

A FLOW ÉLMÉNY KULTURÁLIS ÉS EGYÉNI KÜLÖNBSÉGEI
A flow élmény előfordulásának és jellemzőinek vizsgálata különböző kultúrákban és személyiségtípusoknál

DOI 10.35402/kek.2026.1.10

Absztrakt

Jelen tanulmány célja a flow élmény kulturális és személyiségbeli különbségeinek multidimenziális vizsgálata. A kutatási kérdés arra irányul, hogy milyen tényezők – például személyiségvonások, motivációs jellemzők, kulturális normák és szociális elvárások – befolyásolják a flow élmény kialakulását, gyakoriságát és minőségét. Továbbá azt is feltárja, hogyan módosul a flow megtapasztalása különböző kulturális és egyéni kontextusokban, különös tekintettel az individualista és kollektivisták társadalmak eltérő értékrendjére, illetve azokra a pszichológiai mechanizmusokra, amelyek támogatják vagy gátolják a flow állapot elérését. A tanulmány emellett javaslatokat is megfogalmaz a flow élmény tudatos fejlesztésének lehetőségeire oktatási, munkahelyi és szabadidős környezetekben, figyelembe véve a kulturális érzékenységet és az egyéni különbségeket.

Kulcsszavak: flow, személyiségtípusok, egyéni különbségek, motiváció, kulturális környezet

Abstract

The present study aims to investigate multidimensional cultural and personality differences in the flow experience. The research question of this study focuses on what factors, such as personality traits, motivational characteristics, cultural norms and social expectations, influence the development, frequency and quality of the flow experience. It will also explore how the experience of flow is modified in different cultural and individual contexts, with particular reference to the different value systems of individualistic and collectivistic societies and the psychological mechanisms that support or inhibit the achievement of the flow state. The study offers suggestions for the conscious development of flow in educational, workplace, and leisure contexts, taking into account cultural sensitivity and individual differences.

Keywords: flow, personality types, individual differences, motivation, cultural context

Bevezetés

A flow élmény egy olyan különleges tudatállapot, amelyben az egyén mélyen elmerül egy adott tevékenység végzésében olyannyira, hogy az időérzéke teljesen megszűnik, a cselekvés és a tudat egy egységet alkot, és maga a tevékenység válik önmagában jutalmazóvá és kielégítővé (Csíkszentmihályi 1990). Ebben az állapotban az egyén a figyelmét teljesen fókuszálja, az önreflexió csökken, és az adott tevékenység során olyan élményeket szerez, amelyek elősegítik a személyes fejlődést, kreativitást és motivációt. A flow nem csupán egyéni szinten jelent kiemelkedő pszichológiai állapotot, hanem a pszichológiai jóllét, a teljesítmény és az életminőség egyik legfontosabb összetevője. A flow élmény több területen is kiemelkedő jelentőségű, beleértve az oktatást, a munka világát, a sportot és a művészetet, ahol a teljes elmélyülés növeli a hatékonyságot, az alkotóképességet és az élvezetet. Míg a flow-t univerzálisan megfigyelhetjük a világ különböző pontjain, a kutatások azt mutatják, hogy annak megjelenése, intenzitása és a kialakulásának körülményei jelentős mértékben függenek a kulturális háttértől és az egyéni személyiségjegyeiktől. Ez a megközelítés hangsúlyozza, hogy a flow élmény dinamikusan változhat a társadalmi normák, értékek és személyes jellemzők függvényében.

A jelen tanulmány fő célja, hogy részletesen áttekintse a flow élmény kulturális és személyiségbeli különbségeit, feltárva azokat a pszichológiai, szociális és kulturális tényezőket, amelyek elősegíthetik vagy éppen korlátozhatják a flow állapot kialakulását különféle társadalmi, kulturális és egyéni kontextusokban. Ezen túlmenően a tanulmány arra is törekszik, hogy rámutasson a flow fejlesztésének lehetőségeire és gyakorlati alkalmazására a különböző élethelyzetekben, különös tekintettel arra, hogy miként támogatható a flow élmény megjelenése olyan környezetekben, amelyek egyszerre hordoznak kulturális sokszínűséget és egyéni eltéréseket (Markus–Kitayama 1991; Moneta 2004, 2012; Csíkszentmihályi–Nakamura 2010).

A flow jelenség mélyebb megértéséhez szükséges néhány alapfogalom tisztázása. A mentális jólét tág, ernyőfogalom, amely magában foglalja az egyén pszichológiai, érzelmi és szociális működésének minőségét (Diener et al. 1999). A pszichológiai jóllét ennek egyik specifikus dimenziója, amely az autonómia, a környezet feletti kontroll, a személyes növekedés, a pozitív kapcsolatok, az életcélok és az önfogadás elemeiből épül fel (Ryff 1989; Ryff–Keyes 1995). A pszichés jóllét a lelki egészség szubjektív megélése, amely az érzelmi stabilitást, az elégedettséget és a megküzdési képességeket foglalja magában (Keyes 2002). A flow élményhez szorosan kapcsolódik az autotelikus tevékenység, amelynek végzése önmagában is örömet és kielégülést nyújt, függetlenül a külső eredményektől vagy jutalmaktól (Csíkszentmihályi 1990). Az autotelikus személység azokra az egyénekre jellemző, akik belső motivációjuk révén hajlamosak keresni az ilyen tevékenységeket, és gyakran élnek át a flow állapotát (Csíkszentmihályi 1997). Végül az autotelikus állapot a flow egyik központi jellemzője, amelyben a tevékenység önmagáért valóvá válik, és az egyén teljes mértékben belefeledkezik a cselekvésbe (Nakamura–Csíkszentmihályi 2002).

E fogalmak pontosítása hozzájárul a flow komplexitásának megértéséhez, valamint előkészíti a tanulmány logikai összefüggéseinek követhetőségét.

Elméleti háttér

A flow élményt először Csíkszentmihályi Mihály (1975, 1990) fogalmazta meg olyan komplex pszichológiai állapotként, amelyben az egyén teljes mértékben bevonódik egy adott tevékenységbe. Ezt az állapotot az jellemzi, hogy az egyén elveszíti a külvilágra irányuló figyelmét, miközben a cselekvés és a tudatosság összeolvad. A flow tehát nem csupán koncentrációt, hanem mély elköteleződést is jelent, amelyben a személy motivációja belső eredetű, és maga a tevékenység válik a jutalom forrásává.

Csíkszentmihályi (1990, 1996, 1997) megfigyelései szerint a flow élmény megjelenéséhez három alapfeltétel szükséges: világosan megfogalmazott célok, azonnali visszajelzés a teljesítményről, valamint a kihívás és az egyéni képességek közötti egyensúly. Ha e feltételek teljesülnek, az egyén teljesen belefeledkezik a tevékenységbe, amelynek során eléri az úgynevezett autotelikus állapotot. Ez az állapot azt jelenti, hogy a cselekvés önmagában kielégítő, és nem igényel külső megerősítést vagy jutalmat. A flow jellemzői többek között a teljes koncentráció, az időérzék megváltozása, az önreflexió átmeneti elvesztése, valamint a kontrollérzet

megerősödése. A pszichológiai folyamatok szintjén a flow olyan állapot, amelyben az információfeldolgozás optimalizálódik, a figyelmi fókusz beszűkül¹, és minden mentális energia a tevékenységre irányul. Ilyenkor csökken a tudatos kontroll, és nő a spontán reakciók szerepe, ami lehetővé teszi az élmény folyamatosságát.

