktorainak együtt járásai a különböző szülői hatásokkal, melyeket a Szülői Bánásmód kérdőívvel vizsgáltam. A táblázatból látszik, hogy a 16 éves kor előtti szülői hatások, megtapasztalt nevelési stratégiák és az apa-gyermek játéktevékenység helyzetben átélt flow intenzitása, továbbá az apa-gyermek között észlelt flow szinkronizáció mértéke között nem volt kimutatható szignifikáns kapcsolat egyik alskála esetében sem.

2. táblázat: A Szülői bánásmód alskálák és a flow-intenzitás, valamint a flow-szinkronizációs összetevők közötti Spearman korrelációk

	H-PBI		
	Szeretet-törődés	Túlvédés	Korlátozás
FÁK			
Társas flow intenzitás	0,096	0,057	- 0,118
Kihívás-készség-egyensúly	0,075	0,024	- 0,103
Egybeolvadás az élménnyel	0,068	0,082	- 0,080
FSZK			
Társas flow szinkronitás	0,190	- 0,027	- 0,077
Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel	0,176	- 0,038	- 0,122
Bevonódásélmény és koncentráció	0,188	- 0,041	- 0,091
Motiváció és pozitív hatás a partnerre	0,186	- 0,106	- 0,034
Motiváció és tanulás a személy számára	0,133	0,003	0,022
Koordináció a partnerrel a tevékenység közben	0,140	0,061	- 0,073

Megjegyzés: FÁK = Flow Állapot Kérdőív, FSZK = Flow Szinkronizáció Kérdőív, H-PBI = Szülői Bánásmód Kérdőív.

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

A 3. táblázatban láthatók az apa-gyermek között tapasztalt flow intenzitás faktorok és a flow szinkronizáció alskálák, továbbá a hiperérzékenység személyiségvonás és faktorainak összefüggései. A hiperérzékenység személyiségvonás *Ingerlékenység* faktorának az apa-gyermek játéktevékenység helyzetben sem az átélt flow intenzitásával, sem az apa-gyermek között észlelt flow szinkronizáció mértékével nem volt kimutatható szignifikáns kapcsolata. Az hiperérzékenység személyiségvonás az *Esztétikai érzékenység* faktorban mutatott szignifikáns és közepes pozitív irányú kapcsolatot a flow intenzitásával ($r_s = 0,432$, $p < 0,001$). Az *Esztétikai érzékenység* faktor a *Kihívás-készség-egyensúly* alskálával ($r_s = 0,413$, $p < 0,001$) és az *Egybeolvadás az élménnyel* alskálával ($r_s = 0,410$, $p < 0,001$) is közepes erősségű, pozitív irányú együtt járást mutatott. Az *Esztétikai érzékenység* faktor és az apa-gyermek között észlelt flow szinkronizáció mértéke között is közepes, pozitív irányú volt az összefüggés ($r_s = 0,423$, $p < 0,001$). Az *Esztétikai érzékenység* faktornál a *Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel* alskála ($r_s = 0,352$, $p < 0,001$), a *Bevonódásélmény és koncentráció* alskála ($r_s = 0,389$, $p < 0,001$), a *Motiváció és pozitív hatás a partnerre* alskála ($r_s = 0,334$, $p < 0,001$), a *Motiváció és tanulás a személy számára* alskála ($r_s = 0,390$, $p < 0,001$) és a *Koordináció a partnerrel a tevékenység közben* alskála ($r_s = 0,414$, $p < 0,001$) esetén is pozitív irányú volt a kapcsolat. Az eredmények alapján a magasabb esztétikai érzékenységgel rendelkező apák nagyobb valószínűséggel értek el flow-élményt a játéktevékenységek során, jobban összehangolódtak a gyermekükkel, és mélyebb bevonódást, motivációt és tanulási élményt éltek át. Az *Alacsony szenzoros küszöb* faktor és a társas flow intenzitása között szignifikáns, gyenge negatív kapcsolat volt megfigyelhető ($r_s = -0,219$, $p < 0,05$). Az *Alacsony szenzoros küszöb* faktor és *Kihívás-készség-egyensúly* alskála között is szignifikáns, gyenge negatív irányú összefüggést találtam ($r_s = -0,235$, $p < 0,5$). Az eredmények alapján arra következtethetünk, hogy kapcsolat van az apák szenzoros érzékenysége és a flow-élmény intenzitása, valamint a kihívás-készség-egyensúly érzékelése között. A 3. számú táblázat adataiból azt láthatjuk, hogy a hiperérzékenység személyiségvonás és a flow élmény intenzitása, illetve a flow szinkronizáció mértéke között nem volt szignifikáns kapcsolat, csak bizonyos faktorok esetében találtam összefüggéseket.

