

# A flow mint a pozitív pszichológia jelenléte az oktatásban

*Dominek Dalma Lilla*

## Flow as the presence of positive psychology in education

### Abstract

Psychology deals with issues related to human cognitive activity, the realm of human perception or human emotion. FLOW was created from positive psychology, a theory developed by Mihály Csikszentmihályi and Martin Seligman. In this study, we present why the FLOW state of consciousness may play a role in education, and why it is worthwhile to apply this methodology in university education. In our research, we are presenting education based on experience and flow, and its possible use in education. We think further research on Group Flow is important, because in education synchronicity and the collective usage of skills play an essential role in developing soft skills. This is important because students visiting the labor market should be aware of their productivity's development. Working in teams means having common goals and working together for achieving them, and this is only possible if there are proper skills available, such as creativity. We can prove that one member's creativity can escalate to other members of the team, too. Our research shows that students today are fond of learning through own experience and it shows how many think that they can get an experience-based knowledge and what they think about this experience. The most important aim of this research is to make a suggestion based on observations as to how education should be developed and what elements we need to teach students through experience. Positive psychology is a relatively young field of science, however, the trend considers the attitudes defined by human emotions to be the basic starting point for learning. The representatives of the trend emphasize that every learning situation has some kind of experience and emotion in it. In order for students to be able to master their studies properly, the supportive environment and the incorporation of good experiences in education are also important, because they help the development of individuals and at the same time the development of positive qualities (Oláh, 2012).

**Keywords:** positive psychology; flow; motivation; creativity; training

Kulcsszavak: pozitív pszichológia; flow; motiváció; kreativitás; tréning

**Subject-Affiliation in New CEEOL:** Social Sciences – Education – Educational Psychology

**DOI:** 10.36007/eruedu.2021.4.72-82

A pszichológia az emberi megismerő tevékenységhez kötődő kérdésekkel, az emberi érzékelés vagy emberi érzelem területével foglalkozik. A flow a pozitív pszichológiából jött létre, amely elméletnek Csikszentmihályi Mihály és Martin Seligman a kidolgozója. A tanulmányban bemutatjuk, hogy az oktatásban miért lehet szerepe a flow-tudatállapotnak, miért érdemes az egyetemi oktatás során alkalmazni ezt a módszertant.

## A pozitív pszichológia és a flow elmélete

Az oktatásban a tanulásra fordított idő egyenesen összefügg a motiváció kérdésével. Ezen kijelentést párosíthatjuk a viselkedéstudomány behaviorista szemléletével, melynek egyik eredménye a Maslow-féle motivációs piramis. A flow-csatornába való bekerülés egyik mozgatórugója is a motiváció, mely az egyén viselkedésének, cselekvésének ösztönzését jelenti. Motivált állapotban könnyebben látjuk a célt, emiatt szívesebben végezzük a feladatot vagy motivált hallgatóvá válhatunk a felsőoktatásban. A cél elérésével viszont a motivált viselkedés leáll. Lássuk például a sportolót: ha eléri a versenyen az első helyezést, akkor leáll és pihen, mire újra kitűzne egy másik versenyt, újabb céllal, újabb motiváltsággal.

A motiváció mellett fontos szempont egy oktatási intézmény életében az egyének vizsgálata. Kialakul mindenkiben a saját érték és erkölcsrend, azonban egy oktatási intézményben az egyéneknek a szociális szerepeket éppúgy meg kell tanulnia, mint a társadalmi értékek átadására szolgáló nevelés tartalmi elemeit. A pozitív pszichológia egyik hasznos ismérve a PERMA-modell, mely Seligman nevéhez köthető. Ez a modell – angol kezdőbetűkből álló mozaikszó – egy olyan boldogság-modell, amely alapján pedagógiai vagy fejlesztő programokat is ki lehet dolgozni. Seligman szerint öt különböző tényező járul a jóllét megtapasztalásához, melyek a következők: 1. pozitív érzelmek, 2. elmélyülés, 3. kapcsolatok, 4. értelmes élet, 5. elért eredmény. A pozitív pszichológia a tanulásban és a fejlődésben lelt örömet, az önbecsülést, a siker jutalomként való megélését, a fejlődés érdekében tett cselekvő erőfeszítést és a kíváncsiság fontosságát hangsúlyozza (Pléh 2004, 2012; Seligman 2008; 2011).