A flow pszichológiai mechanizmusai mögött összetett kognitív és affektív folyamatok húzódnak meg. A figyelem irányítása, a motivációs készítés és az érzelmi bevonódás dinamikusan hatnak egymásra, és befolyásolják az élmény intenzitását. Az úgynevezett optimális aktivációs szint elérése kulcsfontosságú a flow létrejöttében: ha a kihívás túl alacsony, unalom jelentkezik; ha túl magas, akkor szorongás vagy frusztráció léphet fel (Csíkszentmihályi 1990). A flow tehát egyensúlyi állapotot jelent, amely a kihívás és a kompetencia összehangolásán keresztül érhető el. A tevékenység struktúrája – például az ismételhetőség, a világosság és a progresszív nehézségi szint – mind hozzájárulhat a flow fenntartásához. Ezen kívül a környezeti feltételek, mint a fizikai tér, a zajszint, a társas jelenlét, valamint a szociális támogatás is jelentősen befolyásolják, hogy létrejön-e a flow. A biztonságos, támogató és motiváló környezet elősegíti az élmény intenzitását. A személyes motiváció, különösen a belső motiváció, alapvető feltétele annak, hogy az egyén hajlandó legyen hosszabb ideig egy adott tevékenységben elmélyülni. Az önmeghatározás elmélete (Deci–Ryan 1985) szerint az autonómia, a kompetencia és a kapcsolódás iránti szükségletek kielégítése nagymértékben hozzájárul a flow állapot eléréséhez. A pszichológiai modell szerint tehát a flow akkor alakul ki, amikor egy személy a képességei és a feladat által támasztott kihívások között egyensúlyt talál. Ha a kihívás túl alacsony, unalom alakul ki; ha túl magas, szorongás lép fel. Ez az egyensúlyi pont az, ahol a flow élmény létrejöhet (Csíkszentmihályi 1990). Az önmeghatározás elmélete (Deci–Ryan 1985, 2000) szerint ez a dinamikus állapot akkor a legvalószínűbb, ha az egyén három alapvető pszichológiai szükséglete – az autonómia, a kompetencia és a kapcsolódás – kielégül. Amikor a kihívások és a képességek egyensúlyban állnak, és ezzel párhuzamosan ezek az alapvető szükségletek is teljesülnek, az egyén nagyobb eséllyel kerül tartósan flow állapotba. Emellett az önszabályozás, az érzelmi kontroll és a motiváció belső forrása alapvető a flow megtapasztalásához (Deci–Ryan 1985). Az

¹ A figyelem egyetlen pontra koncentrál, nem ugrál ingerek között.

idegtudományi kutatások (Dietrich 2004; Ulrich et al. 2014) szerint a flow során a prefrontális kéreg aktivitása átmenetileg csökken, amit az átmeneti hipofrontalitás hipotézisének neveznek. Ez a jelenség lehetővé teszi, hogy a kritikus önreflexió és a túlzott tervezés háttérbe szoruljon, így az egyén spontánabb és hatékonyabb módon tudjon cselekedni. A csökkent prefrontális aktivitást más agyterületek fokozott működése ellensúlyozza: például a jutalmazási rendszer dopaminforrásai – a substantia nigra és a ventralis tegmentalis area –, a mozgások tervezéséért felelős motoros kéreg, valamint a szenzoros információkat feldolgozó szomatoszenzoros kéreg. Ezeknek a területeknek az összehangolt működése támogatja a tevékenység folyamatosságát, a pontos mozgásokat és az élmény intenzitását.

Összefoglalva, a flow élmény kialakulását több, egymással kölcsönhatásban álló tényező befolyásolja: a kihívás-képesség arány, a világos célok, az azonnali visszajelzés, a belső motiváció jelenléte, valamint a támogató környezeti feltételek. A flow tehát nemcsak egy élményszintű állapot, hanem komplex pszichológiai konstrukció, amely mélyebb önismerethez, megnövekedett hatékonysághoz és tartós elégedettséghez vezethet.

Kulturális különbségek a flow élményben

Kulturális dimenziók hatása

A kulturális különbségek leginkább a Hofstede-féle kulturális dimenziók (Hofstede 2001) segítségével érthetők meg. Az individualizmus-kollektívizmus dimenzió kulcsfontosságú a flow megélésének módjában. Individualista kultúrákban – mint az Egyesült Államok, Kanada vagy az Egyesült Királyság – az egyéni teljesítményre és önmegvalósításra helyeződik a hangsúly. Ezzel szemben a kollektivistákultúrák – például Japán, Kína, Dél-Korea – a közösségi célokat, a harmóniát és a társas kapcsolatok fontosságát helyezik előtérbe (Markus – Kitayama 1991). A flow élményhez vezető tevékenységek jelentése kultúránként eltérő lehet. Moneta (2004) kutatása alapján egy amerikai egyetemista flow-t élhet át egyéni sportteljesítménye során, míg egy japán diák számára a közös csoportmunka, vagy a társadalmi elvárásoknak való megfelelés váltja ki az optimális élményt (Moneta 2004). A tevékenységek értelmezése tehát nem univerzális, hanem mélyen gyökerezik a kulturális normákban és értékekben. A flow élmény verbális reprezentációja is eltérhet kultúránként. Míg egyes nyelvek rendelkeznek

kifejezetten az ilyen típusú állapotok leírására szolgáló szavakkal, más kultúrákban ezeket kevésbé konkretizált, általánosított nyelvi formákban fejezik ki. Ez hatással van a szubjektív élmény tudatosítására, és a kutatásokban való mérhetőségére is (Delle–Massimini–Bassi 2011).

Bizonyos kultúrákban – különösen Dél-Ázsiában és a keleti vallási tradíciókban – a flow élmény könnyen beágyazódik spirituális vagy vallási keretek közé. A zen buddhizmus gyakorlatai során megélt állapotok erősen emlékeztetnek a flow élmény jellemzőire, és nemritkán tudatosan törekednek is annak elérésére (Nakamura–Csíkszentmihályi 2002). Empirikus példák kulturális különbségekre Moneta (2010) vizsgálatában ázsiai és nyugati egyetemisták flow élményeit hasonlította össze. Eredményei szerint a nyugati résztvevők hajlamosabbak az önálló tevékenységek során átélni flow-t, míg az ázsiai résztvevők inkább társas helyzetekben tapasztalják meg azt. Más kutatások arra is rámutattak, hogy a kínai diákok nagyobb mértékben élnek meg flow-t olyan tevékenységek során, amelyeket tanáraik vagy szüleik értékesnek tartanak – ez az eredmény a kontextuális motivációs elméletekkel is összhangban áll (Iyengar–Lepper 1999).