3. táblázat: A Hiperérzékenység személyiségvonás és faktorai, valamint a flow-intenzitás és flow-szinkronizációs összetevők közötti Spearman korrelációk

	HSP - 12			
	EOE	AES	LST	HSP-12
FÁK				
Társas flow intenzitás	- 0,163	0,432***	- 0,219*	- 0,061
Kihívás-készség-egyensúly	- 0,107	0,413***	- 0,235*	- 0,018
Egybeolvadás az élménnyel	- 0,099	0,410***	- 0,185	- 0,013
FSZK				
Társas flow szinkronitás	- 0,122	0,423***	-0,110	0,010
Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel	-0,114	0,352***	-0,186	-0,023
Bevonódásélmény és koncentráció	-0,167	0,389***	0,008	0,001
Motiváció és pozitív hatás a partnerre	-0,090	0,334***	-0,187	-0,015
Motiváció és tanulás a személy számára	-0,043	0,390***	-0,018	0,072
Koordináció a partnerrel a tevékenység közben	-0,139	0,414***	-0,083	0,013

Megjegyzés: FÁK = Flow Állapot Kérdőív, FSZK = Flow Szinkronizáció Kérdőív, HSP-12 = Hiperérzékenységet mérő skála, EOE = Ingerlékenység, AES = Esztétikai érzékenység, LST = Alacsony szenzoros küszöb. Szürke háttérrel kiemeltem az együtt járásokat: közepszürke háttérrel az $r \geq 0,3$, világos szürke háttérrel az $r \geq 0,1$ látható.

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

A 4. táblázatban láthatók a flow intenzitás alszkálák, valamint az apa-gyermek között észlelt flow szinkronizáció alszkálák összefüggései az apa által észlelt apa-gyermek kapcsolattal, amit a Szülő-gyermek kapcsolat skála (HMORS-SF) kérdőívvel vizsgáltam. A *Gyermek észlelt dominanciája* alszkála és a társas flow intenzitása ($r_s = -0,309$, $p < 0,01$) esetében megfigyelhető volt szignifikáns, közepes negatív kapcsolat. A *Gyermek észlelt dominanciája* alszkála és a Kihívás-készség-egyensúly alszkála ($r_s = -0,255$, $p < 0,01$), illetve az *Egybeolvadás az élménnyel* alszkála ($r_s = -0,282$, $p < 0,01$) között gyenge erősségű, negatív irányú kapcsolatot találtam. A *Gyermek észlelt dominanciája* alszkála és az apa-gyermek között észlelt flow szinkronizáció mértéke között is gyenge, negatív irányú volt a kapcsolat ($r_s = -0,293$, $p < 0,01$). A *Hatékonyág és összehangoltság a partnerrel* alszkálával ($r_s = 0,292$, $p < 0,001$), a *Bevonódásélmény és koncentráció* alszkálával ($r_s = -0,250$, $p < 0,01$), a *Motiváció és tanulás a személy számára* alszkálával ($r_s = -0,246$, $p < 0,5$) és a *Koordináció a partnerrel a tevékenység közben* alszkálával ($r_s = -0,219$, $p < 0,01$) szintén gyenge, negatív irányú összefüggés volt megfigyelhető. Kapcsolat van a *Gyermek észlelt dominanciája* és az apa-gyermek közös játékból fakadó flow-élmények intenzitása között. A domináns gyermekek esetében az apa-gyermek kapcsolatokban kevésbé valószínű, hogy létrejött az optimális elmerülés és harmonikus interakció. A *Gyermek észlelt pozitív érzelmei* alszkála és a társas flow intenzitása között nem találtam szignifikáns együtt járást. A *Gyermek észlelt pozitív érzelmei* alszkála és az apa-gyermek között észlelt flow szinkronizáció mértéke között gyenge, pozitív irányú kapcsolat figyelhető meg ($r_s = 0,230$, $p < 0,5$). A *Hatékonyág és összehangoltság a partnerrel* alszkála ($r_s = 0,258$, $p < 0,05$), a *Bevonódásélmény és koncentráció* alszkála ($r_s = 0,250$, $p < 0,01$), a *Motiváció és pozitív hatás a partnerre* alszkála ($r_s = 0,206$, $p < 0,5$) és a *Koordináció a partnerrel a tevékenység közben* alszkála ($r_s = 0,251$, $p < 0,5$) között is pozitív irányú volt az összefüggés. A *Gyermek észlelt pozitív érzelmei* és a társas flow intenzitása között nem találtam szignifikáns együtt járást, mégis gyenge, pozitív irányú kapcsolatban álltak az apa-gyermek közötti interakciók több fontos aspektusával is.