Csikszentmihályi szerint az „áramlat” átélője annyira belemerül tevékenységébe, hogy az könnyeddé, spontánná válik és a „tökéletes élmény” örömet nyújtja. Ezért nevezi „flow”-nak (áramlatnak) ezt az élményt (Csikszentmihályi 2001). A flow vagy az élmény elérését az emberek többsége a külső körülmények megváltozásától várja, emiatt azt gondoljuk, hogy a célokat is önmagunkon kívülre helyezzük. Ha keressük a kihívásokat, akkor élhetjük át az élmény pillanatát. A flow-t Csikszentmihályi szerint csak akkor érhetjük el, ha az ilyen kihívások elérése újabb vágyakat szül. A tudati ellenőrzés elérésnek nagyon sokféle módja van, számolnak be az élményekkel kapcsolatos kutatások, de van egy közös pontjuk, hogy lehetővé teszi a felfedezés örömet. Így nő a hallgató teljesítőképessége, és megtapasztalhat egy összetettebb tudatállapotot. Ekkor az énjének egy fejlettebb fokozatát érheti el, amelynek fejlődésében rejlik az áramlat-élmény kulcsa. Az egyszerű örömtől ez különbözik, hiszen az egyszerű öröm abból fakad, hogy a bennünk lévő elvárások

valamelyike kielégült. A valódi öröm más. Csíkszentmihályi szerint ekkor túl tudunk lépni az elvárton, és olyan élményt élünk át, amelyre korábban nem is számítottunk (Dominek 2018).

A flow-élmény megélése csak belülről irányított személyiségnél bontakozhat ki olyan helyzetekben, amelyekben megadatik az önirányítás lehetősége. Ahhoz, hogy elérjük ezt a tudatállapotot, különböző alkotóelemeknek kell együttesen fennállnia. Ezek az alábbiak:

- Akkor következik be, amikor szabályozott és célirányos tevékenységet végzünk;
- Képesnek kell lennünk rá, hogy arra összpontosítsunk, amit csinálunk;
- Szükségünk van arra, hogy azonnali visszacsatolás álljon rendelkezésünkre;
- Erőlködés nélkül, elkötelezettséggel kell cselekednünk;
- Az örömteli élményeknek ugyanakkor elő kell segíteniük a saját cselekedetek feletti kontroll elérését;

- A tökéletes élmény hatására megszűnik a léttel való foglalkozás;
- A tökéletes élmény egyik legjellegzetesebb vonása, hogy az idő nem úgy múlik, ahogy máskor szokott.

Azonban a flow-tudatállapot egyik nagy kérdése a team flow-jelenség. Magyaródi Tímea megállapította, hogy társas helyzetben erősebb a flow-élmény minősége, mint egyéni feladatvégzés közben. Vizsgálatai alapján például két, akcióban lévő személy áramlat-élményének szinkronizálódása figyelhető meg közös feladatmegoldás során (Magyaródi 2016). A csoportosan tapasztalt flow-élményt az úgynevezett flow-szinkronizációs összetevők támogatják, melyek az kölcsönhatás sajátosságait veszik alapul az áramlat-élmény átélésével párhuzamosan. A szinkronizációs összetevőket sok esetben ikerpárok kutatásánál vizsgálják, illetve alkalmazzák nagyobb arányban, azonban egyre népszerűbbé válik a team flow vizsgálatánál is. Az áramlat átélése, gyakorlása társas, együttműködő tevékenységben az intrinzik motivált cselekvés végzése mellett a humán alapszükségletek kielégítéséhez is hozzájárulhat. A 2016-os kiadású empirikus flow-kutatással foglalkozó tanulmánykötet, a *Flow Experience: Empirical Research and Applications* társas flow-val foglalkozó fejezete (Van den Hout et al. 2016) leírja, hogy az alábbi előfeltételek és összetevők szükségesek ahhoz, hogy a team flow-modell működhessen. Az előfeltételek közt szerepelniük kell a következőknek: 1. közös elköteleződés, 2. közös cél, 3. biztonság, 4. nyílt kommunikáció, 5. magas szintű készségintegráció, 6. egyeztetett személyes célok. Továbbá a team flow összetevői az alábbiak: 1. holisztikus fókusz, 2. a közösség érzete, 3. bizalom, 4. a közös előrehaladás érzése, 5. kollektív ambíció, a megosztott identitás kialakulása. A csoportosan fellépő flow-élménynek dokumentáltan nagy szerepe lehet egy csapat hatékonyságának, termelékenységének, teljesítményének és kapacitásainak növelésében, azonban elég ritkák a jelenséget vizsgáló kutatások. A tanulmányban egyrészt bemutatják, melyek a csoportos flow empirikus vizsgálatának nehézségei, valamint milyen előfeltételek és komponensek szükségesek a csoportos flow létrejöttéhez. Mindezeket gyakorlati példákon, különböző környezetben és különböző csapatokban létrejövő flow-élményeken keresztül demonstrálják a szerzők. A tanulmány tehát nemcsak elméleti betekintést nyújt a csoport flow jelenségbe, hanem gyakorlati tanácsokkal is szolgál annak kiaknázására (Van den Hout et al. 2016).