A kulturálisan érzékeny intervenciók a flow előidézésére különösen fontosak lehetnek az oktatásban és munkahelyeken. Például a japán iskolákban a csoportos célkitűzések hangsúlyozása elősegítheti a diákok bevonódását, míg az amerikai iskolákban az egyéni autonómia növelése lehet célravezetőbb. A vállalati környezetben szintén fontos a feladatkiosztás és visszajelzés kulturális adaptálása, hogy a flow állapothoz szükséges feltételek fennálljanak. A flow élmény motivációs aspektusa is kultúrafüggő. A belső motiváció előtérbe helyezése jellemzőbb az individualista társadalmakban, míg a külső elvárásokhoz való igazodás nagyobb szerepet játszhat a kollektivistákultúrákban (Iyengar–Lepper 1999). A kulturális normák eltérése hatással van arra, hogy az egyének hogyan élnek meg egy adott tevékenységet, és milyen mértékben tapasztalnak flow-t.

Személyiség típusok és flow

A személyiség és a flow élmény közötti összefüggések vizsgálata a pszichológiai kutatások egyik izgalmas területe, amely különösen a személyiségpszichológia és a pozitív pszichológia határmezsgyéjén helyezkedik el. A személyiségkutatások egyik legelterjedtebb és legszélesebb körben alkalmazott modellje az úgynevezett Big Five, vagy Ötfaktoros

személyiségmodell (Costa–McCrae 2008), amely az emberi személyiség öt alapvető dimenzióját azonosítja: extravertió (külső irányultság), barátságosság, lelkiismeretesség, neuroticizmus (érzelmi labilitás) és nyitottság az élményekre. Ezek a dimenziók megbízható és érvényes keretet adnak az egyéni különbségek megértéséhez, és hasznos támpontot nyújtanak annak feltérképezésében, hogy milyen személyiségjegyek támogatják vagy éppen akadályozzák a flow állapot kialakulását. A flow – vagy más néven áramlatélmény – Csíkszentmihályi Mihály (1990) elmélete alapján olyan pszichológiai állapot, amelyben az egyén teljesen elmerül egy adott tevékenységben, elveszíti az időérzékét, és a cselekvés önmagáért valóvá válik. Az ilyen állapot kialakulását számos belső és külső tényező befolyásolhatja, köztük kiemelten a személyiségstruktúra és a motivációs háttér.

A Big Five modell dimenziói közül elsősorban a nyitottság az élményekre és a lelkiismeretesség azok a tényezők, amelyek a leginkább elősegítik a flow megtapasztalását. A nyitottság személyiségvonása egy összetett és sokrétű jellemző, amely magában foglalja a kíváncsiságot, a kreativitást, az esztétikai érzékenységet, valamint az új élmények és tapasztalatok iránti fogékonyságot (McCrae 2007). Az ilyen típusú személyiséggel rendelkező egyének nyitottabbak a változásra, könnyebben alkalmazkodnak új környezetekhez, és kevésbé ragaszkodnak a megszokott, rutinszerű viselkedésformákhoz. Ez a rugalmasság és a kíváncsiság gyakran arra ösztönzi őket, hogy aktívan keressék azokat a helyzeteket, melyek kihívást jelentenek számukra, és amelyek intenzív figyelmet, kreatív problémamegoldást vagy komplex feladatmegoldást igényelnek. Ezáltal a nyitott személyiségek nagyobb valószínűséggel jutnak el a flow állapotába, amely során az időérzékük eltorzul, és teljes mértékben elmerülnek az adott tevékenységben (McCrae 2007).

Ezen túlmenően a nyitottság megkönnyíti az egyének számára, hogy széleskörű érdeklődésüket és belső motivációjukat a tanulás és önfejlesztés felé tereljék. Ez a személyiségjegy ösztönzi őket arra, hogy új készségeket sajátítsanak el, művészeti vagy sporttevékenységekben mélyedjenek el, illetve hogy olyan szellemi vagy fizikai kihívásokat vállaljanak, amelyek során a flow átélése lehetővé válik (McCrae 2007). A nyitott emberek általában kevésbé félnek a hibáktól vagy a kudarcotól, ami további bátorítást nyújt számukra az új élmények keresésében és a komfortzónájuk elhagyásában, amelyek sikeressége eredményezheti komfortzónájuk tágulását.

A lelkiismeretesség, mint személyiségdimenzió, a Big Five modell egyik legfontosabb és legszélesebb körben vizsgált jellemzője. Ez a dimenzió magába foglalja a felelősségteljes hozzáállást, a kitartást, a szervezethez, valamint a hosszú távú célok következetes megvalósítására való képességet (Kern et al. 2015; Peifer et al. 2014). A lelkiismeretes személyiséggel rendelkező egyének általában magas szintű önfegyelmel rendelkeznek, amely segíti őket abban, hogy figyelmüket hosszabb időn át fenntartsák, elkerüljék a figyelemelterelő tényezőket, és tudatosan összpontosítsanak a rájuk bízott feladatokra. Ez a képesség kulcsfontosságú a flow állapot eléréséhez, amelyhez szükséges az intenzív koncentráció és az adott tevékenységbe való teljes elmélyülés (Kern et al. 2015). A lelkiismeretesség támogatja az olyan viselkedésmintákat, amelyek hozzájárulnak a flow előidézéséhez: a szervezett tervezést, a kitartó munkát, a feladatok aprólékos elvégzését és a folyamatos önellenőrzést, amely utóbbi még nagyobb hangsúlyt kap Jackson – Eklund (2002) meghatározásában. Ezek a jellemzők különösen fontosak olyan tevékenységekben, amelyek magas szintű elköteleződést, ismétlődő gyakorlást vagy komplex problémák megoldását igénylik, például a tudományos kutatásban, a művészetekben vagy a sportban (Kern et al. 2015). Emellett a lelkiismeretes személyek hajlamosak reális célokat kitűzni, amelyek összhangban vannak képességeikkel, így könnyebben fenntartják a kihívás-készség egyensúlyt, amely a flow egyik alapfeltétele (Peifer et al. 2014). Fontos megemlíteni, hogy a nyitottság és a lelkiismeretesség együttese különösen előnyös a flow megtapasztalásában, hiszen míg a nyitottság segít az új és változatos élmények keresésében és élvezetében, addig a lelkiismeretesség biztosítja a fókuszot és a kitartást, amelyek lehetővé teszik, hogy ezek az élmények valóban mélyek és elmélyültek legyenek. Együttesen ezek a személyiségvonások támogatják az egyént abban, hogy ne csak egyszeri alkalommal, hanem rendszeresen és tudatosan élje át a flow állapotát, amely hozzájárul általános pszichológiai jóllétéhez és életminőségéhez (Peifer et al. 2014).