4. táblázat: Az apák által észlelt apa-gyermek kapcsolat és a flow-intenzitás és flow-szinkronizációs összetevők közti Spearman korrelációk

	HMORS-SF	
	Gyermek dominanciája	Gyermek pozitív érzelmei
FÁK		
Társas flow intenzitás	- 0,309**	0,079
Kihívás-készség-egyensúly	- 0,255**	0,096
Egybeolvadás az élménnyel	- 0,282**	0,087

FSZK		
Társas flow szinkronitás	- 0,293**	0,230*
Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel	- 0,292**	0,258*
Bevonódásélmény és koncentráció	- 0,250**	0,130
Motiváció és pozitív hatás a partnerre	- 0,196	0,206*
Motiváció és tanulás a személy számára	- 0,246*	0,108
Koordináció a partnerrel a tevékenység közben	- 0,269**	0,251*

Megjegyzés: FÁK = Flow Állapot Kérdőív, FSZK = Flow Szinkronizáció Kérdőív, HMORS-SF = Szülő-gyermek kapcsolat skála magyar változata. Szürke háttérrel kiemelt az együtt járásokat: középszürke háttérrel az $r \geq 0,3$; világos szürke háttérrel az $r \geq 0,1$ látható.

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

A 4. hipotézis vizsgálatánál is Spearman-féle korrelációs elemzést alkalmaztam, mert itt sem teljesült a normál eloszlás a változóknál. Az 5. táblázatban láthatók a Flow intenzitás faktorok és az apa-gyermek között észlelt Flow szinkronizáció alszálák összefüggései az apa által észlelt szülői rezilienciával és annak faktoraival, amit a Szülői Reziliencia Kérdőív magyar változata (PREQ-H) kérdőívvel mértem. A társas flow intenzitás és az észlelt szülői reziliencia között közepes, pozitív irányú kapcsolat figyelhető meg ($r_s = 0,418$, $p < 0,01$). Hasonlóképpen, az *Észlelt társas támogatottság* (ÉTT) ($r_s = 0,447$, $p < 0,001$) és a *Szülőség pozitív észlelése* (SZPÉ) ($r_s = 0,492$, $p < 0,001$) is közepes, pozitív irányú kapcsolatot mutat a társas flow intenzitással. A *Gyermek jellemzőinek ismerete* (GYJI) és a társas flow intenzitás közötti korreláció gyenge ($r_s = 0,253$, $p < 0,05$). A társas flow szinkronitás és az észlelt szülői reziliencia között erős, pozitív kapcsolat van ($r_s = 0,516$, $p < 0,001$). Az *Észlelt társas támogatottság* (ÉTT) ($r_s = 0,669$, $p < 0,001$) és a *Szülőség pozitív észlelése* (SZPÉ) ($r_s = 0,650$, $p < 0,001$) szintén erős, pozitív együtt járásokat mutat. A *Gyermek jellemzőinek ismerete* (GYJI) és a társas flow szinkronitás közötti korreláció közepes, de szignifikáns ($r_s = 0,314$, $p < 0,01$). Az alszálák összefüggései az 5. táblázatban láthatók. Ezek az eredmények arra utalnak, hogy az apa-gyermek közötti játékélmény során átélt flow élmény intenzitása és szinkronitásának mértéke fontos kapcsolatot mutat az észlelt szülői rezilienciával.