A pozitív pszichológia és a flow-irányzat képviselői szerint az életnek csak a pozitív oldalát kell hangsúlyozni, azt, hogy az ember képes a boldogságra és az önmegvalósításra, valamint képes ezzel kapcsolatban helyes döntéseket hozni (Seligman – Csikszentmihályi 2000; Seligman 2002; Oláh 2004; Szondy 2010). A figyelem így átkerül az ember külső és belső erőforrásainak, az ember erősségeinek feltárására és kiaknázására (Oláh 2010).

## A flow-tudatállapot oktatásban betöltött szerepe

A felgyorsult világunkban megváltozott tanulási, illetve tanítási szokásokat kell alkalmazni. Ezek alapján interaktív, kreatív és élményalapú oktatásra kell törekedni ahhoz (Abdullah 2001; Csajka – Csimáné 2019), hogy a hallgatók a flow-élményt átéljék egy tanórán, de ehhez a XXI. századi képességek talaján már alapfeltételként szabják meg, hogy a flow csatornájának kihasználásával oktassunk (Csikszentmihályi 2010; Bujdosóné 2021; Uricska 2020; Dominek 2020). A hallgatóktól a fentiek alapján azonban elvárható, hogy az órákon a figyelmük állandó, a fókuszálásuk megfelelő és a kreativitásuk magas szintű legyen. Ezeknek mind egyszerre, komplex módon kell jelen lennie a tanórán, úgy, hogy az időt ne vegyék figyelembe. A XXI. század a hallgatóktól már elvárja a csúcsteljesítményt.

A flow jelenlétével az oktatásban megvalósuló élménypedagógia nem jelent mást, mint a közvetlen tapasztalásokon, illetve aktív oktatáson keresztüli tanítást. A soft skillek vagy a személyes készségek fejlesztése az egyik célja ezen módszernek, hiszen ez alapján könnyen lehet fejleszteni az önismeretet, önértékelést és az egyéni felelősségvállalást. A tapasztalati tanulás során képessé válik a hallgató az élmények mellett az ismeretek befogadására, rendszerezésére, elmélyítésére. Az élménypedagógia képes fejleszteni az együttműködést, a konfliktuskezelést, a vezetői készségeket, de akár a kreativitást is. Abban az esetben, ha az élménypedagógia egy flow-módszertanra helyezkedik, az élmény mellett a tudat felszabadítása, az örömteli kihívás, örömteli fejlődés is megjelenik.

Véleményünk szerint a flow-alapú élménypedagógia a nevelésünk eszköze, maga a személyesen átélhető élmény. Ezen hipotézisre építve a kutatásunkban – mely Magyarország egyik egyetemén zajlott – megkérdeztük a hallgatókat, hogy találkoznak-e élményekkel az egyetemi oktatásban. Ha feltételezzük, hogy az élménypedagógia módszertanával a soft skillek fejleszthetők és ezen túlmenően a hallgatók élményekkel teli tanórákon érzik magukat, akkor feltételezhetjük, hogy az élményalapú flow-oktatás jelenléte a hallgatók teljesítményének fokozására is utal. A saját élmény mindig jobban rögzül! A gyermeknek saját tapasztalással kell meggyőződnie egy-egy dolog jelentőségéről – gondolja Dewey (Németh – Skiera 1999).

Ahhoz hogy az oktatásban magas teljesítményt érhessen el, a hallgatónak motiválnak, fókuszálnak, kreatívnak és kitartónak kell lennie. Ezen feltételek együttes fennállásának segítségével képes lehet arra, hogy a megfelelő teljesítményt nyújtsa a felsőoktatásban. Abban az esetben, ha az oktató egy új, élményalapokon nyugvó oktatási módszertant alkalmaz, ezen együttműködés elérhető.

A pozitív pszichológia viszonylag fiatal tudományterület, azonban az irányzat pont az ember érzelmei által meghatározott viszonyulásait tekinti a tanulás alapvető kiindulópontjának. Az irányzat képviselői kiemelik, hogy minden tanulási szituációhoz tartozik valamilyen élmény, érzelem. Ahhoz, hogy tanulmányaikat a hallgatók képesek legyenek megfelelően elsajátítani, a támogató környezet és a jó tapasztalatok beépítése is fontos, mert ezek segítik az egyének fejlődését és egyben a pozitív tulajdonságok kialakulását (Oláh 2012).