Az extravertió szintén pozitív kapcsolatban állhat a flow élménnyel, különösen olyan tevékenységek esetén, amelyek interakciót, szociális részvételt vagy fizikai aktivitást kívánnak meg (Peifer et al. 2014). Az extravertált személyiségek aktívabbak, energikusabbak és nyitottabbak a külvilág ingereire, ami elősegítheti, hogy könnyebben elmerüljenek az adott cselekvésben, és ezáltal intenzívebben átéljék

a flow állapotát. Az ilyen személyek gyakran keresik a társas helyzeteket és a közösségi eseményeket, amelyek lehetőséget biztosítanak számukra az interakcióra, az együttműködésre, valamint a visszajelzések fogadására, amelyek mind-mind hozzájárulhatnak a flow mélyüléséhez. Az extraverzió ezen felül az energiaszint fokozásában is szerepet játszik, amely nélkülözhetetlen a kihívást jelentő feladatok folyamatos elvégzéséhez, így különösen alkalmasak azokban a tevékenységekben, amelyek fizikai aktivitást vagy dinamikus társas szereplést igényelnek, például csapatsportokban vagy csoportos művészeti előadásokban (Peifer et al. 2014). Ezen túlmenően, az extraverzió az egyéni viselkedés adaptív szabályozásában is szerepet játszik, mivel az extrovertált személyek általában nyitottabbak az új élményekre és könnyebben alkalmazkodnak változó körülményekhez, ami hozzájárulhat ahhoz, hogy rugalmasan reagáljanak a kihívásokra és ezáltal könnyebben áramlásba kerüljenek (Csíkszentmihályi 1997). Az extravertáltak energikussága és társas orientáltsága elősegíti a pozitív érzelmek megélését is, amelyek nélkülözhetetlenek a flow fenntartásához, mivel a pozitív érzelmi állapot fokozza a motivációt és a teljesítményt egyaránt.

A motivációs háttér szintén elengedhetetlen a flow szempontjából. Az önmeghatározás elmélete (Deci–Ryan 1985) hangsúlyozza, hogy az emberek belső motivációja akkor aktívulódik legerősebben, ha három alapvető pszichológiai szükségletük – a kompetencia, az autonómia és a kapcsolódás – kielégül. Ezek a szükségletek nemcsak a pszichológiai jólét alapfeltételei, hanem közvetlenül elősegítik a flow-állapot kialakulását is (Deci–Ryan 1985). Amikor az egyén kompetensnek érzi magát egy feladat elvégzésére, saját választása alapján végzi azt, és úgy érzi, kapcsolódik másokhoz vagy a tevékenységhez, akkor nagyobb az esélye annak, hogy eléri a teljes elmerülést és optimális élmény állapotát (Ryan–Deci 2017). Különösen fontos szerepet játszik ebben a belső motivációval párosuló önszabályozási képesség, amely lehetővé teszi, hogy az egyén tudatosan irányítsa saját figyelmét és viselkedését, és így hosszú távú céljai szolgálatába állítsa azokat (Baumeister–Vohs–Tice 2007). Az önszabályozás hozzájárul a figyelem fókuszálásához, a zavaró ingerek kiszűréséhez, valamint ahhoz, hogy az egyén kitartóan és koncentráltan dolgozzon egy feladaton (Duckworth–Gross 2014). Azok, akik magas szintű önkontrollal és erős belső motivációval rendelkeznek, nagyobb valószínűséggel képesek megteremteni a flow élményéhez szükséges optimális

környezetet és mentális állapotot (Jackson–Eklund 2002). Ezért az önszabályozás és a belső motiváció összefonódása nélkülözhetetlen a flow állapot hosszú távú fenntartásához és az optimális teljesítmény eléréséhez.

Összegzésként elmondható, hogy a személyiségvonások – különösen a nyitottság, a lelkiismeretesség és az extraverzió – jelentős szerepet játszanak a flow állapot megjelenésében. Emellett a belső motiváció, az önszabályozás és az élményekre való nyitottság együttesen hozzájárulnak ahhoz, hogy az egyén képes legyen megtapasztalni ezt a különösen kielégítő pszichológiai állapotot. A flow tehát nem csupán a külső körülményeken múlik, hanem szorosan összefügg azzal, hogy milyen a személyiségünk és mennyire vagyunk képesek irányítani belső világunkat.

A flow élmény alkalmazása különböző területeken

Flow élmény az oktatásban

A kulturálisan érzékeny tanulási környezetekben a flow élmény előidézése nem csupán a tananyaghoz való igazodásról szól, hanem arról is, hogy a tanulók kulturális háttérét, értékrendjét és tanulási szokásait is figyelembe vegyük. Ez különösen fontos az oktatásban, ahol a tanítási módszerek és a tanulási környezet kialakítása nagyban befolyásolhatja a tanulók motivációját és elmélyült figyelmét. Shernoff et al. (2003) kutatásai rámutattak, hogy az egyéni tanulási stílusokhoz való alkalmazkodás, valamint a kulturálisan meghatározott értékek és normák figyelembevétele jelentősen növeli annak valószínűségét, hogy a tanulók flow állapotba kerüljenek, vagyis élményszerűen, elmélyülten és motiváltan tanuljanak. A kulturális különbségek ezen a téren különösen markánsan megjelennek a kollektivista és az individualista kultúrák közötti eltérésekben. A kollektivista kultúrákban, mint amilyenek Kína vagy Japán, a tanulás gyakran a csoportos feladatokra, kooperációra és a közös célok elérésére helyezi a hangsúlyt. Itt a kooperatív tanulási formák, a csoportmunkára épülő projektek és a közösségi támogatás segítik elő a flow élményt, mivel a tanulók így nemcsak az egyéni, hanem a kollektív siker élményét is megtapasztalják (Markus–Kitayama 1991; Chiang–Brooks–Chen 2020). Ezzel szemben az individualista kultúrákban, például az Egyesült Államokban vagy Nyugat-Európában, a tanulási környezet inkább az önállóságot, a személyes

felelősségvállalást és a kreatív önkifejezést ösztönzi. Itt az önálló kutatás, a prezentációk és a személyes célkitűzések támogatása vezethet el a flow állapothoz, amely a tanulók egyéni fejlődését és önmegvalósítását helyezi előtérbe (Markus–Kitayama 1991; Chiang–Brooks–Chen 2020).