5. táblázat: A Flow Állapot, a Flow Szinkronizáció alszálák és a Szülői Reziliencia faktorai közti Spearman korrelációi

	PREQ - H			
	GYJI	ÉTT	SZPÉ	PREQ
FÁK				
Társas flow intenzitás	0,418**	0,253*	0,447***	0,492***
Kihívás-készség-egyensúly	0,351***	0,216*	0,431***	0,438***
Egybeolvadás az élménnyel	0,425***	0,263**	0,441***	0,495***
FSZK				
Társas flow szinkronitás	0,516***	0,314**	0,669***	0,650***
Hatékonyság és összehangoltság a partnerrel	0,445***	0,354***	0,658***	0,624***
Bevonódásélmény és koncentráció	0,473***	0,178	0,535***	0,513***

Motiváció és pozitív hatás a partnerre	0,345***	0,332***	0,549***	0,516***
Motiváció és tanulás a személy számára	0,425***	0,231*	0,512***	0,533***
Koordináció a partnerrel a tevékenység közben	0,550***	0,276**	0,613***	0,640***

Megjegyzés: FÁK = Flow Állapot Kérdőív, FSZK = Flow Szinkronizáció Kérdőív, PREQ – H = Szülői Reziliencia Kérdőív magyar változata, GYJI = Gyermekek jellemzőinek ismerete, ÉTT = Észlelt társas támogatottság, SZPÉ = Szülőség pozitív észlelése. Szürke háttérrel kiemeltem az együtt járásokat: sötétszürke háttérrel az $r \geq 0,5$; középszürke háttérrel az $r \geq 0,3$; világos szürke háttérrel az $r \geq 0,1$ látható.

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

Megvitatás

Kutatásom célja az volt, hogy megvizsgáljam az apák által saját gyermekkorukban megtapasztalt szülői bánásmód, valamint az apai hiperérzékenység személyiségvonás összefüggését az apa-gyermek közös játéktevékenységekben megjelenő társas flow-élménnyel. Vizsgáltam továbbá a társas flow-élmény együtt járását az észlelt apa-gyermek kapcsolattal és a szülői rezilienciával.

A korábbi kutatások azt mutatták, hogy a flow-élményeket elősegítheti a komplex családi környezet, amelynek létrejöttét bizonyos szülői bánásmódok jobban támogathatják, míg mások nehezíthetik annak kialakulását (Csíkszentmihályi, 1991; Rathunde, 1988). A bátorító szülői viselkedés során a gondozó támogatja, bátorítja gyermekét a határai feszegetésére és komfortzónájának elhagyására (Majdandžić et al., 2016). Giers (2016) szerint a túlvédő szülők alábecsülik gyermekeik képességeit, akadályozzák függetlenségüket, és megpróbálják megoldani helyettük a felmerülő feladatokat. Kutatásomban nem találtam összefüggést a gyermekkorban tapasztalt apai bánásmód és az apa-gyermek társas helyzetben átélt flow intenzitás, valamint a gyermekkel interakcióban érzett szinkronitás mértéke között. Vizsgálatomban az apák nem tapasztaltak szélsőséges negatív apai nevelési stratégiát: a minta Szeretet-törődés pontszámának átlaga ($M=18,4$; $SD = 8,7$; $Me = 19$) a klinikai határértéket ($k = 14$) meghaladta; a Túlvédés pontszámának átlaga ($M = 5,5$; $SD = 3,7$; $Me = 5$) a klinikai határértéktől ($k = 11$) elmaradt; míg a Korlátozás pontszámának átlaga ($M = 6,8$; $SD = 4,5$; $Me = 6$) a klinikai határérték ($k = 10$) alatti volt. További kutatásra van szükség annak vizsgálatára, hogy van-e összefüggés azokban az esetekben, ahol különböző gazdasági-társadalmi-szociális háttérű apák vesznek részt a kutatásban, vagy olyan esetekben, ahol magasabb mértékben jelennek meg a negatív gyermekkori tapasztalatok a mintában.