Az egyik legnagyobb kihívás a hallgatók figyelmének megszerzése és a motivációjuk fenntartása. Ezt csak az oktató által használt oktatási tevékenységek megélésével érhető el. Az oktatásban a kreativitás, a hallgatók megszólalási lehetőségei nagyon korlátosak, a tanórákon a játék szerepe pedig alig-alig megtalálható. Abban az esetben, ha a flow-élmény az oktatásban átélhető, fejleszthetővé válik a hallgató tudatállapota.

A kutatások szerint az ember nyolcféle lehetséges lelkiállapotban éli pillanatait, melyek a következők: 1. az arousal, 2. a szorongás, 3. az aggodalom, 4. az apátia, 5. az unalom, 6. a relaxáció, 7. a kontroll és végül a 8. flow. Ha ki tudják az oktatók használni a flow-jelenséget az oktatási módszertanok alapján, akkor elkerülhető az apátia, mely a flow ellentéte. Vannak azonban Csikszentmihályi szerint „flow-gyilkos” helyzetek. Ezekben az esetekben a hallgatókat valami kizökkenti a megélésből, vagy a flow-csatornában való további haladásban akadályozzák. A felsőoktatásban adódhatnak ilyen helyzetek, így felmerülhet az a kérdés, hogy az iskola közege alkalmas a flow megélésére. Ezen megállapításra az általunk felállított hipotézis a következő: A felsőoktatás képes flow-megélést biztosítani megfelelő oktatásmódszertanok alkalmazásával.

A hipotézisünkre két módszertan szerint kerestük a választ.

I. Elsőként kérdőíves felmérést végeztünk.

A hallgatókkal készített kérdőívek vizsgálati célja, hogy

- vizsgálja a hallgatók tanórákon szerzett tapasztalatait, illetve, hogy bemutatnak-e, találkoznak-e élményalapú oktatással az egyetemisták és miként tudják elképzelni a jövő felsőoktatását;

- bemutassa, mely oktatási technikákat preferálják elsősorban az egyetemisták. Ennek célja, hogy kiderüljön a kutatásból, hogy az élményelemekkel dúsított vagy inkább a hagyományos, informatív jellegű oktatást igénylik-e, vagy esetleg más típusú oktatás keretében is elérhetik a fő céljukat.

Az empirikus vizsgálat Magyarországon a Nemzeti Közzolgálati Egyetemen kérdőíves felmérés során történt.

Kutatásunkban az oktatás élményfokát is igyekeztünk vizsgálni. Az „élményszint” mérésére legalkalmasabbnak a kérdőív bizonyult, melynek hangsúlya a flow-mérés alapjaira helyeződött. A flow-mérést a magyar származású Csikszentmihályi Mihály professzor dolgozta ki (Dominek 2017), és ezt a mérést Magyarországon eddig csak néhányan alkalmazták az élményfok mérésével kapcsolatban. Az „optimális elsajátítási szituáció” leírásához (Józsa – Székely 2004), valamint az adaptivitást központi kategóriaként használó konstruktív módszer hatékonyságának mérésé-

hez ez az egyik legadekvátabb mérési eljárás. Véleményünk szerint az élményteli flow-állapot a legadaptívabb módja a magasabb szintű élet megteremtésének, emiatt fontos, hogy az oktatásban megvalósuljon egy élményalapokra helyezett oktatási módszertan, mely a hallgatók kreativitására összpontosít.

Csikszentmihályi szerint a flow egy mélyszéges részvétel és a felszívódás örömteli állapota, amelyről az egyének beszámolnak, amikor kihívást jelentő tevékenységgel néznek szembe, és megfelelő képességeket érzékelnek ahhoz, hogy megbirkózzanak ezekkel a kihívásokkal. Az áramlást optimális tapasztalatként írják le, amelynek során az embereket mélyen motiválja a tevékenységük kitartása. A kutatások azt mutatják, hogy az áramlási tapasztalatoknak messzemenő következményei lehetnek az egyének növekedésének támogatásában, hozzájárulva mind a személyes jóléthez, mind a mindennapi életben való teljes működéshez. Kutatásai alapján Csikszentmihályi megállapítja, hogy amikor a képességek és a lehetőségek szintje egyensúlyba kerül, s ezáltal az unalom- és a szorongásszint a minimum körüli értékre csökken, akkor a tudat komplexebbé válása által fejlődik leginkább a személyiség. Ennek az élménynek a mérhetőségét tette lehetővé a „flow-teszt” alkalmazása, amely egyúttal az unalom és a szorongás-faktorok szintjének megállapítását is biztosította az 1,00-tól 5,00-ig terjedő skálán. Jelen kutatásunkban ennek egy változatát alkalmaztuk, mely elemeit a kérdőívben elhelyeztük.