A tanári szerep is erősen beágyazott a kulturális kontextusba, és ez alapvetően befolyásolja a tanulók flow élményének megtapasztalását. Az autoriter tanár–diák viszony, amely elterjedt például néhány kelet-ázsiai országban, nem feltétlenül akadályozza a flow megélését; épp ellenkezőleg, a tanári elvárásoknak való megfelelés, az előírások betartása motiváló tényezőként működhet, és így az elmélyült tanulást elősegítheti (Pennings–Hollenstein 2020). Ez a modell szemben áll a nyugati oktatási rendszerekkel, ahol az autonómia, a diákok önálló kezdeményezése, valamint a kreatív gondolkodás ösztönzése van előtérben, és ezek az elemek szintén erősítik a flow állapot kialakulását (Ryan–Deci 2000). A tanárok nyugati megközelítésben gyakran facilitátorként működnek, akik támogatják a diákokat abban, hogy saját érdeklődésük és képességeik szerint mélyüljenek el a tananyagban. A digitális tanulási környezetek fejlődése új lehetőségeket teremt a flow élmény előidézésére, ugyanakkor új kihívásokat is jelent. A modern technológiák – mint például a gamifikáció, az adaptív tanulási rendszerek, valamint a multimédiás tartalmak – lehetővé teszik a tanulók számára, hogy személyre szabott, érdeklődésükhöz és tudásszintjükhöz igazított tanulási élményekben vegyenek részt, ami fokozza az elköteleződést és az élményszerű tanulást (Hamari–Koivisto–Sarsa 2014; Nakamura–Csíkszentmihályi 2002). Az ilyen környezetekben a tanulók saját tempójukban haladhatnak, és olyan kihívásokkal találkozhatnak, melyek elég nehezek ahhoz, hogy fenntartsák érdeklődésüket, de nem érik el a stresszt és frusztrációt kiváltó szintet. Emellett a digitális platformok lehetőséget adnak az azonnali visszajelzésre, amely a flow egyik alapfeltétele, hiszen a tanulók pontosan látják, hol tartanak, milyen eredményeket értek el, és hol kell még fejlődniük (Hamari–Koivisto–Sarsa 2014).

Összességében elmondható, hogy a flow élmény előidézése az oktatásban egy komplex folyamat, amely a kulturális hátteret, a tanulási stílusokat, a tanári szerepet, valamint a tanulási környezet technológiai adottságait egyaránt figyelembe veszi. Ezért a jövő oktatáskutatásainak kiemelt feladata lehet az ilyen kulturálisan érzékeny, személyre szabott tanulási környezetek fejlesztése, amelyek elősegítik

a flow állapot kialakulását és ezáltal a tanulók pszichológiai jóllétét, motivációját és tanulási eredményeit egyaránt.

Flow a munkahelyen

A munkahelyi flow tapasztalata szoros összefüggésben áll a szervezeti kultúrával, amely meghatározza a munkakörnyezet jellegét, a vezetői stílust és a dolgozók mindennapi interakcióit. Kutatások alapján (Bakker 2005) egyértelmű, hogy ezek a tényezők kulcsfontosságúak a flow élmény kialakulásában, mivel befolyásolják a munkavállalók motivációját, elkötelezettségét és a munkájuk iránti elmélyült figyelmét. A nyugati országokban jellemző delegáló, támogató vezetési stílus és a kreativitás, valamint az önállóság elősegítése kedvez az egyéni flow állapotok kialakulásának, lehetővé téve, hogy a munkavállalók saját tempójukban és módjukon végezhesék feladataikat, miközben fejlődnek és kiteljesednek szakmailag. Ezzel szemben a kelet-ázsiai szervezeti kultúrák, például Japán, Kína vagy Dél-Korea esetében a hierarchikus szerkezetek, a csapatmunka és a kollektív célok előtérbe helyezése más típusú flow élményt eredményez. Ebben a környezetben a csoporthoz tartozás érzése, a közös felelősségvállalás és a jól meghatározott szerepek ösztönzik a dolgozókat arra, hogy maximálisan elmerüljenek munkájukban, még ha ez eltér is a nyugati egyéni fókuszú megközelítéstől (Law et al. 2022; Peifer et al. 2022).

Az azonnali és konstruktív visszajelzés fontossága szintén nem hagyható figyelmen kívül, mivel ez a flow egyik alapfeltétele (Csíkszentmihályi 1990). Ugyanakkor ez is kultúrafüggő lehet: az amerikai vállalati kultúrában a folyamatos, nyílt kommunikáció, a visszacsatolás rendszeressége és az alkalmazottak autonómiája erősíti a flow kialakulását, míg a koreai vagy kínai vállalatok esetében a vezetői direktivitás, a hierarchia megőrzése mellett is fennállhat a munkavállalók elköteleződése és flow élménye, köszönhetően a jól szabályozott munkafolyamatoknak és a csoportkohézióknak (Dartey–Baah 2013). A munkahelyi flow élményének pozitív hatásai jelentősek: hozzájárul a dolgozók elégedettségéhez, növeli az elkötelezettséget, és csökkenti a kiegészítő kockázatát, amely komoly problémát jelent napjaink munkahelyein (Bakker–Demerouti 2017). Az optimális munkakörnyezet és a megfelelő vezetői támogatás segítik elő, hogy a munkavállalók hosszabb távon fenntartsák a motivációjukat és hatékonyan végezzék

feladataikat. A vezetői stílus tehát kritikus tényező a munkahelyi flow szempontjából: míg az Egyesült Államokban a delegáló, támogató vezetés teret enged az autonóm működésnek, addig a koreai vagy kínai vezetési stílus, amely gyakran inkább direktív és hierarchikus, más módon járulhat hozzá a munkavállalók bevonódásához és flow élményéhez, például azáltal, hogy világos kereteket, szabályokat és elvárásokat teremt, amelyek biztonságérzetet és strukturált munkavégzést tesznek lehetővé. Ezáltal ezek a rendszerek képesek összhangba hozni az egyéni és kollektív célokat, ami elősegítheti a munkavállalók mély elmerülését és pozitív munkatapasztalatok kialakulását (Law et al. 2022). Emellett a szervezetek egyre inkább felismerik, hogy a flow elősegítése nem csupán a dolgozók jóllétét, hanem a szervezeti hatékonyságot is növeli, ezért stratégiai fontosságúvá válik a megfelelő vezetői kultúra kialakítása, amely képes ötvözni a kulturális különbségeket és egyéni szükségleteket. A jövőben a munkahelyi flow kutatásaiban ezért különösen fontos szerepet kaphat az interkulturális vezetés és a szervezeti rugalmasság vizsgálata, amelyek lehetővé teszik a különböző kulturális háttérrel rendelkező munkavállalók hatékonyabb támogatását és motiválását.

Flow sportban és művészetben

A flow élmény intenzíven és gyakran kiemelkedő módon jelenik meg a sport és a művészetek világában is, ahol a teljes elmélyülés és az optimális teljesítmény elérése kulcsfontosságú. Jackson és Csíkszentmihályi (1999) tanulmányai szerint a sportolók és művészek gyakran tapasztalják meg azt az állapotot, amikor az időérzés teljesen elvész, az önreflexió megszűnik, és ezáltal kivételes teljesítményt tudnak nyújtani. Ebben az állapotban a tevékenység maga válik önmagáért való élvezetté, az egyén pedig teljes mértékben jelen van a pillanatban, maximálisan kihasználva képességeit.