Feltételeztem, hogy van összefüggés a hiperérzékenység személyiségvonás és a társas flow-élmény között - ez a hipotézis csak részben igazolódott be. A kutatás eredményeiből arra következtethetünk, hogy a hiperérzékenység személyiségvonás *Esztétikai érzékenység* (AES) faktora az, ami szerepet játszhat a társas helyzetben átélt flow intenzitásában és a gyermekkel interakcióban érzett szinkronitás mértékében: a kutatásban vizsgált összes társas flow élményre vonatkozó paraméterrel közepes, pozitív együtt járást mutatott, ami illeszkedik az eddig ismert szakirodalmi adatokhoz. Pluess és munkatársai (2023) kutatásában az *Esztétikai érzékenység* (AES) alszála pozitívan

kapcsolódott a Big Five személyiségleltár *Nyitottság* faktorának összes aspektusához, de különösen erősen a művészi érdeklődéshez, a képzelethez és az érzelmességhez. Csíkszentmihályi (1991) megfigyelte, hogy azok, akik az esztétikai és művészeti élményekbe mélyen belemerülnek, gyakran flow-élményt élnek át. Ebből arra következtethetünk, hogy az esztétikai érzékenység (AES) általánosan fogékonyabbá tehet az egyéni és társas flow élményekre. A kutatás eredményeiből arra is következtethetünk, hogy azok az apák, akik alacsonyabb szenzoros küszöbvel (LST) rendelkeznek, hajlamosak kevésbé intenzíven megélni a flow-élményt az apa-gyermek játéktevékenységben és nehezebben találják meg az egyensúlyt a kihívások és készségeik között. Aron & Aron (1997) kutatásai kimutatták, hogy azok az emberek, akikre alacsonyabb szenzoros küszöb jellemző, mélyebben és alaposabban dolgozzák fel az érzékszervi információkat, gyakrabban tapasztalnak intenzív érzelmi reakciókat és könnyebben túlterhelődhetnek. Ez a túlterheltség zavarhatja a koncentrációt és a feladatba való elmerülést, ami a flow-élmény fontos előfeltétele (Csíkszentmihályi, 1991).

Oates és munkatársai (2018) szerint a szülő észlelése gyermekéről befolyásolja a szülő-gyermek közötti interakciót. Korábbi kutatások szerint (Magyaródi, 2016; Walker, 2010) a társas flow-élmény hozzájárul az érzelmi kötődés és elégedettség növekedéséhez: a társas helyzetben tapasztalt flow-élmény a kapcsolat minőségére is pozitív hatással lehet. Feltételeztem, hogy azok az apák, akik a játéktevékenység során intenzívebb flow-élményt élnek át, és ahol az apa-gyermek között észlelt flow szinkronizáció mértéke nagyobb, pozitívabb érzelmekkel ruházzák fel gyermeküket. Ez a hipotézisem nem igazolódott be: a gyermek észlelt pozitív érzelmei és a társas flow intenzitása között nem találtam szignifikáns összefüggést, továbbá csak gyenge, pozitív kapcsolatban álltak az apa-gyermek közötti interakciók több fontos aspektusával. A gyermek észlelt dominanciája és az apa-gyermek közös játéktevékenységeiben átélt flow-élmények intenzitása között negatív összefüggést találtam. A domináns gyermekek esetében kevésbé valószínű, hogy létrejön az optimális elmélyülés és harmonikus interakció a játék során, ami a társas flow-állapot feltétele (Csíkszentmihályi, 1991; Magyaródi, 2016). Itt további vizsgálatokat igényel az, hogy a flow élmény intenzitása hatással van-e az apa által észlelt gyermeki dominanciára, tehát a magasabb flow intenzitás alacsonyabb észlelt dominanciával társul-e. Szintén kérdésként merül fel, hogy a gyermek dominanciájának érzékelése hatással van-e a flow élmény intenzitására, azaz a magasabb észlelt dominancia mutathat-e összefüggést az alacsonyabb flow intenzitással.