Véleményünk szerint az oktató feladata, hogy a hallgatót felkészítse a megoldandó problémák és konfliktusok kezelésére, megoldására. Alakítsa ki az ehhez szükséges kommunikációs képességeket. Mutassa meg a kreativitás eszköztárát, törekedjen arra, hogy a hallgatókban kialakuljon a kreatív gondolkodásmód. Alakítsa ki, hogy a hallgató örömet lelje a kihívásokban, az új megoldások megvalósításában, adjon tényszerű és alkalmazható ismereteket, technikát. Készítsen innovatív cselekvésekre, a szükségtelen terheléssel járó tevékenységek felismerésére és azoktól való távoltartásra.

Rhodes elméletéből indulunk ki, mikor azt állítjuk, hogy a flow létrejöttét a kreativitás elméletéből vezethetjük le. Rhodes szerint a kreativitás meghatározásai 4 területre mutatnak, melyek a következők: Personality (személyiség), Process (folyamat), Press (nyomás), Product (termék), tehát a kreativitáshoz szükség van az alkotó emberre, az alkotás folyamatára, a külső környezeti hatásokra és a végeredményre (Mező 2015, 12). Csikszentmihályi szerint a flow elméletének lényege, hogy a kreativitás fejleszthető. Flow című könyvében arról ír a szerző, hogy amikor az emberek magas fokú örömet élnek át, a koncentrációjuk a kihívást jelentő feladatra összpontosul és ekkor élik át a tökéletes élményt. Csikszentmihályi kutatásai arra is kitérnek, hogy az átlagos emberek a munka közben élik át legtöbbször a flow élményét (Csikszentmihályi 1997), mert a munka igazi kreatív tevékenységgé válhat, mely élményt nyújt az egyének számára. A munka azonban véleményünk szerint egyenlő a hallgatók által az egyetemi éveik során végzett munkával. Az élmények, érzelmek, vágyak átélése, kipróbálás. A hallgatói évek során a változatosság, az újdonság felfedezése, a döntés meghozása, valamely témában való elmerülés jelenti ezt.

Az élménypedagógiához szorosan kapcsolódik a kreativitás fogalma is, mely a Digitális pedagógia 2.0 szerzői szerint olyan veleszületett és szerzett tulajdonsá-

gok, képességek összessége, amely annak a lehetőségét és készletét adja, hogy eredeti és lehetőleg a célnak megfelelő dolgokat találjunk ki. Földes Petra az élménypedagógia pedagógiai megközelítésében az élmény- vagy tevékenység-központú tanulásszervezést úgy határozta meg, mint a természetes emberi tanulási formák újrafelfedezését és a szervezett iskolai keretekhez való adaptálását (Benedek szerk. 2013). Végezetül fontos még megemlíteni az edutainment fogalmát is, mely az angol-amerikai pedagógiai irodalomban legáltalánosabban a tanulási céllal történő szórakoztatást jelenti, mely elsődlegesen arra törekszik, hogy az elsajátítandó ismeretanyagot a hallgatóság számára valamely ismerős szórakoztató formába (televíziós műsor, számítógépes és videojátékok, filmek, zene, weboldalak, multimédiás alkalmazások, szoftver stb.) ágyazottan közvetítsék.