A flow megjelenését nagyban befolyásolja a kulturális háttér és a személyiség, amelyek meghatározzák, hogy az egyén miként készül fel a kihívásokra, milyen stratégiákat alkalmaz, és hogyan éli meg az optimális élményt. A sportban például a különböző kultúrák más-más hangsúlyt helyeznek a teljesítmény különböző aspektusaira. A nyugati sportfilozófia elsősorban az egyéni rekordokra, az önálló versengésre és a teljesítmény maximalizálására összpontosít, míg a keleti sportkultúrák a csapatmunkát, a kitartást, valamint a spirituális és

mentális fejlődést helyezik előtérbe (Lau–Cheung–Ransdell 2007; Herrigel 1998). Ez a különbség nem csupán a sportolók felkészülési módszereiben, hanem a flow állapotának megélésében is megmutatkozik: míg a nyugati sportolók flow-ja gyakran az egyéni célokhoz és versenyhelyzetekhez kötött, addig a keleti gyakorlatokban a belső harmónia és a közösségi összhang fontosabb szerepet kap.

A flow élménye a művészi tevékenységek során szintén gyakori és kulcsfontosságú. A különböző kultúrák eltérően viszonyulnak a kreativitáshoz és az önkifejezéshez, ami befolyásolja a művészek flow megélésének módját is. A nyugati művészeti diskurzusban az alkotói szabadság, az innováció és az egyéni önkifejezés áll a középpontban, ahol a művészek törekednek az eredetiségre és az egyedi stílus kialakítására. Ezzel szemben a keleti hagyományokban – például a kalligráfia vagy a tea ceremónia esetében – nagy hangsúlyt kap az ismétlés, a precizitás és a mesterségbeli tökéletesség, amelyeket hosszú gyakorlás és elmélyült koncentráció jellemez (Csíkszentmihályi 1996). Mindkét megközelítés útja flow élményhez vezethet, bár eltérő esztétikai és filozófiai alapokon nyugszik. Ez a kulturális különbség nemcsak a művészi alkotás folyamatát, hanem annak megélését és értékelését is befolyásolja. Például a nyugati művészek számára a kreatív szabadság és az önkifejezés élvezete a flow egyik legfontosabb forrása lehet, míg a keleti művészek számára a tökéletességre való törekvés, a folyamatba való teljes belemerülés, valamint a tradíciók tisztelete nyújtja a legmélyebb flow élményt. Ez az eltérés jól mutatja, hogy a flow ugyan univerzális jelenség, de megnyilvánulása erősen kulturális kontextusfüggő. A sport és a művészetek területén a flow élmény hozzájárul az egyén személyes fejlődéséhez, a teljesítmény növeléséhez, valamint a kreatív és fizikai képességek kiteljesedéséhez. Emellett a flow állapotban elért eredmények gyakran túlmutatnak a pusztán technikai tudáson, és mélyebb, szubjektív élményeket is hordoznak, amelyek hosszú távon pozitívan befolyásolják a sportolók és művészek pszichés jóllétét.

Összességében elmondható, hogy a flow sportban és művészetben való megélése nemcsak az egyéni teljesítmény szempontjából lényeges, hanem a kulturális értékek, a személyes motiváció és a gyakorlati módszerek szoros összefüggésében is vizsgálendő, hogy megérthessük, miként lehet ezeket a területeket még eredményesebben támogatni a különböző kulturális háttérrel rendelkező egyének számára.

Empirikus kutatások áttekintése

Számos kvantitatív és kvalitatív kutatás foglalkozott a flow élmény kulturális és egyéni aspektusaival (Nakamura–Csíkszentmihályi 2002; Grasten et al. 2015), feltárva annak összetett természetét és változatosságát. Nakamura és Csíkszentmihályi (2002) longitudinális vizsgálatai világosan rámutattak arra, hogy bár a flow élmény alapstruktúrája univerzális, megnyilvánulása jelentős mértékben eltérhet a kulturális környezet és az egyéni személyiségi jellemzők függvényében. Ez azt jelenti, hogy bár a flow alapvető mechanizmusai minden emberben jelen vannak, a tapasztalat intenzitása, gyakorisága és kifejeződése kulturális közegben és személyiségvonások mentén változhat. Ezt az állítást megerősítik Grasten és munkatársai (2015) összehasonlító kutatásai is, melyek során különböző országok fiataljainak tanulási motivációját és flow élményét vizsgálták, rámutatva arra, hogy a kulturális különbségek jelentősen befolyásolják a flow megélésének lehetőségét és módját. Egyes kutatások közvetlen összehasonlító elemzéseket végeztek különböző országok fiataljai között, hogy feltárják a kulturális hatásokat, míg mások longitudinális megközelítéssel követték nyomon a flow élmény időbeli alakulását egy adott populációban, így árnyalt képet adva a jelenség dinamikájáról. Az eredmények egyértelműen alátámasztják, hogy a flow élmény gyakorisága és jellemzői valóban eltérhetnek a kulturális és személyiségi különbségek mentén, ugyanakkor az alapvető élménystruktúra, amely magában foglalja az elmélyült figyelmet, a cselekvés és tudatosság összeolvadását, valamint az időérzék torzulását, univerzális emberi tapasztalat (Nakamura–Csíkszentmihályi 2009; Trehub–Becker–Morley et al. 2015; Engeser–Rheinberg 2008). Csíkszentmihályi és munkatársai (2016) azt vizsgálják, hogy miként jelenik meg a flow élmény a munkahelyi környezetben, és milyen tényezők segítik vagy akadályozzák annak kialakulását. A szerzők hangsúlyozzák, hogy a munkahelyi flow nem pusztán az egyén szubjektív élménye, hanem a teljesítmény, a motiváció és a pszichológiai jóllét egyik kulcstényezője. A flow feltételei a munka világában megegyeznek az általános modellel: a kihívásoknak és a képességeknek egyensúlyban kell lenniük, világos célokra van szükség, valamint azonnali és releváns visszajelzésekre. Amikor ezek adottak, a dolgozók nagyobb eséllyel élnek át olyan állapotot, amely fokozza az elköteleződést, a kreativitást és a kitaratást. A szerzők szerint azonban a munkahelyi flow-kutatások többsége eddig főként az előfeltételekre

koncentrált, míg kevesebb figyelmet kapott a hosszú távú következmények (pl. munkahelyi elégedettség, kiégés megelőzése) vagy a szervezeti szintű hatások vizsgálata. A szerzők kiemelik, hogy a szervezeti kultúra és a vezetési stílus kulcsfontosságú: az autonómiát, kompetenciát és együttműködést támogató környezet nagyobb eséllyel teremti meg a flow élmény lehetőségét, míg a merev, hierarchikus struktúrák inkább gátolják azt. A munkahelyi flow tudatos támogatása nemcsak az egyéni jóllétet növeli, hanem a szervezeti teljesítményt és a munkavállalói lojalitást is erősíti. A személyiségpszichológiai kutatások kiterjedt bizonyítékokat szolgáltatnak arra, hogy bizonyos személyiségvonások – különösen a nyitottság az élményekre, a lelkiismeretesség, valamint az érzelmi stabilitás – jelentősen növelik a flow megtapasztalásának esélyét (De Manzano et al. 2010). Ezek a vonások hozzájárulnak ahhoz, hogy az egyén könnyebben tudjon elmélyülni a tevékenységben, jobban kezelje a kihívásokat és fenntartsa a motivációt, amely alapfeltétele a flow állapot kialakulásának. Ezzel párhuzamosan a neurobiológiai kutatások is nagy előrelépést tettek a flow megértésében. Dietrich (2004), Ulrich és munkatársai (2014) vizsgálatai – az elméleti háttérnél bemutatottak – rámutattak arra, hogy a flow állapotban az agy bizonyos területeinek aktivitása jelentősen megváltozik. Ezek a neurobiológiai mechanizmusok új perspektívákat nyitnak a flow állapot tudományos kutatásában és alkalmazásában, például a mentális egészség, a tanulás vagy a munkahelyi teljesítmény optimalizálásában.