Az apa-gyermek közös játék alkalmat adhat arra, hogy az apa jobban megismerje a gyermeket és annak reakcióit, valamint erősítse szülői önbizalmát (Rolle, 2019). Shoshani & Yaari (2021) kutatásában szülők flow-élményei a gyermekeikkel való interakciók során hatással voltak a szülők önhatékonyására és az észlelt szülői kompetenciájukra. Negyedik hipotézisem az volt, hogy azok az apák, akik a játéktevékenység során intenzívebb flow-élményt élnek át, és ahol az apa-gyermek között észlelt flow szinkronizáció mértéke nagyobb, pozitívabban vélekednek saját szülői szerepükről és arról, hogy mennyire ismerik gyermekeiket, így az észlelt szülői rezilienciájuk is magasabb. Az apa-gyermek társas helyzetben átélt flow intenzitása, illetve az apa-gyermek között észlelt flow szinkronizáció mértéke és az észlelt szülői reziliencia között találtam a legmegbízhatóbb kapcsolatot a kutatásban. A flow élmény, amelyet az apa és a gyermek együtt él át a játéktevékenységek során, lehetőséget teremt

az intenzív, teljes odaadásra és örömteli részvételre. A szülő a játék során tudatában van gyermeke tulajdonságainak, igényeinek és viselkedésének - mindez segíthet abban, hogy hatékonyan és rugalmasan reagáljon a különböző helyzetekre (Rolle, 2019; Shoshani & Yaari 2022). További vizsgálatok szükségesek annak megállapítására, hogy a játéktevékenységek során tapasztalt társas flow intenzitása és szinkronizációjának mértéke milyen mértékben járul hozzá az észlelt szülői rezilienciához. Továbbá, azt is vizsgálni szükséges, hogy a hatás közvetlenül, vagy valamilyen közvetítő tényezőn keresztül érvényesül-e.

A vizsgálat egyik korlátja a kis elemszámú, nem reprezentatív minta, továbbá a nem kiegyenlített területi és életkori eloszlás, valamint a felsőfokú végzettségű és a legalább érettségivel rendelkező résztvevők túlsúlya. Emiatt a későbbiekben érdemes lenne a kutatást nagyobb és komplexebb mintán elvégezni. A vizsgálat felnőtt férfiakkal történt, akik a gyermekkorukra visszaemlékezve töltötték ki a szülői hatásokat mérő skálákat, így azok nem feltétlenül objektívek, sokkal inkább az ő emlékeiket tükrözik. Egy másik korlátozásnak tekinthető, hogy a HSP-12 kérdőív magyar mintán nem validált. A kérdőív szélesebb körű alkalmazásának érdekében fontos feladat lenne a nagyobb, reprezentatív mintán történő validálás, valamint szükség lenne arra is, hogy egységesítsük a személyiségvonás és faktorainak pontos elnevezését, ugyanis a magyar szakirodalomban számos néven hivatkoznak ezekre. A flow-élmény klasszikus mérőeszköze az élményértékelő mintavételi eljárás (Experience Sampling Method, ESM), amikor az adott pillanatban váratlanul kérdezzük meg a személyt, hogy mit csinál és hogyan érzi magát, azaz az élményt az adott kontextusban, azonnal regisztráljuk (Csíkszentmihályi, 1991). A kutatásomban használt Flow kérdőívek ugyanakkor retrospektívek: a visszatekintés torzíthatja az eredeti élményt. A kérdőívkitöltést végző vizsgálati személy aktuális állapota befolyásolhatja a felidézett társas flow-élmény pontos rekonstruálását és a gyermekkel való kapcsolat, továbbá a szülői reziliencia észlelését is. Nem vizsgáltam a kutatásban sok olyan tényezőt, melyek módosíthatják az eredményeket, úgymint az apák családi állapota és kora, a játéktevékenységek fajtája, a testvérek szerepe, a gyermekek neme és egészségi állapota. Jelen kutatásban nem tértem ki továbbá a flow gyakoriságának mérésére sem. Mindezekkel kiegészítve egy átfogó, reprezentatív mintavétellel szélesebb körben is gazdagíthatjuk tudásunkat az apa-gyermek között zajló játéktevékenységben megtapasztalt flow-élményt befolyásoló tényezőkről és azok hatásáról az apa-gyermek kapcsolatra, illetve a szülői rezilienciára.

A kutatás jelentősége az, hogy egy magyarországi mintán keveset kutatott területre, az apa-gyermek játéktevékenységben tapasztalt társas flow-élményre, valamint azon belül az apai élményekre fókuszált komplex módon. A fenti korlátok mellett is fontos eredményeket adott hozzá a már ismert szakirodalomhoz, és segített kijelölni további lehetséges kutatási kérdéseket a témában.