Jean Heutte és szerzőtársai igyekeznek azonosítani az optimális tanulási környezethez társítható tényezőket, így véleményük szerint az optimális tanulási környezet egy olyan környezet, amely elősegíti a flow-élmény létrejöttét a tanulóknál (Heutte et al. 2016). Ha mint hallgatók keressük a kihívásokat, és célokat tűzünk ki magunk elé, akkor élhetjük át az élménypillanatot, azaz a flow-t, hiszen az ilyen cél elérése újabb vágyakat szül. A tudati kontroll elérésnek nagyon sokféle módja van, számolnak be az élményekkel kapcsolatos kutatások, de van egy közös pontjuk, hogy lehetővé teszik a felfedezés örömét. Így nő a teljesítőképesség, és megtapasztalható egy komplexebb tudatállapot, az én egy fejlettebb fokozata, amely fejlődésben rejlik az áramlat-élmény kulcsa (Csikszentmihályi 2011, 115). Az oktatási flow megjelenése elsősorban az úgynevezett „társas flow”-jelenség kapcsán értelmezhető. Magyaródi Timea kutatássorozatában megállapította, hogy társas helyzetben intenzívebb a flow-élmény minősége, mint egyéni feladatvégzés közben: például két, akcióban lévő személy áramlat-élményének szinkronizálódása megfigyelhető közös feladatmegoldás során (Magyaródi 2016). Az ekkor tapasztalt flow-élményt az úgynevezett flow-szinkronizációs összetevők támogatják Magyaródi szerint, amelyek az interakció sajátosságait veszik alapul az áramlatélmény átélésével párhuzamosan. Az áramlat átélése, gyakorlása társas, együttműködő tevékenységben a kutatás szerint az intrinzik motivált cselekvés végzése mellett a humán alapszükségletek kielégítéséhez is hozzájárulhat. Erre alapozva kijelenthető, hogy a társas vagy másképp megnevezve group flow segítségével az oktatásban is elérhető a flow jelenléte, és ennek segítségével a kreativitás is növelhetővé válik. Tehát a csoportosan fellépő flow-élménynek dokumentáltan nagy szerepe lehet egy csapat hatékonyságának, termelékenységének, teljesítményének és kapacitásainak növelésében, éppúgy, mint a kreativitásuk növekedésében.

Kérdőíveket az egyetemen tanuló összes hallgató megkapta, így összesen 5760 hallgatónak küldtük ki, ebből 702 fő válaszolt a feltett kérdéseinkre. A kérdőív-ből ebben a tanulmányban azokat az eredményeket mutatjuk be, amelyek az élmény kérdéseivel foglalkoztak. Ennek megfelelően az első kérdés arra irányult, hogy élményalapú oktatással találkoztak-e az egyetemen. A válaszadók háromfokú skálán jelölték meg válaszaikat: igen, talán vagy nem. A válaszadók közül 49,3% jelölte meg az igent, míg a talánra 29,5% voksolt. Amennyiben ezt a két értéket összehasonlítjuk a nemek arányával (21,2%), elmondható, hogy nagyobb aránnyal találkoznak élményeken alapuló oktatási tanórával a hallgatók, mint egy hagyomá-



nyos típusúval. Ez azt is mutathatja, hogy az oktatók igyekeznek egy hagyományos oktatástól eltérő interaktív típusú módszertant használni. A korábbi évektől eltérően a frontális oktatás átalakult, és ezen átalakulásnak köszönhető, hogy a mai felsőoktatásban interaktívabb módon történik az oktatás.

A másik kérdés, amely az előzőhöz szorosan kapcsolódik, hogy az ilyen típusú élményalapú órák a hallgatóknak élményt nyújtottak-e. Itt is háromfokú skálán jelelhették meg válaszaikat: igen, nem, nem tudom, de ezt követően itt kértük, hogy írják is le a véleményüket. Az igennel 54,4% felelt, míg a nem és nem tudom szerinti válaszok aránya 23,1 és 22,5%. Ez esetben ha a nem és nem tudom arányokat összeadva állítjuk szembe az igenek arányával, nagy eltérést nem tapasztalhatunk. Kifejtve a következő válaszokat emelnénk ki:

*„Vannak előadók, akik saját személyiségükből fakadóan érdekesítő, érthető, jól követhető és emlékezetes előadásokat tartanak, és vannak, akik éppen ellenkezőleg. Nehéz végig követni az előadást, monoton, nem mutat rá összefüggésekre, nem emeli ki a kulcsfogalmakat, a beszédmód vagy a megfogalmazás nehezen érthető. Sokszor jelent problémát az is, hogy a diákat nem kapjuk meg előre, ugyanakkor az órán azok lesznek kiegészítve, magyarázva. Ilyenkor – a párhuzamos jegyzetelés alatt – végképp elveszünk.”*

*„Élményt nyújtanak abban az értelemben, hogy örömmel hallgatom az órákat, sok új információhoz jutok.”*

*„Nem élményként, hanem új tudásként élem meg az újonnan tanultakat.”*

*„Vannak nagyon közvetlen, barátságos oktatók, ez jó hangulatot teremt, még online is. Van, aki nagyon emberbarát, nemes gondolkodású. Van, aki jó videóanyagokkal fűszerezi az előadását. Van, aki mindez egyszerre.”*

A fenti idézetekből is látszik, hogy a legtöbb esetben az oktatóhoz kötik az élményeken alapuló órákat és nem a tartalomhoz legfőképpen. Ez azt is jelenti, hogy nagyon fontos tényező az oktató attitűdje, személyisége. Egy másik kutatásban érdemes lenne az oktatók személyiségét vizsgálni.