Összességében az empirikus kutatások széles spektruma megerősíti, hogy a flow élmény összetett jelenség, amelynek alapjai univerzálisak, de megjelenése és intenzitása erősen függ a kulturális kontextustól, a személyiségjegyeiktől, valamint az agyi működéstől. Ez a komplex megközelítés lehetővé teszi a flow élmény célzottabb támogatását különféle élethelyzetekben és populációkban.

Következtetések és jövőbeli irányok

A flow élmény egy összetett, interkulturális és interperszonális jelenség, amely mélyen gyökerezik az emberi pszichében, ugyanakkor megjelenése és fenntartása szorosan kapcsolódik a kulturális értékekhez, társadalmi normákhoz, valamint az egyén személyiségjegyeihez. A jelenlegi kutatások alapján világossá vált, hogy bár a flow élmény alapstruktúrája univerzális, az egyes kultúrákban eltérő módon manifesztálódik, ami jelentős kihívásokat

és lehetőségeket teremt az alkalmazott pszichológia, oktatás és szervezeti menedzsment számára (Nakamura–Csíkszentmihályi 2002; Markus–Kitayama 1991). Az oktatásban a flow elősegítése nem csupán a tanulók elmélyült, motivált részvételét támogatja, hanem hozzájárul a tanulási eredmények javításához, az önálló gondolkodás fejlesztéséhez és a kulturális érzékenység növeléséhez (Shernoff et al. 2003). A munkahelyi kontextusban a flow megteremtése fokozza a dolgozók elköteleződését, kreativitását és elégedettségét, miközben csökkenti a stressz és kiégés kockázatát, így hosszú távon növeli a szervezeti hatékonyságot és versenyképességet (Bakker–Demerouti 2017). A szabadidős tevékenységek, sport és művészetek területén a flow hozzájárul az egyéni pszichológiai jólléthez, önmegvalósításhoz és a társadalmi kohézió erősítéséhez, különösen olyan kulturális környezetben, ahol a közösségi élmények és identitás fontos szerepet játszanak (Jackson–Csíkszentmihályi 1999).

A jövőbeni kutatások számára több fontos irányvonal is kijelölhető. Elengedhetetlen az interkulturális tréningprogramok fejlesztése, amelyek segítenek a pedagógusoknak, vezetőknek és közösségi facilitátoroknak abban, hogy hatékonyan teremtsenek olyan környezeteket, amelyek elősegítik a flow megtapasztalását, figyelembe véve az eltérő kulturális háttereket és tanulási stílusokat (Chiang–Brooks–Chen 2020; Law et al. 2022). Ezzel párhuzamosan nagy jelentőségű a személyre szabott tanulási és munkakörnyezetek kidolgozása, amelyek a digitális technológiák segítségével dinamikusan igazodnak az egyéni képességekhez és motivációkhoz, így támogatva a folyamatos flow élmény fenntartását (Hamari–Koivisto–Sarsa 2014). Továbbá, a flow élmény előidézését célzó módszerek fejlesztése során különösen fontos a kulturálisan érzékeny intervenciók megalkotása, amelyek képesek integrálni a helyi értékrendeket, kommunikációs stílusokat és társadalmi normákat, ezáltal hatékonyabban támogatva az egyének pszichológiai jóllétét különböző közösségekben (Dartey–Baah 2013; Pennings–Hollenstein 2020). Az ilyen programok hozzájárulhatnak a társadalmi befogadáshoz, a nemzetközi együttműködés erősítéséhez, valamint a globális problémák megoldásához, amelyekhez elengedhetetlen a különböző kultúrák és egyének közötti hatékony interakció és megértés. Az empirikus kutatásokban szintén indokolt a neurobiológiai és pszichofiziológiai vizsgálatok mélyítése, hogy jobban megértsük a flow állapot agyi és testi mechanizmusait különböző kulturális kontextusokban,

illetve a személyiség és motivációs tényezők szerepét. Ez új távlatokat nyithat a flow élmény klinikai alkalmazásában, például stresszkezelés, mentális egészség támogatása vagy rehabilitáció területén (De Manzano et al. 2010; Ulrich et al., 2014).

Összességében a flow élmény egy olyan dinamikus és többdimenziós jelenség, amely megértése és tudatos alkalmazása hozzájárulhat az egyének és közösségek teljesebb és kiegyensúlyozottabb életéhez, valamint a társadalmak fejlődéséhez egy egyre globalizáltabb világban. A jövő kutatásainak és gyakorlati fejlesztéseinek feladata, hogy e komplex folyamatokat egyre hatékonyabban integrálják a mindennapi élet különböző területeire, elősegítve ezzel a pszichológiai jóllétet, a kreativitást és a társadalmi harmónia megvalósulását.

Hivatkozások

- Bakker, Arnold 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>
- Bakker, Arnold B. – Demerouti, Evangelia 2017 Job Demands-Resources Theory: Taking Stock and Looking Forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22, 273–285. <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>
- Baumeister, Roy F. – Vohs, Kathleen – Tice Dianne 2007 The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. DOI:10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x
- Chiang, Feng Kuang – Brooks, David C. – Chen, Huifen 2020 Cross-cultural social contexts: a comparison of Chinese and US students' experiences in active learning classrooms. *Interactive Learning Environments*, 31(3), 1623–1635. <https://doi.org/10.1080/10494820.2020.1855206>
- Costa, Paul. T. Jr. – McCrae, Robert R. 2008 The Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R). In G. J. Boyle, G. Matthews, & D. H. Saklofske (Eds.), *The SAGE handbook of personality theory and assessment, Vol. 2. Personality measurement and testing* Sage Publications, London. 179–198 <https://doi.org/10.4135/9781849200479.n9>
- Csíkszentmihályi, Mihály 1975 *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*. San Francisco: Jossey-Bass.