Felhasznált irodalom

- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345–368. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>
- Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory Processing Sensitivity: A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3), 262–282. <https://doi.org/10.1177/1088868311434213>
- Bakker, A. B. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior*, 66(1), 26–44. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2003.11.001>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Volume 1: Attachment*. The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.
- Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow The Psychology of Optimal Experience*. Harpel Perennial.
- Cabrera, N. J., & Roggman L. (2017). FATHER PLAY: IS IT SPECIAL? *Infant Ment Health Journal*, 38(6), 706–708. <https://doi.org/10.1002/imhj.21680>
- Danis, I., Scheuring, N., Gervai, J., Oates, J. M., & Czinner, A. (2012). A rövidített Szülő-Csecsemő Kapcsolat Skála magyar változatának (H-MORS-SF) pszichometriai mutatói nagy mintán. *Psychiatria Hungarica*, 27(6), 392–405.
- Gavidia-Payne, S., Denny, B., Davis, K., Francis, A., & Jackson, M. (2015). Parental resilience: A neglected construct in resilience research. *Clinical Psychologist*, 19(3), 111–121. <https://doi.org/10.1111/cp.12053>
- Giers, M. (2016). Parental attitudes and children cognitive development. In K. Pujer (Ed.), *Pedagogika Przed szkolna i Wczesnoszkolna, Wybrane Problemy* (pp. 71–93). Exante.
- Grossmann, K., Grossmann, K. E., Fremmer-Bombik, E., Kindler, H., Scheuerer-Englisch, H., & Zimmermann, P. (2002). The uniqueness of the child-father attachment relationship: Fathers' sensitive and challenging play as a pivotal variable in a 16-year longitudinal study. *Social Development*, 11(3), 307–331. <https://doi.org/10.1111/1467-9507.00202>
- Hadházi, É., Takács, Sz., Csikós, G., Homoki, A., Czinkóczy, A., Törő, K., Kövesdi, A. & F. Földi, R. (2021). A szülői nevelői stílus azonosítására alkalmas Parenting Styles and Dimensions Questionnaire hazai alkalmazásával szerzett tapasztalatok. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 22(2), 147–206. <https://doi.org/10.1556/0406.22.2021.005>
- Jámbori, Sz. & Bálint, Á. (2021). A szociálisprobléma-megoldás, nevelési stílus és reziliencia vizsgálata magyar és japán szülők körében. *Magyar Pedagógia*, 121(3), 259–280. <https://doi.org/10.17670/MPed.2021.3.259>
- Magyaródi, T. (2016). *Az áramlat-élmény vizsgálata társas helyzetben*. Doktori PhD értekezés, disszertáció. Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Pszichológia Doktori Iskola, Személyiség- és egészségpszichológiai Program, Budapest.
- Magyaródi, T., & Oláh A. (2015). Flow Szinkronizáció Kérdőív: Az optimális élmény mechanizmusának mérése társas interakciós helyzetekben. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 16(3), 271–296. <https://doi.org/10.1556/0406.16.2015.3.4>