A következőkben arra voltunk kíváncsiak, hogy szívesen tanulnak-e élményekkel gazdag órák. A háromfokú skálán történt választás egyértelmű választ adott, mert az igenekre választ 639 hallgató, azaz 91,2% adott, addig a talánra 54 hallgató, azaz 7,7%, a nemre pedig összesen 8 hallgató, azaz 1,1% voksolt. Ez egy olyan arányú igenek száma, mely elgondolkodtató lehet az oktatók körében. Ez alapján a hallgatók élményalapú oktatásban szeretnének részesülni, ami azért is fontos, mert az ilyen típusú órákon van lehetősége az oktatóknak a soft skillket fejleszteni, így többek közt a kreativitást, a kommunikációt, a konfliktuskezelést és az érzékenyítést.



II. Másodsorban pedig egy mini kutatást végeztünk, ahol kis csoportos (6 fős) 4 órás „Flow a mindennapokban” című egyszeri tréninget tartottunk.

A kurzus hallgatói kérésre valósult meg. A kurzuson interaktív, online tréning-módszert alkalmaztunk, amelynek segítségével a hallgatók személyes és szakmai önismeretre tettek szert, és képessé váltak saját munkájuk és életük megtervezésére és megszervezésére. Kíváncsiak voltunk arra, hogy a hallgatók ezen időintervallumban képesek-e átélni a flow-t, az általunk használt módszertannal. A hallgatói visszajelzések alapján egyértelműen igazolódik a hipotézisünk.

A hallgatók visszacsatolásaiból kiderült, hogy a tréning során fontos volt számukra az önismereti jellegű feladatok alkalmazása, hiszen ezek segítségével még mélyebben megismerhették önmagukat, továbbá az is felszínre került, hogy ezzel a területtel még nem foglalkoztak korábban a tanulmányaik alatt. Ezáltal jobban megismerték a kompetenciáikat, az erősségeiket és a gyengeségeiket is. Felismerhetővé vált a tréning során, hogy nem találkoztak még a flow-val, így a foglalkozás során igyekeztünk megmutatni, milyen is abban a bizonyos flow-állapotban lenni, illetve, hogy ez mennyiben segíthet számukra mind a tanulás vagy a munka, mind pedig a magánélet során.

Különböző feladatok, történetek segítségével hívtuk elő ezt a tudatállapotot annak érdekében, hogy átélhetővé váljon a flow-ézés. Rávilágítottunk arra is, hogy az elért sikereiket és céljaikat értékelniük kell, bármilyen kicsinek is tűnhetnek elsőre. Nem az a motivált hallgató, aki egyből a következőt kezdi el hajtani, hiszen ha egy pillanatra megállunk és kiélvezzük az elért eredményt, a pozitív gondolkodásmódot csak erősítheti.

A hallgatói visszajelzésekéből idézve:

*„Egyértelműen fejlődtek bizonyos képességeim. Például a flow segítségével sokkal hatékonyabban tudok tanulni, vagy éppen összpontosítani egy adott feladatra.”*

*„Meg kell említenem, hogy nagyon sokat haladt előre számos tulajdonságom az előadások közben. Nagymértékben fejlődtek a fantázia, flow, hangulatmódosítás és az objektív megközelítés témakörökben is.”*

*„Többször volt csoportmunka, illetve olyan, hogy egymásnak adtuk át tapasztalatainkat a témában, egymással beszéltek meg az adott szituációt. Számomra nagy élmény volt, hiszen így a témákat részletesebben el lehetett sajátítani, illetve a sok gyakorlati feladat által jobban megismerhettük egymást is.”*

*„A kurzus nagy hatással volt rám, és úgy érzem, egyes kompetenciáimra is. Ezt a változást legfőképpen a mindennapi életemben érzem. Azóta mindig, minden helyzetben/szituációban keresem az adott dologban a jót, a pozitívát, és próbálok »nem leragadni« a negatív dologgal.”*

A fentiek alapján, ha a hallgatók lehetőséget kapnak az oktatótól a véleményük kifejtésére és a problémák felvetésére, a tanórai hozzáállás is megváltozik. A mai felsőoktatásban már a hagyományos oktatási módszertanok alkalmazásának ideje lejárt, már élményeken alapuló, flow-tudatállapotot elérő tréningórákat kell tartani. Ennek alapfeltétele, hogy egy tanórán 15 főnél ne legyenek többen, emiatt az oktatási struktúra átalakulásának is be kell következnie és egy kis csoportos létszámmal működő felsőoktatási rendszert kell megalapozni. Fontos a XXI. századi képességek és készségek elsajátítása is e tréningek során. Nemcsak az intelligenciát szükséges mérni, hanem a mindennapi élethez szükséges alapvető készségeket is, pl. egy nyilvános beszédhez tartozó készségeket. A mai hallgatóknak nincs vita-, problémamegoldó- vagy akár konfliktuskezelési készsége, nem ismerik saját magukat, nem tudnak célokat meghatározni, pedig ezek is alapvetően fontosak a mindennapi élet során. Különböző kutatások is megalapozzák e fenti feladatok sürgető megoldását.