- Csikszentmihályi, Mihály 1990 *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihályi, Mihály 1996 *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. HarperCollins.
- Csikszentmihályi, Mihály 1997 *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books.
- Csikszentmihályi, Mihály – Khosla, Sonal – Nakamura, Jeanne 2016 Flow at work. In *The Wiley Blackwell Handbook of the Psychology of Positivity and Strengths-Based Approaches at Work* (pp. 99-109). John Wiley & Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781118977620.ch7>
- Dartey-Baah, Kwasi 2013 The Cultural Approach to the Management of the International Human Resource: An Analysis of Hofstede's Cultural Dimensions. *International Journal of Business Administration*, 4. 2581-2581. [10.5430/ijba.v4n2p39](https://doi.org/10.5430/ijba.v4n2p39)
- De Manzano, Örjan – Theorell, Töres – Har-
mat, László – Ullén, Fredrik 2010 The psychophysiology of flow during piano playing. *Emotion*, 10(3), 301–311. <https://doi.org/10.1037/a0018432>
- Deci, Edward L. – Ryan, Richard M. 1985 *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York, NY: Plenum. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Deci, Edward L., – Ryan, Richard M. 2000 The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Delle Fave, Antonella – Massimini, Fausto – Bassi, Marta 2011 *Psychological selection and optimal experience across cultures: Social empowerment through personal growth*. Springer Science & Business Media.
- Diener, Ed – Suh, Eunkook. M. – Lucas, Richard E., – Smith, Heidi L. 1999 Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Dietrich, Arne 2004 Neurocognitive mechanisms underlying the experience of flow. *Consciousness and Cognition: An International Journal*, 13(4), 746–761. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2004.07.002>
- Duckworth, Angela – Gross James J. 2014 Self-Control and Grit: Related but Separable Determinants of Success. *Curr Dir Psychol Sci*. 23(5), 319-325. doi: [10.1177/0963721414541462](https://doi.org/10.1177/0963721414541462).
- Engeser, Stefan – Rheinberg, Falko 2008 Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. *Motivation and Emotion*, 32(3), 158–172. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9102-4>
- Grasten, Arto – Yli-Piipari, Sami – Watt, Anthony – Jaakkola, Timo – Liukkonen, Jarmo 2015 Effectiveness of school-initiated physical activity promotion on secondary school students' physical activity participation. *Journal of School Health*, 85(2), 125-134. DOI: [10.1111/josh.12228](https://doi.org/10.1111/josh.12228)
- Hamari, Juho – Koivisto, Jonna – Sarsa, Harri 2014 Does Gamification Work?—A Literature Review of Empirical Studies on Gamification. *47th Hawaii International Conference on System Sciences*, Waikoloa, HI, 6-9 January 2014, 3025-3034. <https://doi.org/10.1109/HICSS.2014.377>
- Herrigel, Eugen 1998 *Zen in the art of archery*. Vintage International, New York.
- Hofstede, Geert 2001 *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations*. Sage publications. SAGE
- Iyengar, Sheena S. – Lepper, Mark R. 1999 Rethinking the value of choice: A cultural perspective on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 349–366. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.349>
- Jackson, Susan A. – Csikszentmihályi, Mihály 1999 *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Human Kinetics Books, Champaign.
- Jackson, Susan A. – Eklund, Robert. C. 2002 Assessing Flow in Physical Activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 133-150. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.133>
- Kern, Margaret L. – Waters, Lea E. – Adler, Adam – White, Mathew A. 2015 A Multidimensional Approach to Measuring Well-Being in Students: Application of the PERMA Framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10, 262-271. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>

- Keyes, Corey L. M. 2002 The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Lau, Patrick W. C. – Cheung, Mike W. L. – Ransdell, Lynda 2007 Sport identity and sport participation: A cultural comparison between Collective and Individualistic Societies. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 66–81. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2008.9671813>
- Law, Kurtz – Taraban, Irina – Itoi, Takatomo – Marchis, Dorin 2022 Traditions in Japanese Corporate Culture and its Impact on Work Performance. *International Management Conference*, 2021. (4):n.p. 10.24818/IMC/2021/04.06.
- Markus, Hazel R. – Kitayama, Shinobu (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>
- McCrae, Robert R. 2007 Aesthetic chills as a universal marker of openness to experience. *Motivation and Emotion*, 31(1), 5–11. <https://doi.org/10.1007/s11031-007-9053-1>
- Moneta, Giovanni B. 2004 The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 5(2), 115–121. <https://doi.org/10.1023/B:JOHS.0000035913.65762.b5>
- Moneta, Giovanni B. 2010 *Positive psychology: A critical introduction*. Palgrave Macmillan, London.
- Moneta, G. B. 2012 On the measurement and conceptualization of flow. In S. Engeser (Ed.), *Advances in flow research* (pp. 23–50). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2359-1_2
- Nakamura, Jeanne – Csíkszentmihályi, Mihály 2002 The concept of flow. In C. R. Snyder - S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press. 89-105.
- Nakamura, Jeanne - Csíkszentmihályi, Mihály 2009 Flow theory and research. In S. J. Lopez - C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 195–206). Oxford University Press.
- Peifer, Corinna – Wolters, Gina – Harmat, László – Heutte, Jean – Tan, Jasmine – Freire, Teresa – Tavares, Dionísia – Fonte, Carla – Andersen, Frans O. – Hout van den, Jef – Šimleša, Milija – Pola, Linda – Ceja, Lucia – Triberti, Stefano 2022 A Scoping Review of Flow Research. *Front Psychol.*, 13:815665. doi: 10.3389/fpsyg.2022.815665.
- Peifer, Corinna – Schulz, André – Schächinger, Hartmut – Baumann, Nicola – Antoni, Conny H. 2014 The relation of flow-experience and physiological arousal under stress—Can u shape it? *Journal of Experimental Social Psychology*, 53, 62–69. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2014.01.009>
- Pennings, Helena J. M. – Hollenstein, Tom (2020). Teacher-student interactions and teacher interpersonal styles: A state space grid analysis. *Journal of Experimental Education*, 88(3), 382–406. <https://doi.org/10.1080/00220973.2019.1578724>
- Ryan, Richard M. – Deci, Edward L. 2017 *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Ryff, Carol D. 1989 Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, Carol D., - -Keyes, Corey L. M. 1995 The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Shernoff, David J. – Csíkszentmihályi, Mihály – Shneider, Barbara – Shernoff, Elisa S. 2003 Student Engagement in High School Classrooms from the Perspective of Flow Theory. *School Psychology Quarterly*, 18, 158-176. <https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.158.21860>
- Trehub Sandra E. – Becker Judith – Morley Iain 2015 *Cross-cultural perspectives on music and musicality*. *Philosophical Transactions B* 2015 Mar 19;370(1664):20140096. doi: 10.1098/rstb.2014.0096. PMID: 25646519; PMCID: PMC4321137.
- Ulrich, Martin – Keller, Johannes – Hoenig, Klaus – Grön, Georg. 2014 Neural correlates of experimentally induced flow experiences. *NeuroImage*, 86, 194–202. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2013.08.019>