- Magyaródi, T., & Oláh A. (2020). A társas helyzetben tapasztalt flow-élmény kapcsolata az étellel való elégedettséggel és a pszichológiai jólléttel, fiatal felnőtteknél. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 21(1), 37–55. <https://doi.org/10.1556/0406.21.2020.003>
- 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. <https://doi.org/10.1556/pszicho.33.2013.1.2>
- Majdandžić, M., de Vente, W., Colonna, C., & Bögels, S.M. (2018). Fathers' challenging parenting behavior predicts less subsequent anxiety symptoms in early childhood. *Behaviour Research and Therapy*, 18(109), 18–28. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.07.007>
- Markó É., Bandi Sz., & Kiss E. Cs. (2019). A 16 Itemes Szülői Reziliencia Kérdőív (PREQ16) Magyar Adaptációja – Első Hazai Mérési Tapasztalatok. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 74(4), 447–462. <https://doi.org/10.1556/0016.2019.74.4.2>
- Marty-Dugas, J., & Smilek D. (2019). Deep, effortless concentration: Re-examining the flow concept and exploring relations with inattention, absorption, and personality *Psychological Research*, 83(8), 1760–1777. <https://doi.org/10.1007/s00426-018-1031-6>
- Milkie, M. A., Kendig, S. M., Nomaguchi, K. M., & Denny, K. E. (2010). Time with children, children's well-being, and work-family balance among employed parents. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1329–1343. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00768.x>
- Landhäuser, A., & Keller, J. (2012). Flow and its affective, cognitive, and performance-related consequences. In S. Engeser (Ed.), *Advances in flow research* (pp. 65–85). https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2359-1_4
- Lionetti, F., Pastore, M., Moscardino, U., Nocentini, A., Pluess, K., & Pluess, M. (2019). Sensory Processing Sensitivity and its association with personality traits and affect: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 81, 138–152. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.05.013>
- Nakamura, J., & Csikszentmihályi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 89–105). Oxford University Press. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_16
- Oates J., & Gervai J. (1984). *Mothers Object Relations Scale: Assessing mothers' models of their infants*. Open University.
- Oates, J., Gervai, J., Danis, I., Lakatos, K., & Davies, J. (2018). Validation of the Mothers' ObjectRelations Scales Short-form (MORS-SF). *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 33(1), 38–50.
- Oeri, N., Kunz, N. T., & Pluess, M. (2024). Variability in the relationship between parenting and executive functions: The role of environmental sensitivity. *Cognitive Development*, 70(24), 101418. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2024.101418>
- Pimenta, M. G., Fuermaier, A., Tucha, L., Tucha, O., & Groen, Y. (2019). *The role of executive functions in hyperfocusing and flow experiences in people with ADHD traits*. Poster session presented at 7th World Congress on ADHD, Lisbon, Portugal. Absztrakt.
- Pluess, M. (2015). Individual Differences in Environmental Sensitivity. *Child Development Perspectives*, 9(3), 138–143. <https://doi.org/10.1111/cdep.12120>

- Pluess, M., & Belsky, J. (2013). Vantage sensitivity: Individual differences in response to positive experiences. *Psychological Bulletin*, 139(4), 901–916. <https://doi.org/10.1037/a0030196>
- Pluess, M., Lionetti, F., Aron, E.N., & Aron, A. (2023). People differ in their sensitivity to the environment: An integrated theory, measurement and empirical evidence. *Journal of Research in Personality*, 104, 104377. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2023.104377>
- Rathunde, K. (1988). Optimal experience and the family context. In M. Csikszentmihályi, & I. Csikszentmihályi, (Eds.), *Optimal experience: psychological studies of flow in consciousness* (pp. 342–363). Cambridge University Press.
- Rollè L, Gullotta G, Trombetta T, Curti L, Gerino E, Brustia P, Caldarera AM. Father Involvement and Cognitive Development in Early and Middle Childhood: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*. 10(19), 2405. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02405>
- Shoshani, A., & Yaari, S. (2021). Parental Flow and Positive Emotions: Optimal Experiences in Parent–Child Interactions and Parents’ Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 23(10), 789–811. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00427-9>
- Sosic-Vasic, Z., Kröner, J., Schneider, S., Vasic, N., Spitzer, M., & Streb, J. (2017). The association between parenting behavior and executive functioning in children and young adolescents. *Frontiers in Psychology*, 8, 472. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00472>
- Tóth, I., & Gervai, J. (1999). Szülői Bánásmód Kérdőív (H-PBI): a Parental Bonding Instrument (PBI) magyar változata. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 54(4), 551–566.
- Ullén, F., de Manzano, Ö., Almeida, R., Magnusson, P. K. E., Pedersen, N. L., Nakamura, J., Csikszentmihályi, M., & Madison, G. (2012). Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. *Personality and Individual Differences*, 52(2), 167–172. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.003>
- Walker, CJ (2010). Experiencing flow: Is doing it together better than doing it alone? *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 3–11. <https://doi.org/10.1080/17439760903271116>
- Winnicott, D.W. (1986). The theory of the parent-infant relationship. In P. Buckley (Ed.), *Essential papers on object relations* (pp. 233–253). New York University Press. (Reprinted from the "International Journal of Psycho-Analysis," Vol. 50, pp. 711-717).