## Irodalom

- Benedek András szerk. (2013): *Digitális pedagógia 2.0.* Budapest: Typotex.
- Csikszentmihályi Mihály (1997): *Flow. Az áramlat.* Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Csikszentmihályi Mihály (2001): *Flow – az áramlat – a tökéletes élmény pszichológiája.* Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Csikszentmihályi Mihály (2010): *Tehetséges gyerekek. Flow az iskolában.* Budapest: Nyitott Könyvműhely.
- Csikszentmihályi Mihály (2015): *Flow – az áramlat – a tökéletes élmény pszichológiája.* Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Dominek Dalma Lilla (2017): Élményalapú tárlatvezetés. In: *Múzeumandragógia és közösségszolgálat. Az V. Országos Múzeumandragógiai Konferencia válogatott anyaga.* Szerk. Kurta Mihály – Veres Gábor – Verók Attila. Eger: Eszterházy Károly Egyetem, Pulszky Társaság, Magyar Múzeumi Egyesület múzeumandragógiai tagozata, 22–36.
- Dominek Dalma Lilla (2018): *Az élménycentrikus és az információcentrikus tárlatvezetés megítélése és lehetősége két hazai múzeumban.* Doktori értekezés, Pécs.
- Heutte, Jean et al. (2016): The EduFlow Model: A Contribution Toward the Study of Optimal Learning Environments. In: *Flow Experience.* Szerk. Harmat, L. et al., Springer, 127–145.
- Józsa Krisztián – Székely Györgyi (2004): Kísérlet a kooperatív tanulás alkalmazására a matematika tanítása során. *Magyar Pedagógia* 2004, 104. évf., 3. szám, 339–362.
- Magyaródi Tímea (2016): *Az áramlat-élmény vizsgálata társas helyzetben.* Doktori értekezés, ELTE PPK.
- Mező Katalin (2015): *Kreativitás és élménypedagógia.* Debrecen: Kocka Kör.
- Németh András – Ehrenhard Skiera (1999): *Reformpedagógia és az iskola reformja.* Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó.
- Oláh Attila (1999): A tökéletes élmény megteremtését serkentő személyiségtényezők serdülőkorban. *Iskolakultúra* 1999/6–7.

- Oláh Attila (2004): Megküzdés és pszichológiai immunitás. In: *Bevezetés a pszichológiába*. Szerk. Pléh Csaba – Boross Otília. Budapest: Osiris Kiadó, 631–663.
- Oláh Attila (2010): A pozitív pszichológia központi témáinak empirikus vizsgálata: A flow elektrofiziológiájától az erények tanulmányozásáig. In: *Egyén és kultúra: a pszichológia válasza napjaink társadalmi kihívásaira. A Magyar Pszichológiai Társaság XIX. Országos tudományos nagygyűlésének konferenciakötete*. Szerk. Vargha András. Budapest: Magyar Pszichológiai Társaság.
- Oláh Attila szerk. (2012): *A pozitív pszichológia világa*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Pléh Csaba (2004): A pozitív pszichológiai hagyományok Európában. *Iskolakultúra* 2004/5., 57–61.
- Pléh Csaba (2012): A pozitív pszichológiai szemlélet előfutáiról. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 2012/1., 13–18.
- Seligman, M. E. P. – Csikszentmihályi, M. (2000): Positive psychology. An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Seligman, M. E. P. (2002): *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, Martin E. P. (2008): *Autentikus életöröm – A teljes élet titka*. Budapest: Laurus Kiadó.
- Seligman, Martin E. P. (2011): *Flourish – élj boldogan! A boldogság és a jól-lét radikálisan új értelmezése*. Budapest: Akadémia Kiadó.
- Szondy Máté (2010): *A boldogság tudománya. Fejezetek a pozitív pszichológiából*. Budapest: Jaffa Kiadó.
- Van den Hout, Jef J.J. et al. (2016): The Application of Team Flow Theory. In: *Flow Experience*. Szerk. Harmat, L. et al., Springer.